

Huis met  vele kamers

HERSTELACADEMIE  
Noord-West-Vlaanderen

# KORTLOPENDE CURSUSSEN ROND VEERKRACHT EN PSYCHISCH HERSTEL

Welkom in de  
HerstelAcademie  
Noord-West-Vlaanderen

2025

# Hoe kan je inschrijven?

1. Surf naar **www.herstelacademie.be**.
2. Klik op '**regio's**' en kies vervolgens '**Noord-West-Vlaanderen**'.
3. Bekijk het aanbod via '**bekijk cursussen**'.
4. Zoek de cursus naar keuze en klik op de groene pijl voor meer informatie.
5. Naast uitleg over de cursus zie je ook het aantal plaatsen dat nog vrij is én de praktische informatie over de cursus (plaats, kostprijs en tijdstippen).
6. Vul jouw gegevens correct in en druk op '**Inschrijven**'. Na verzenden zie je volgend bericht onderaan: 'Bedankt voor jouw inschrijving. Hou je mailbox in de gaten voor verdere instructies'.
7. Je ontvangt een e-mail met bevestiging van jouw inschrijving.
8. Schrijf het inschrijvingsgeld over op **BE47 0689 4063 3780**, vergeet hierbij niet **jouw naam en de titel van de cursus te noteren bij 'mededeling'**.
9. Een week voor de start van de cursus ontvang je per email een herinnering.

## Heb je problemen met inschrijven?

We helpen jou graag verder, je kunt ons bereiken via het telefoonnummer **050/ 15 12 01** of e-mailadres: **herstelacademie@huismetvelekamers.be**

**Wij verwachten van jou als deelnemer dat je op elke sessie aanwezig bent en er actief aan deelneemt!**

**Volg ons op Facebook: facebook herstelacademie Noord-West-Vlaanderen**



**Vlaanderen**  
is zorg

Huis met  vele kamers  
**HERSTELACADEMIE**  
Noord-West-Vlaanderen

# Train de trainer



**Intake 8 januari op afspraak**

**29 januari en 5 februari de hele dag  
van 9.00 tot 16.30 uur**

**12 en 19 februari in de namiddag  
van 14.00 tot 16.30 uur**

**In Zowe**

**Barierestraat, 2d  
8200 Sint-Michiels**

**Kostprijs:**

**25 euro voor ervaringswerkers**

**200 euro voor professionals**

Wij zijn voortdurend op zoek naar mensen die vanuit hun eigen kennis en/of ervaring wensen mee te werken als lesgever aan de HerstelAcademie. De cursus 'Train de Trainer' vormt de basis voor toekomstige trainers.

**Op 8 januari** hebben we met de deelnemers een intakegesprek om te polsen of de HerstelAcademie een juiste keuze is. Wie zich inschrijft voor deze cursus, professional of ervaringswerker, zal uitgenodigd worden voor een individueel gesprek dat zal doorgaan op deze dag.

**Tijdens de eerste volledige lesdag** staan we stil bij 'de HerstelAcademie': visie, de opdracht, wat betekent co-creatie, de kracht van de HerstelAcademie, taken van de trainers/lesgevers, de regionale structuur...

**Tijdens de tweede volledige lesdag** komen ondermeer groepsdynamieken, werken met groepen en rollen in een groep uitgebreid aanbod.

**Lesdag drie en vier zijn halve dagen**, waarbij je voorbereid wordt om een cursus op te bouwen en te geven. De laatste namiddag wordt in co-creatie een 15-tal minuten lesgegeven aan jouw medestudenten. Op het eind evalueren we of je al dan niet als trainer aan de slag gaat.

**Lesgevers zijn Sofie Desoete en Els Vermote  
Toon Derrison (Psyche) en Marischa Jannssen (KULeuven)**

# Mijn energie



**Donderdag 30 januari, 6 en 13 februari  
9.00 tot 11.30 uur**

**Avansa Oostende  
Sint-Niklaasstraat, 8  
8400 Oostende**

**Kostprijs: 21 euro**

**In de eerste sessie** ontdekken we de verschillende vormen van energie die invloed hebben op ons als mens. We beginnen met fysieke energie, die essentieel is voor al onze activiteiten. We gaan na hoe het gesteld is met onze fysieke batterij en wat we kunnen doen om deze op peil te houden.

**De tweede sessie** richt zich op mentale en emotionele energie. We verdiepen ons in wat deze energieën precies zijn, wat ze voor ons betekenen en hoe we er bewust mee om kunnen gaan. Deze sessie biedt inzichten en strategieën om onze mentale en emotionele balans te verbeteren.

**In de derde sessie** gaan we een stap verder en verkennen we spirituele energie. We onderzoeken wat ons inspireert en motiveert, wat ons doet opstaan in de ochtend. Deze sessie helpt ons begrijpen welke rol spirituele energie speelt in ons dagelijks leven en welzijn.

In deze cursus inspireren we elkaar door ervaringen en tips te delen over hoe we deze vier vormen van energie kunnen beheren en optimaliseren.

**Lesgevers zijn Hans Chielens en Martine D'Hooge**

# Positieve mindset



Donderdag 6, 13, 20 en 27 februari  
9.30 tot 11.30 uur

Avansa  
Sint-Pieterskerklaan, 5  
8000 Brugge

Kostprijs: 28 euro

Onze gedachten zijn veranderbaar. Een positieve mindset kun je leren en laten groeien. Vanuit dat idee gaan we aan de slag met wat theorie, met ruimte om ervaringen te delen en met ludieke activiteiten.

**In de eerste sessie** verkennen we wat een 'positieve mindset' inhoudt. We verwerven inzicht in de verschillende soorten denkpatronen en gaan na welke mindset er het beste bij ons past.

**In de tweede sessie** leren we technieken aan om onze gedachten positiever te maken.

**In de derde sessie** onderzoeken we wat ons nog tegenhoudt om positief te denken. We gaan na wat ons motiveert en bedenken manieren om onze motivatie te versterken.

**In de vierde sessie** bespreken we onze huidige positieve identiteit. We maken concrete plannen en stappen om positieve gedachten te realiseren. We gaan na wat ons helpt om vol te houden en welke ongezonde gewoonten we willen veranderen.

Lesgevers zijn **Thea Defruyt** en **Christine Corbillon**

# Jouw lichaam in herstel



Dinsdag 11, 18 en 25 februari  
van 18.30 tot 21.00 uur

OC De Boeie  
Kerkstraat, 35  
8400 Oostende

Kostprijs: 21 euro

**In de eerste sessie** maken we kennis met yoga. We leren enkele basisyogahoudingen en ademhalingstechnieken. Een goede ademhaling kan helpen om stress te verminderen en om je focus te verbeteren.

**In de tweede sessie** gaan we dieper in op meditatie. Meditatie helpt om onze geest tot rust te brengen en onze concentratie te verbeteren. We behandelen verschillende meditatievormen en leren deze integreren in onze dagelijkse routine voor meer innerlijke rust en balans.

**In de derde en laatste sessie** gaan we het lichaam verder losmaken om dieper te ontspannen. Dat doen we aan de hand van verschillende vrije bewegingstechnieken en zelfmassage.

Lesgevers zijn Karolina Nowicka en Sara Van Buggenhout



# Goed - gevoel - schatkist



Woensdag 12, 19 en 26 maart  
van 14.00 tot 16.30 uur

Zowe  
Barrièrestraat, 2d  
8200 Sint-Michiels

Kostprijs: 21 euro

Is je goed blijven voelen soms een uitdaging? Wil je mindere momenten herkennen en inspiratie hebben om daar weer uit geraken? Sta je open voor 'de wijsheid van de groep'? Dan is de goed-gevoel-schatkist iets voor jou.

**In de eerste sessie** maken we kennis met mekaar en maken we goeie groepsafspraken, want het geheel is zoveel meer dan de som der delen. Daarnaast komt er een concreet voorbeeld van een goed-gevoel-schatkist aan bod, en word je uitgedaagd om over de jouwe na te denken. Na deze sessie heb je een goed idee waar we samen naartoe gaan.

**In de tweede sessie** gaan we dieper in op wat er zoal in jouw schatkist kan zitten. We bieden mogelijkheden aan, maar brengen vooral jullie ideeën samen. We spreken over de moeilijke momenten, waarop je naar de schatkist kan grijpen. Na deze sessie heb je een goed zicht op wat er voor jou wanneer toepasbaar is, en kan je je schatkist afwerken. Daarin kan en mag je je creativiteit helemaal botvieren.

**In de derde sessie** staan we stil bij jullie schatkisten, en maken we de link met het signaleringsplan waarmee een schatkist overlapt, maar waarvan ze ook verschilt. Na deze drie sessies heb je je eigen schatkist om te koesteren.

Lesgevers zijn Bart Meeus en Sara Carrette

# Bosbad Lente



Woensdag 12 maart  
van 9.30 tot 12.00 uur

Ryckveldebos  
Holleweg

Kostprijs: 7 euro

Bosbaden, of shinrin-yoku, is het bewust en langzaam wandelen of verblijven in een bosrijke omgeving om lichaam en geest te ontspannen. Het concept is geworteld in de Japanse cultuur, waar een diepe verbondenheid met de natuur traditioneel belangrijk is. Het werd ontwikkeld als reactie op de toenemende stress en gezondheidsproblemen door het moderne stedelijke leven.

We wandelen in stilte in het bos. Door onze zintuigen bewust te gebruiken, vervagen onze gedachten en komen we meer in het hier en nu.

Daarnaast ondersteunen bewegingsoefeningen het contact met ons lichaam en met de natuur waardoor we tot rust komen.

Andere momenten ervaren we het bos op een bewuste en speelse manier. Dit geeft ons energie waardoor we meer genieten.

Samen het bos beleven brengt rust, energie en verbinding met onszelf en de natuur.

**Lesgevers Sofie Desoete en Heidi Rau**



# Muziek en herstel



Dinsdag 18 en 25 maart, 1 en 22 april  
van 14.00 tot 16.30 uur

Klein Verhaal  
Sint-Sebastiaansstraat, 16  
8400 Oostende

Kostprijs: 28 euro

**In de eerste sessie** staan we stil bij de impact van muziek in ons dagelijks leven. Volgens wetenschappelijk onderzoek remt muziek de aanmaak van stresshormonen. Muziek maakt dat eenzame mensen zich minder alleen voelen en werkt verzachtend op fysieke pijn. Kortom: muziek heeft invloed op ons gedrag, lichaam en geest.

**In de tweede sessie** staan we stil bij de betekenis van herstel en bij de hulpbronnen die we daarvoor kunnen inzetten. Hoop is één van de allerbelangrijkste krachten bij een herstelproces. We gaan samen op zoek naar manieren waarop we hoopvoller in het leven kunnen staan.

**In de derde sessie** brengen we beide thema's samen en gaan we na hoe muziek kan bijdragen tot het herstelproces. Muziek verrijkt het leven, beschermt tegen aftakeling en speelt vaak een grote rol bij herstel. Aan de hand van verschillende werkvormen gaan we na hoe muziek hoofd en hart verbindt, herinneringen oproept, hoop, kracht en troost kan bieden.

**De laatste sessie** hernemen we het huiswerk en focussen we op humor en muziek. De deelnemers mogen deze bijeenkomst ook zelf mee invullen. We kunnen samen zingen, bewegen op muziek en/of gewoon luisteren en genieten.

Lesgevers zijn Mieke Castelein en Ellen Bosma

# Omgaan met hoogsensitiviteit



Maandag 24 en 31 maart en 7 en 14 april  
14.00 tot 16.30 uur

Dienstencentrum Mirte Curando  
Rollebaanstaat , 8  
8730 Beernem

**Kostprijs: 28 euro**

Hoogsensitiviteit gaat vaak gepaard met eigenschappen zoals gevoeligheid, perfectionisme, faalangst en een groot inlevingsvermogen. Ook out-of-the-box denken is een veel voorkomende kracht van hoogsensitieve personen (HSP). In deze cursus onderzoeken we samen hoe hoogsensitiviteit een kracht kan zijn en zoeken we manieren om de uitdagingen die erbij horen, zoals overprikkeling, te beheersen.

**In de eerste sessie** maken we kennis met het begrip hoogsensitiviteit. We bespreken de eigenschappen die vaak met HSP worden geassocieerd en wisselen ervaringen uit.

**In de tweede sessie** ligt de focus op zelfreflectie en leren we de signalen van overprikkeling bij onszelf herkennen en benoemen.

**In de derde sessie** werken we samen aan een 'Eerste Hulp Bij Overprikkeling' (EHBO-)kaart. Deze kaart bevat persoonlijke strategieën en hulpmiddelen om met uitdagende situaties om te gaan.

**De vierde sessie** bouwt verder op de inzichten uit de vorige sessies. Naast het verfijnen van de EHBO-kaart, besteden we aandacht aan communicatie. We onderzoeken manieren om meer verbinding en begrip te creëren in relaties en werkcontexten.

**Lesgevers zijn Maureen Vanlanduyt en Els Vermote**

# Psychose beter begrijpen



Woensdag 30 april, 7, 14 en 21 mei  
14.00 tot 16.30 uur

Zowe  
Barrierestraat, 2d  
8200 Sint-Michiels

**Kostprijs: 28 euro**

Wanneer iemand een psychose doormaakt, is dat een heel ingrijpende gebeurtenis zowel voor de persoon zelf als voor de omgeving. De psychose is een breuk tussen wat er vroeger was en wat er in de toekomst kan zijn. Onder begeleiding van een ervaringswerker en een professional buigen we ons over onderstaande vragen.

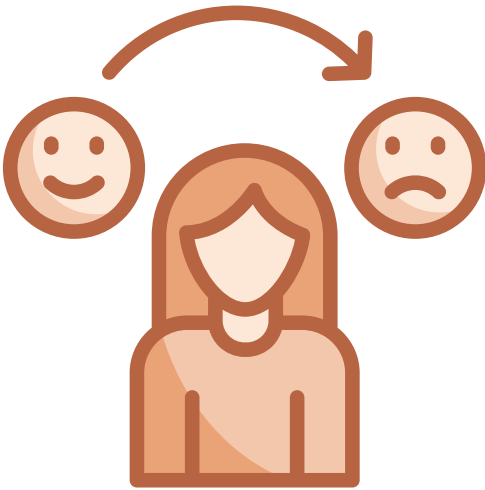
**De eerste sessie** biedt een helder begrip van wat een psychose precies is en hoe deze zich kan uiten. **In de tweede sessie** kijken we naar de factoren die bijdragen aan het ontstaan van een psychose.

**In de derde sessie** staan we stil bij hoe je kan omgaan met een psychose en onderzoeken we de rol van medicatie en communicatie. **In de vierde sessie** wordt gekeken naar herstel na een psychose. Er is aandacht voor preventie van een nieuwe psychose en voor succesvolle re-integratie in de maatschappij.

Deze cursus is geschikt voor mensen met een psychosegevoeligheid alsook voor hun netwerk en voor hulpverleners. Tijdens deze cursus gaan we aan de slag met eigen verhalen. We leren reflecteren en kijken vanop een zekere afstand naar psychose. Daarom is deze cursus niet aangewezen voor mensen die momenteel een acute fase van psychose doormaken. Er wordt een syllabus met verdiepende info aangeboden.

**Lesgevers zijn Alan Veys en Els Vermote**

# Bipolariteit en depressie



Dinsdag 6, 13 en 20 mei  
van 18.00 tot 21.30 uur

Huis met vele kamers  
Oostmeers, 105  
8000 Brugge

Kostprijs: 21 euro

**De eerste sessie** richt zich op wat de diagnose bipolariteit betekent voor het dagelijks leven. Er wordt stilgestaan bij de invloed ervan, de mogelijkheden voor herstel en hoe om te gaan met gevoelens van schuld of verantwoordelijkheid.

**In de tweede sessie** bespreken we de verschillende fasen van herstel en gaan na hoe herstel zich op diverse domeinen manifesteert, zoals persoonlijk welzijn en maatschappelijke participatie. Herstel wordt gezien als het opzetten van een beschermende helm, waarbij stap voor stap wordt gewerkt aan veerkracht en balans.

**In de derde sessie** hebben we het over de wijze waarop je kan geholpen worden, variërend van medicatie tot zelfzorgstrategieën. Er is bijzondere aandacht voor het delen van ervaringen, praktische tips en het gebruik van hulpmiddelen zoals een stemmingsdagboek om het welzijn te ondersteunen.

Lesgevers zijn Lennart Gistelinck en Wilfried Danschotter

# Bosbad zomer



Woensdag 14 mei  
van 9.30 tot 12.00 uur

Ryckveldebos  
Holleweg

**Kostprijs: 7 euro**

Bosbaden, of shinrin-yoku, is het bewust en langzaam wandelen of verblijven in een bosrijke omgeving om lichaam en geest te ontspannen. Het concept is geworteld in de Japanse cultuur, waar een diepe verbondenheid met de natuur traditioneel belangrijk is. Het werd ontwikkeld als reactie op de toenemende stress en gezondheidsproblemen door het moderne stedelijke leven.

We wandelen in stilte in het bos. Door onze zintuigen bewust te gebruiken, vervagen onze gedachten en komen we meer in het hier en nu.

Daarnaast ondersteunen bewegingsoefeningen het contact met ons lichaam en met de natuur waardoor we tot rust komen.

Andere momenten ervaren we het bos op een bewuste en speelse manier. Dit geeft ons energie waardoor we meer genieten.

Samen het bos beleven brengt rust, energie en verbinding met onszelf en de natuur.

**Lesgevers Sofie Desoete en Heidi Rau**



# 'Natuur-kuur'

## Mindful in de natuur



Woensdag 7, 14, 21 en 28 mei  
van 13.45 tot 16.30 uur

Bulskampveld  
Parking Driekoningen

Kostprijs: 28 euro

### **Sessie 1: Adem de natuur in**

Tijdens de eerste sessie maken we heel bewust contact met de natuur, worden we stil en vertragen we onze pas. We maken kennis met het bos en doen een aantal oefeningen om onze aandacht te focussen en de stilte toe te laten.

### **Sessie 2: Verbinden met de natuur**

We starten met een korte wandelmeditatie en gebruiken onze zintuigen bewust: wat horen we, wat zien we, wat voelen en ruiken we? We ervaren de omgeving vanuit verschillende perspectieven.

### **Sessie 3: Natuurbeleving**

We associëren en leggen een link tussen buiten en binnen aan de hand van een natuurlijk stilleven. Dat stellen we, elk voor zich, zelf samen met al het moois dat de natuur ons te bieden heeft. Zo ervaren we de schoonheid van het leven.

### **Sessie 4 : Nieuwe perspectieven**

Op welke manier kan de natuur een inspiratiebron zijn? Hoe kan je meer natuur halen in je leven? We oefenen verder met de geleerde technieken.

Lesgevers zijn **Guy Surmont** en **Catherine Helin**



# Veerkracht in de natuur



Woensdag 28 mei, 4, 11 en 18 juni  
van 9.30 tot 12.00 uur

De eerste sessie gaat door in  
het Huis met vele kamers  
Oostmeers 105,  
8000 Brugge  
De andere sessies in Rijkevelde

Kostprijs: 28 euro

Heb je nood aan ont-stressen, tot rust komen en je te verbinden met je veerkracht in een natuurlijke omgeving? Dan is deze cursus iets voor jou.

**Tijdens de eerste sessie** staan we stil bij wat veerkracht is, delen we tips om deze te versterken en onderzoeken we de rol van de natuur hierbij.

**De andere sessies** brengen we door in het bos. We doen ervaringen op, werken met de voordelen die de natuur ons te bieden heeft, waardoor we onze veerkracht vergroten.

We maken gebruik van al onze zintuigen om de natuur waar te nemen. Hierbij laat we onze gedachten los waardoor we beter in staat zijn om stil te staan bij onszelf, onze emoties en zo in verbinding te komen met onszelf en de natuur.

De natuur inspireert ons ook om veerkrachtig om te gaan met onze omgeving. Elke plant en elk dier in de natuur heeft zijn eigen manier om met verandering om te gaan en telkens weer af te stemmen op de uitdagingen van het leven.

Na de eerste les spreken we af in het Rijkeveldebos in Brugge. Meer info over de exacte afspreekplaats staat in de cursus die je ontvangt op de eerste sessie.

Lesgevers zijn **Heidi Rau en Sofie Desoete**

# Boost je zelfvertrouwen



Donderdag 5, 12 en 19 en 26 juni  
van 14.00 tot 16.30 uur

Avansa  
Sint-Pieterskerklaan, 5  
8000 Brugge

Kostprijs: 28 euro

**In de eerste sessie** gaan we na wat zelfvertrouwen voor elk van ons betekent en staan we stil bij de gevolgen van een laag zelfbeeld. Via een brainstorm en groepsgeprek gaan we hier vervolgens dieper op in.

**In de tweede sessie** staan we stil bij hoe een (negatief) zelfbeeld gevormd wordt. We bespreken de invloed van opvoeding, sociale interacties en persoonlijke ervaringen op ons zelfbeeld. Daarnaast verkennen we hoe negatieve en positieve gedachten ontstaan en welke stappen we kunnen zetten om aan ons zelfvertrouwen te werken.

**Tijdens de twee laatste sessies** gaan we actief aan het werk om ons zelfvertrouwen een boost te geven. We doen oefeningen die ons uitdagen om uit onze comfortzone te stappen en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen. We werken aan het stellen van realistische doelen en het vieren van kleine successen.

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.

Lesgevers zijn **Els Vermote** en **Sofie Desoete**

# Omgaan met eenzaamheid



Dinsdag 10, 17 en 24 juni en 1 juli  
van 14.00 tot 16.30 uur

Lokaal dienstencentrum Flora  
Bruggestraat, 7  
8730 Oedelem

Kostprijs: 28 euro

**In de eerste sessie** stellen we ons de vraag of eenzaamheid hetzelfde is als alleen zijn. We grasduinen in de literatuur en gaan na wat eenzaamheid specifiek voor ieder van ons betekent.

**In de tweede sessie** staan we stil bij de diverse gradaties in eenzaamheid: kortdurende, sociale en langdurige eenzaamheid. We leren dat eenzaamheid niet op zichzelf staat en tal van emoties oproept. We staan stil bij deze emoties en bij de impact ervan op ons zelfvertrouwen en welbevinden.

**In de derde sessie** tonen we aan dat het hebben van een netwerk belangrijk is om eenzaamheid tegen te gaan. We brengen onze netwerken in kaart en gaan dieper in op de drempels die we ervaren bij de uitbouw ervan. We gaan tevens na welke stappen we kunnen zetten om ons netwerk te verbreden.

**In de vierde sessie** gaan we daadwerkelijk 'uit ons kot'. We bezoeken plekken waar we andere mensen kunnen ontmoeten en gaan na of we zo ons netwerk kunnen vergroten.

Lesgevers zijn Heidi Van Tiggelen en Guy Surmont

# Herstelcafé 'Den Opsteker'



**Ontmoetingsmoment**  
Elke tweede vrijdag van de maand  
17.00 - 20.00 uur

**Huis met vele kamers**  
Oostmeers, 105  
8000 Brugge

**Maandelijks kostprijs: 5 euro**

'Den Opsteker' is een plek voor iedereen die nood heeft aan ontmoeting. We komen elke tweede vrijdag van de maand samen in het Huis met vele kamers om ervaringen te delen, steun te vinden en deel te nemen aan activiteiten in een omgeving waar iedereen zichzelf kan zijn en waar voldoende ruimte is voor kwetsbaarheid. Dit initiatief kan een belangrijke rol spelen in het bevorderen van herstel en welzijn.

Elke tweede vrijdag van de maand komen we samen om in gesprek te gaan over een afgesproken thema, ervaringen te delen en/of iets leuk te ondernemen

Naast het inhoudelijke luik wordt er ook samen gekookt en gegeten. Zowel het menu als de inhoudelijke thema's worden altijd door de groep bepaald. Na afloop steekt iedereen mee de handen uit de mouwen voor de opruim, zodat er tegen 20.00 uur kan afgerond worden.

**Gastvrouw Carola Franken**



# Cursus werken met eigen ervaringen



De cursus bestaat uit 12 bijeenkomsten die iedere week en soms om de week plaatsvinden. startdatum nog niet gekend.

Huis met vele kamers  
Oostmeers, 105  
8000 Brugge

**Kostprijs: 60 euro**

Wil jij onderzoeken of je jouw ervaringen met het herstellen van psychische en/of verslavingsproblemen kan inzetten in het vrijwilligerswerk?

De oriëntatiecursus 'Werken met Eigen Ervaring' is bedoeld voor mensen die zicht willen krijgen op het inzetten van hun eigen ervaringen met geestelijke gezondheidszorg en verslavingszorg. Er zijn geen eisen met betrekking tot opleiding en werkervaring. Bij minimale aanwezigheid van 10 van de 12 lessen en het goed afronden van de eindopdracht ontvang je een certificaat.

Samen met de andere cursisten en twee ervaringsdeskundige trainers ga je aan de slag met elkaars ervaringen. Je leert wat ervaringsdeskundigheid inhoudt, welke vaardigheden hiervoor nodig zijn en hoe je herstelverhaal te brengen.

Voorafgaand aan de cursus heb je een gesprek met de trainers, waarbij je verwachtingen en wensen worden besproken. We bekijken of de cursus iets voor jou is. Tijdens de bijeenkomsten krijg je thuisopdrachten mee (tijdsinvestering ongeveer 8 uur per week) en is er kans om verkennende 'snuffelstages' te volgen.

**Lesgever Carola Franken**

# Met dank aan ...



**Vlaanderen**  
is zorg

