



Wat is de Herstelacademie Noord-West-Vlaanderen?

Onze Herstelacademie biedt een **open cursusaanbod** aan rond diverse thema's die te maken hebben met psychisch herstel.

Het zijn korte, behapbare cursussen die telkens gegeven worden door een docenten-duo: een ervaringsdeskundige en een professional.

Samen brengen zij een boodschap van hoop, verbondenheid, betekenisgeving en veerkracht.

Hoewel ontstaan vanuit de psychische hulpverlening, bieden de cursussen inhoud aan **die iedereen kan aanspreken.**

Mensen met persoonlijke ervaringen, een vriend, een familielid, een hulpverlener, een vrijwilliger, een student, ...

Iedereen is welkom!

Cursusaanbod najaar 2023

Dieren met-gezel in herstel

Wanneer Woensdagen 20 september, 4 en 18 oktober

Lesgevers Martine Maes en Guy Surmont

Waar Les 1 : Manège Zuienkerke van 9u tot 11.30u

Les 2 : Vogel Opvang Centrum Beernem van 13u30 tot 16u
Parking Driekoningen Bulskampveld

Les 3 : Hondenwadneling van 13u30 tot 16u
Parking Driekoningen Bulskampveld

Wat Dieren doen wonderen voor je mentale gezondheid!

Tijdens de verschillende sessies hebben we inspirerende ONTmoetingen met dieren!

Contact met dieren zorgt voor een gevoel van verbondenheid, het vermindert ons stressgevoel, ze geven zin en structuur aan ons dagelijks leven. De kracht, de vreugde en vriendschap met dieren mag niet onderschat worden. Er bestaat ook geen twijfel dat zij bijdragen aan onze mentale gezondheid. Zonder dat het we het beseffen zijn dieren onze therapeuten. We delen onze ervaringen tijdens de sessies met elkaar en maken samen de zoektocht wat ze kunnen betekenen voor elk van ons.

Prijs 25 euro



Omgaan met hoogsensitiviteit

Wanneer Dinsdagen 7, 14, 21 en 28 november van 18.30 tot 21.00u

Waar ZoWe Brugge

Lesgevers Guy Surmont en Ann-Sofie Seys

Wat Gevoelig, perfectionistisch, faalangst, empatisch, out-of-the box denken,....Hoogsensitiviteit, een sterkte of een beperking? In deze cursus zoeken we samen naar de positieve kant van hoog sensitiviteit en naar manieren om de moeilijkheden aan te pakken.

Prijs 20 euro



Tevree met jouw portemonnee

Wanneer Woensdag 8, 15, 22 en 29 november van 14 tot 16u30

Waar Bibliotheek Beernem

Lesgevers Isabelle Lehouck en Heidi Van Tiggelen

Wat Hoe blijven we tevreden met de portemonnee?
Hoe verwezenlijken we toch nog wensen ondanks budget-schaarste?

We overlopen als groep tips en trucs en oefenen die in.
Laat ons het maximale uit elke euro halen!

Prijs 20 euro





Geef jouw zelfvertrouwen een boost

Wanneer Maandagen 2, 9 en 16 en 23 oktober
telkens van 14u tot 16u30

Waar 't Centrum Torhout

Lesgevers Sofie Desoete en Els Vermote

Wat Wat is zelfvertrouwen voor jou? Wat is een laag zelfbeeld voor jou? Met een brainstorm en een groeps gesprek gaan we rond deze twee vragen actief in gesprek tijdens de eerste sessie.

In sessie twee staan we stil bij hoe een (negatief) zelfbeeld gevormd wordt, het ontstaan van negatieve en positieve gedachten en komen we tot inzicht dat we zelf aan ons zelfvertrouwen moeten werken.

Tijdens de twee laatste sessies gaan we actief aan de slag om jouw zelfvertrouwen een boost te geven.

Tijdens de vier sessies zorgen we voor een aangename groeps sfeer. We gaan actief aan de slag met leuke oefeningen en zorgen dat iedereen zijn eigen veilige plek vindt in de groep.

Prijs 20 euro





Weg van donkere dagen en donkere gedachten

Wanneer Maandagavonden 13, 20, 27 november en 4 december
telkens van 18.30 tot 21u

Lesgevers Bart Meeus en Martine Verbeeke

Waar Huis met vele kamers

Wat Dagen waarop het moeilijk gaat, wie kent ze niet? Voor sommigen onder ons worden die dagen weken, maanden of jaren. Soms vallen ze samen met het donkere seizoen, soms ook niet. Die dagen kunnen uitzichtloos lijken en ons doen twifelen of het allemaal nog zin heeft.

Deze cursus wil daar verandering in brengen. Zonder de indruk te wekken dat er gemakkelijke oplossingen zijn, biedt deze kortlopende, laagdrempelige cursus achtergrond en houvast om opnieuw perspectief te vinden.

Het is een cursus in de typische stijl van de Herstelacademie, wat wil zeggen in een kleine, veilige en interactieve groep, waarin ook plaats is voor stilte. Het duo lesgevers bestaat uit iemand met professionele ervaring (in deze een psycholoog) en iemand met eigen ervaringskennis.



Prijs 20 euro

nieuw - nieuw

Den Opsteker



ontmoeten met een 'body'
uitwisselen en aansluiting staat voorop
ik + jij = WIJ
elkaar ontmoeten
elke tweede vrijdag van de maand

Huis met vele Kamers,
Oostmeers 105 te Brugge

Inlopen kan vrijblijvend,
inschrijven via mail
mieke.castelein@netwerknowe.be
carola.franken@azsintjan.be

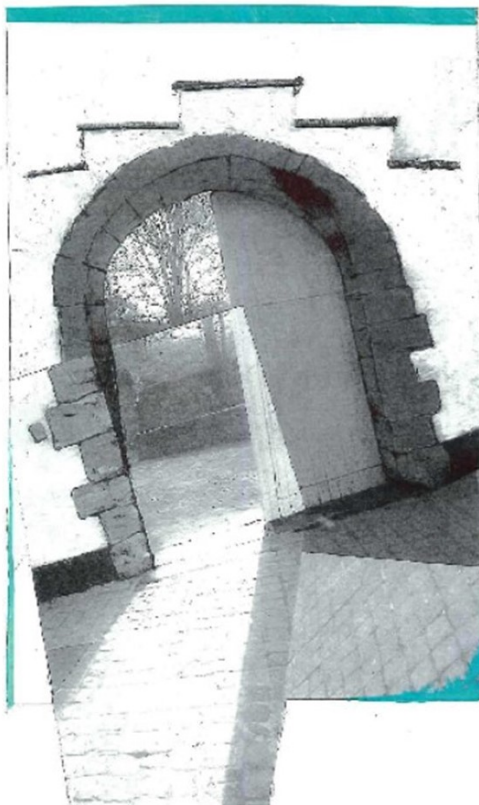
nieuw - nieuw

P raat O ver A lcohol

POAL geeft u de kans om op een laagdrempelige manier in gesprek te gaan of om uw ervaringen te delen met één of meerdere ervaringsdeskundigen/delers over uw alcoholgebruik, misbruik of nuchterheid.

Voor meer info kunt u POAL contacteren via onderstaand e-mailadres:

POAL@netwerknove.be



Huis met de
vele kamers
Brugge
Oostmeers
105

2^e en 4^e
woensdag van
de maand
Van 19u – 21u



Door ervaringsdelers
ervaringsdeskundigen
en professionele
geestelijke
gezondheidszorg

Creatief met taal

Wanneer Donderdag 9, 16 en 23 november van 14 tot 16u30

Lesgevers Chielens Hans en Martine D'Hooge

Waar Avansa Brugge

Wat Schrijven helpt om je zinnen te verzetten, weerbaarder te worden, het geheugen te trainen en je prettig te voelen. We proberen diverse tekstvormen uit: het schrijven van een pleidooi, een dagboek, een gedicht, een ode, enz... en brengen het resultaat ook in de groep.

Op die manier ondervinden we dat schrijven kan helpen bij je herstel. Door je te focussen op het schrijven. Door je eigen verhaal verstaanbaar aan een ander te vertellen zal de deelnemer heel vaak zijn gedachten op een rij kunnen zetten. Door zich te concentreren op een bepaald thema kan de deelnemer zijn hersenspinsels stoppen.

Prijs 15 euro



Herstel in beweging

Wanneer Woensdag 15, 22, 29 november en 6 december van 14 tot 16.30u

Lesgevers Lode Soenens en Pascal Claes

Waar ZoWe

Wat In deze cursus wordt getoond dat een goed gevoel krijgen door te bewegen voor iedereen mogelijk is, ongeacht de fysieke mogelijkheden en motivatie. Via oefeningen wordt duidelijk dat herstel in beweging te vinden is.

Prijs 20 euro

**Bewegen?
Gewoon doen!**



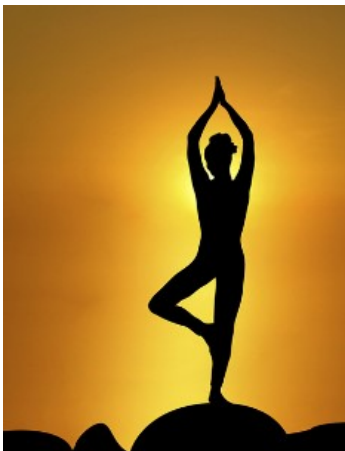
Yoga

Wanneer Dinsdagen 17, 24, 31 oktober en 7 november
telkens van 18.00 tot 21.00u

Waar Huis met vele kamers Brugge

Lesgevers Karolina Nowicka en
Sara Van Buggenhout

Wat Wil je graag meer leren over yoga en wat het voor je kan doen? Ademhaling, meditatie en houdingen die rust kunnen brengen en een stap kunnen zijn in je herstel ... In de sessies overlopen en ervaren we de basis van yoga om ieder de kans te geven om te voelen wat yoga voor je kan betekenen. Welkom!



Prijs 20 euro



Veerkracht in de natuur

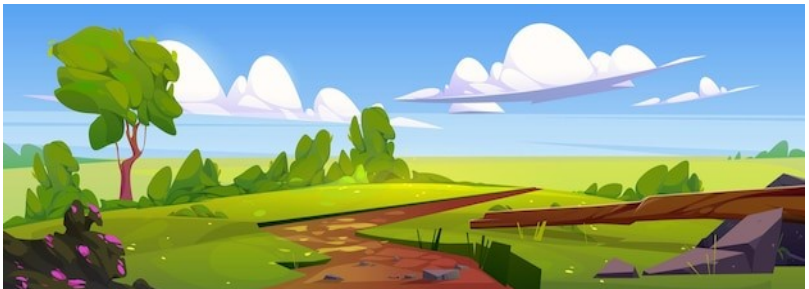
Wanneer Woensdagen 11, 18 en 25 oktober van 9.30 tot 12.00u

Waar De eerste sessie start in het huis met vele kamers,
Voor de andere 2 spreken we af in Rijckevelde

Lesgevers: Sofie Desoete en Heidi Rau

Wat Heb je nood aan ont-stressen? Wil je tot rust te komen en in de natuur jouw veerkracht versterken? Dan is deze cursus iets voor jou. Je maakt gebruik van al jouw zintuigen en je laat jouw gedachten even los. Daardoor ben je beter in staat om stil te staan bij jezelf en jouw emoties. Zo kom je in verbinding met jezelf en de natuur, die ons inspireert om veerkrachtig om te gaan met onze omgeving.

Prijs 15 euro



Hoe kan je inschrijven voor een cursus?

1. Surf naar de website **www.herstelacademie.be**
2. Klik op '**Kies jouw regio**'.
3. Klik op '**West-Vlaanderen-Noord**'.
4. Klik op '**Aanbod najaar 2023**'.
5. Zoek en klik op de cursus naar keuze voor meer informatie.
6. Gekozen? Klik op '**Ik ga**'.
7. Vul jouw gegevens in en druk op '**Inschrijven**'. Zorg dat alle velden correct zijn ingevuld. Op het scherm verschijnt 'Gedaan. Bevestig email'. Druk op '**Ok. Bedankt**'.
8. Je ontvangt een no-reply bericht op je emailadres met bevestiging van je inschrijving.
9. Schrijf het inschrijvingsgeld over op **BE47 0689 4063 3780**.
Zet je naam en cursus bij de overschrijving. Je inschrijving is pas definitief na betaling.
10. Een week voor de start van de cursus ontvang je een herinneringsmail.

Problemen met inschrijven?

Heb je zelf geen internet of moeite om ermee te werken?

Heb je niemand in de omgeving die je kan ondersteunen?

Wij helpen je graag. Je kan ons bereiken via volgende kanalen

050 / 15 12 01 herstelacademienwvl@gmail.com

We zijn aanwezig en telefonisch bereikbaar in het

Huis met vele kamers, Oostmeers 105 in Brugge op:

Maandag en vrijdag 13.30 - 16.00u.

Woensdag 10.00 - 16.00u.

Donderdag 09.00 - 16.00u.



Netwerk Nowe

Huis met **HJ** vele kamers

Huis met vele kamers

Oostmeers 105 Brugge



ZoWe

Barrièrestraat 2d Sint-Michiels



De Klaver

Stationstraat 127 Beernem

't Ander

Pannestraat 66 Veurne



Avansa

Sint-Pieterskerklaan 5

Brugge



't Centrum Torhout

Beerstraat 20



't Leeshuus

Groentemarkt 3 Oostende



Antenne

Torhoutsesteenweg 291

Oostende



Bibliotheek Beernem

C. Marichalstraat 1

8730 Beernem