

TEVREE MET JE PORTEMONNEE

't Leeshuus; Oostende

wo 9-16-23-30 nov. van 18u30-21u

Hoe blijven we tevreden met de portemonnee? Hoe verwezenlijken we toch nog wensen ondanks budget-schaarste? We overlopen tips en tricks om het maximale te halen uit elke euro.

POSITIEVE MINDSET

Huis met vele kamers; Brugge

do 10-17-24 nov. + 1 dec. van 14u-16u30

Een positieve mindset kan stress verminderen, leidt tot nieuwsgierigheid en creatief denken, laat ons sterker staan in onze relaties én kan ons helpen om efficiënter te handelen.

OMGAAN MET EENZAAMHEID

De Valkaart; Oostkamp (Avansa)

wo 30 nov. + 7-14-21 dec. van 14u-16u30

HERSTEL IN BEWEGING

ZOWE; Brugge

wo 30 nov. + 7-14-21 dec. van 14u-16u30

In deze reeks wordt getoond dat een goed gevoel krijgen door te bewegen voor iedereen mogelijk is, ongeacht de fysieke mogelijkheden en motivatie.

December

GEEF EEN BOOST AAN JE ZELFVERTROUWEN

Huis met vele kamers; Brugge

di 6-13-20-27 dec. van 14u-16u30

We zoeken met de groep welke factoren twijfels versterken en verminderen. Aan de hand van oefeningen werken de cursisten aan het zelfvertrouwen. We reflecteren hierover in groep.

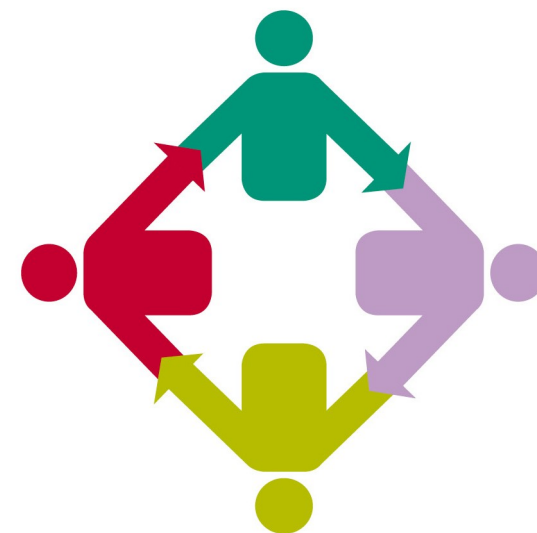
	Netwerk NOWE
	Huis met vele kamers Oostmeers 105 Brugge
	Zowe Barrièrestraat 2d Sint-Michiels
	De Klaver Stationsstraat 127 Beernem 'T Ander Pannestraat 66 Veurne
	De Valkaart Albrecht Rodenbachstraat 42 Oostkamp
	'T Centrum Torhout Beerstraat 20 Torhout
	't Leeshuus Groentemarkt 3 Oostende

De Herstelacademie maakt deel uit van het Huis met vele kamers.

www.huismetvelekamers.be

050/15.12.01

huismetvelekamers@netwerknowe.be



Herstelacademie
Noord-West-Vlaanderen

Programma
najaar 2022



Kortdurende cursussen over herstel, eigen krachten en doelen



Door ervaring en kennis te delen



➔ Ons doel is om mensen te ondersteunen in hun **persoonlijke ontwikkeling** door **ervaringen en kennis uit te wisselen**. Iedereen die wenst te werken aan zijn of haar herstel kan zich inschrijven: mensen met persoonlijke ervaringen, een vriend, een familielid, een hulpverlener, een vrijwilliger, een student, ...

➔ De cursussen worden in duo gegeven door een **ervaringsdeskundige en een professional**.

➔ Een cursus gaat door vanaf **minimum acht inschrijvingen** met een **maximum van twaalf deelnemers**.

➔ **Inschrijven kan enkel via de website van de Herstelacademie.**

Hier is ook meer info over de cursussen te vinden.

www.herstelacademie.be/noord-west-vlaanderen/

Per sessie betaalt een deelnemer **5 euro** (het totaalbedrag dient voor aanvang van de cursus overgeschreven te worden).

Rekn°: BE47 0689 4063 3780

Ons aanbod voor het NAJAAR 2022 Augustus - September

STERK NAAR WERK Huis met vele kamers; Brugge di 6-13-20-27 sept. van 14u-16u30

Deze cursus wordt gegeven door GTB in samenwerking met een ervaringswerker. Welke opties zijn er allemaal op vlak van werk (vrijwilligerswerk, betaald werk, ...)? Wat zijn de valkuilen? Wie kan jou ondersteunen om te vinden wat je wil?

JEZELF IN HERSTEL 't Centrum; Torhout wo 7-14-21-28 sept. van 14u-16u30

Basiscursus waarin we begrippen als herstel, hoop en zelfvertrouwen verkennen.

OMGAAN MET EENZAAMHEID 't Ander; Veurne

wo 7-14-21-28 sept. van 14u-16u30
Eén van de grote problemen van onze tijd is eenzaamheid. We bieden een aantal hulpmiddelen en inzichten aan om de negatieve spiraal te doorbreken en op zoek te gaan naar nieuwe mogelijkheden.

September—Oktober

HELENDE KRACHT VAN DE NATUUR

De Klaver; Beernem
di 6-20 sept. + 4 okt. van 18u30-21u
Tijdens drie wandelingen op verschillende locaties wordt natuurbeleving en verbinding met de natuur opgezocht.

Oktober

YOGA ZOWE; Brugge

di 4-11-18-25 okt. van 18u30-21u

In de zoektocht naar rust en evenwicht in onrustige tijden kan deze introductie in yoga een stap zijn in de juiste richting.

BEWUSTZIJN EN GROEI

ZOWE; Brugge
do 6-13-20 okt. van 9u-11u30

We zijn allemaal op zoek naar een zinvol bestaan. Deze cursus verkent hoe het spirituele een richtingaanwijzer / kapstok kan zijn voor ons welbevinden.

OMGAAN MET EENZAAMHEID
't Leeshuus; Oostende
ma 10-17-24-31 okt. van 14u-16u30

November - December

LEVEN MET HOOG-SENSITIVITEIT

ZOWE; Brugge
di 8-15-22-29 nov. van 18u30-21u

In deze cursus wordt er gezocht naar wat het betekent om dit te hebben en hoe je er best mee om kunt gaan. Een samenwerking tussen ZOWE en de Herstelacademie.

CREATIEF MET TAAL

ZOWE; Brugge
wo 9-16-23 nov. van 14u-16u30

Iedereen zoekt een manier om gevoelens uit te drukken. In deze cursus zoeken we het in taal, via poëzie, besprekingen en schrijfoefeningen.