



VORMINGSAANBOD NAJAAR 2018

Een **HerstelAcademie** geeft korte en gerichte vormingen rond **herstel en psychische weerbaarheid**.

Je leert er te focussen op **eigen krachten, hoop en groei**. Je krijgt handvaten om de **regie** over je eigen leven terug in handen te nemen, en je leert **andere mensen** kennen die ook met hun herstel aan de slag zijn.

Alle vormingen worden in **duo** gegeven, waarbij mensen met ervaring en professionele trainers elkaar aanvullen. Het gaat niet om therapie, wel om **leren**. Cursisten en trainers bepalen **samen** wat er aan bod komt.

Workshop: 'Herstel doe je zelf maar niet alleen'

In het kader van de **Gentse 10 daagse van de Geestelijke Gezondheid** geven we éénmalig deze (gratis) workshop. Dit op **dinsdag 2 oktober**, van **14u tot 16u30**, in het **Buurthuis De Vaart**, Emiel Hullebroeckplein 1, Gentbrugge. Herstellen gaat over omgaan met psychische kwetsbaarheid. Tijdens de workshop we gaan we op zoek naar jouw krachten en mogelijkheden? Wat zijn jouw wensen en dromen? We geven een inleiding in herstel en zetten je op weg om hieraan zelf invulling te geven.

Het volledige programma van de 10-daagse bekijken en inschrijven kan op de [webpagina van stad Gent](#) vanaf augustus 2018.

Nieuw: Onthaalgesprekken

Met welke vragen zit jij? Wat wil je graag leren? Start je in het najaar met een cursus of twijfel je nog?

De onthaalmedewerkers heten je graag van harte welkom. Ze luisteren en geven informatie. In een vrijblijvend onthaalgesprek gaan we na wat de HerstelAcademie voor jou kan betekenen.

De onthaalmedewerkers helpen je graag verder op één van volgende data: **27/08 (tussen 9u en 16 u)**, **30/08 (tussen 9u en 16 u)** en **03/09 (tussen 13 u en 16 u)**.

Maak een afspraak telefonisch op 0496/03 04 48 (bereikbaar, dinsdag- en vrijdagochtend tussen 9 en 12 uur) of via **mail: gent@herstelacademie.be**

De locatie is nog nader te bepalen, we geven het door bij het maken van de afspraak.

Omgaan met somberheid

De cursus omvat vier bijeenkomsten waarin elke keer een ander thema wordt besproken in verband met somberheid beter begrijpen. De eerste bijeenkomst gaat over wat we wel en niet voelen. In een tweede bijeenkomst gaan we dieper in op het belang van bewegen en hoe we onszelf kunnen motiveren. Daarna bekijken we samen in een volgende bijeenkomst wat onze gedachten en overtuigingen zijn in verband met somberheid en tenslotte bespreken we hoe we goed voor onszelf kunnen zorgen. In elke bijeenkomst wisselen theoretische duidingen en concrete oefeningen elkaar af. We vragen aan de deelnemers om actief te participeren. We streven ernaar om elkaar te inspireren.

Waar: Buurtcentrum De Vaart, E.Hullebroeckplein 1, Gentbrugge

Wanneer: 20/11, 27/11, 4/12 en 11/12 van 9u 30 tot 12u

Prijs: €20

Aan de slag met herstel!

Herstellen gaat over omgaan met je psychische kwetsbaarheid. Wat helpt jou vooruit? Wat zijn obstakels in je weg naar herstel en hoe kan je daar over springen? Wat zijn jouw krachten en mogelijkheden? Wat geeft jou hoop? Vanuit een herstelvisie zijn dat belangrijke sleutels om meer grip te krijgen op het leven. De cursus geeft een inleiding op herstel en zet cursisten op weg om hieraan invulling te geven voor zichzelf. Wij maken daarbij volop gebruik van de kracht van de groep.

Opgelet:: deze cursus wordt tweemaal aangeboden

Eerste reeks:

Waar: Buurtcentrum De Vaart, E.Hullebroeckplein 1, Gentbrugge

Wanneer: 04/09, 11/09, 18/09 en 25/09 van 13u30 tot 16u30

Prijs: €20

Tweede reeks:

Waar: Buurtcentrum Rooigem, Linnenstraat 27, Gent

Wanneer: 09/11, 16/11, 23/11 en 30/11 van 9u30 tot 12u30

Prijs: €20

Depressie beter begrijpen

Deze informatieve sessie omvat één bijeenkomst waarin meer uitleg wordt gegeven over wat een depressie is, hoe het veroorzaakt wordt, hoe je ervan af komt en hoe jij en je omgeving er kunnen mee omgaan. We maken voldoende tijd om verschillende begrippen uit te leggen en er is ook tijd en ruimte voorzien om vragen te stellen. Samen staan we stil bij dit thema om het beter te begrijpen.

Waar: Buurtcentrum Macharius, Tarbotstraat 61 A, Gent

Wanneer: 03/10 van 13u30 tot 16u

Prijs: €5

Jouw groei in beeld

Iedereen is onderweg. Op ons pad komen we obstakels tegen, kruisen we andere wegen, maken we bepaalde keuzes. Niet alles wat we daarbij voelen, valt in woorden te vatten. Daarom focust deze vorming op het in beeld brengen van jouw groei(proces). Beelden en de ervaring die ze oproepen, kunnen ons handvaten en tools geven om (in)zicht te krijgen op wat er in ons leven gebeurt. Op een veilige en laagdrempelige manier onderzoeken we welke kracht er achter ons beeld schuilgaat. Creatief zijn is absoluut GEEN vereiste!

Waar: Buurtcentrum De Vaart, E.Hullebroeckplein 1, Gentbrugge
Wanneer: 8 november van 9u30 tot 12u30
Prijs: €5

Ons lichaam als kompas

Via lichaamsgerichte oefeningen vanuit verschillende invalshoeken zoals mindfulness, relaxatie, beweging en expressie proberen we te komen tot meer lichaamsbewustzijn. Dit kan ons helpen om de signalen die ons lichaam ons geeft beter te gaan begrijpen. We kunnen bewuster keuzes maken en gericht voor onszelf gaan zorgen. Deze cursus omvat 3 sessies van 1,5uur waarin we vooral ervaren wat deze oefeningen met ons doen en voor ons kunnen betekenen.

Waar: Buurtcentrum De Vaart, E.Hullebroeckplein 1, Gentbrugge
Wanneer: 9/10, 16/10 en 23/10 van 10u tot 11u30
Prijs: €15

Traject naar werk: inzicht in je mogelijkheden

Overweeg je om stappen te zetten naar werk? Zit je hierbij met vragen, bedenkingen of onduidelijkheden? Tijdens deze cursus krijg je info omtrent verschillende tewerkstellingsvormen, begeleidings- en ondersteuningsmogelijkheden, combineerbaarheid van werk met verschillende uitkeringssituaties. Ontdek jouw talenten en hoe je deze kan inzetten of verder ontwikkelen. Rekening houdend met wie je bent, met wat je wil en kan, je sterktes en je kwetsbaarheid, maak je in groep een eerste aanzet tot jouw persoonlijk stappenplan.

Waar: Buurtcentrum De Vaart, E.Hullebroeckplein 1, Gentbrugge
Wanneer: 03/10, 10/10, 17/10 en 24/10 van 9u30 tot 12u
Prijs: €20

Meer informatie en inschrijven:

♦ www.herstelacademie.be/oost-vlaanderen.be

♦ Telefonisch: 0496/03 04 48 (we zijn te bereiken op dinsdag- en vrijdagochtend van 9 tot 12 uur)

♦ Via mail: gent@herstelacademie.be

Vermeld bij inschrijving: de cursus(sen) die je wil volgen, je naam, adres en telefoonnummer, zodat we je kunnen contacteren indien nodig.

Onze vormingen kosten 5 euro per sessie. We vragen de cursus in zijn geheel en voor de start te betalen.

Maak je eigen goed gevoel schatkist

Heb jij het soms moeilijk? Ben je op zoek naar een plan om om te gaan met de uitdagingen van het leven? Door samen in gesprek te gaan en het doen van oefeningen word je uitgenodigd om je antwoorden/tools op deze vragen samen te zoeken.

Waar: Buurtcentrum De Vaart, E.Hullebroeckplein 1, Gentbrugge,
Wanneer: 25/10 en 8/11 van 14u tot 16u30
Prijs: €10

Omgaan met piekeren

Iedereen piekert en soms heb je daar last van. In deze cursus geven we informatie over wat piekeren is en gaan we met tal van oefeningen en tips aan de slag om het piekeren te verminderen.

Waar: Buurtcentrum Macharius, Tarbotstraat 61 A, Gent
Wanneer: 07/11, 14/11, 21/11 en 28/11 van 14u tot 16u
Prijs: €20

Tegen de stroom in, omgaan met persoonlijke grenzen

Heb je ook het gevoel dat je mensen over je grenzen laat heengaan, dat je weerstand voelt bij het aangeven van je eigen grenzen? Word je steeds overspoeld door schuldgevoel en gooi je vaak jezelf een portie kritiek toe? Dan ben je in deze groep welkom om samen hiermee aan de slag te gaan en hierin verandering te brengen!

Waar: Buurtcentrum De Vaart, E. Hullebroeckplein 1, Gentbrugge
Wanneer: uitgesteld naar voorjaar 2019
Prijs: €15

(Veer-) krachtig ouderschap

Ouderschap gaat, naast de mooie momenten, vaak gepaard met stress. In deze vorming staan we stil bij het verschil tussen gezonde en ongezonde stress. We zoeken naar oorzaken en gevolgen van stress bij de ouder en het kind en hoe deze op elkaar inwerken. Elke leeftijdsfase van het kind kent zijn moeilijkheden en elke ouder zit wel eens met de handen in het haar. We willen zoeken naar handvaten in het omgaan met deze stress.

Waar: Buurtcentrum De Vaart, E.Hullebroeckplein 1, Gentbrugge
Wanneer: gaat dit najaar niet door
Prijs: €20



PopovGGZ vzw
Overlegplatform
Geestelijke
Gezondheidszorg
Oost-Vlaanderen vzw