



VORMINGSAANBOD VOORJAAR 2019

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.

Onthaalgesprekken

Met welke vragen zit jij? Wat wil je graag leren? Start je in het najaar met een cursus of twijfel je nog? Geheel vrijblijvend kan je, per mail of telefonisch, vragen om een onthaalgesprek. Eén van onze onthaalmedewerkers neemt dan contact met je op om een afspraak te maken. We luisteren naar jouw verwachtingen en geven een woordje uitleg over de cursus.

Hoe kan ik mijn slaap verbeteren

We slapen een groot deel van ons leven en als slapen niet goed lukt, is dit sterk voelbaar. In deze cursus vertrekken we van onze ervaringen met slaapproblemen. We proberen de kennis van de groep en wetenschappelijke inzichten over slaap te verbinden om oplossingen, tips en werkwijzen te vinden die onze slaap kunnen verbeteren.

Waar: Buurtcentrum De Vaart, E.Hullebroeckplein 1, Gentbrugge
Wanneer: 08/05 en 15/05 van 15u tot 17u
Trainers: Anthony Cosyns en Bob Crombez
Prijs: €10

Omgaan met somberheid

De cursus omvat vier bijeenkomsten waarin telkens een ander thema wordt besproken om somberheid beter te 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 wat onze gedachten en overtuigingen zijn in verband met somberheid. Tenslotte bespreken we hoe we goed voor onszelf kunnen zorgen. In elke bijeenkomst wisselen theoretische achtergrond en concrete oefeningen elkaar af. We inspireren elkaar via actieve deelname in de groep.

Waar: Vredeshuis, Sint-Magrietstraat 9, Gent
Wanneer: 12/03, 19/03, 26/03 en 02/04 van 9u30 tot 11u30
Trainers: Sara De Visscher en Leen Zelderloo
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 dit 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 Brugse Poort, Kokerstraat 36, Gent
Wanneer: 12/03, 19/03, 26/03 en 02/04 van 13u30 tot 16u30
Trainers: Bart Callebert en Freya Versluis
Prijs: €20

Tweede reeks:

Waar: Buurtcentrum Rooigem, Linnenstraat 27, Gent
Wanneer: 17/05, 24/05, 31/05 en 07/06 van 9u30 tot 12u30
Trainers: Bart Callebert en Ielde Vermeir
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. 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 De Vaart, E.Hullebroeckplein 1, Gentbrugge
Wanneer: 17/04 van 9u30 tot 12u
Trainers: Raf Van Houtven en Evelien De Kempeneer
Prijs: €5

Jouw groei in beeld

We laten ons inspireren door een korte tekst, werken met behulp van creatief materiaal onze ideeën uit, zonder dat je hiervoor creatieve vingers hoeft te hebben.

Tips rond materiaal, werkwijze, thema, steekwoorden, ... zullen handvaten zijn tot inspiratie en inzicht in je belevingswereld/herstelproces.

Waar: Vredeshuis, Sint-Magrietstraat 9, Gent

Wanneer: 21 mei van 9u30 tot 12u30

Trainers: Sara De Visscher en Sara Claeys

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 2 uur waarin we vooral ervaren wat deze oefeningen met ons doen en voor ons kunnen betekenen.

Waar: Buurtcentrum Brugse Poort, Kokerstraat 36, Gent

Wanneer: 05/02, 12/02 en 19/02 van 10u tot 12u

Trainers: Sara De Visscher en Leen Zelderloo

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: 14/03, 21/03, 28/03 en 04/04 van 9u tot 12u

Trainers: Tanguy Corbillon en Kristien Van den Bossche

Prijs: €20

Meer informatie en inschrijven:

♦ www.herstelacademie.be klik dan op Regio Gent

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

♦ Via mail: ovl-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.

We danken van harte de vrijwilligers en de partners die de HerstelAcademie Oost-Vlaanderen Regio Gent mogelijk maken. Je vindt al onze partners terug op www.herstelacademie.be (klik verder op Regio Gent)

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 Rooigem, Linnenstraat 27, Gent

Wanneer: 12/04 en 26/04 van 13u30 tot 16u

Trainers: Ruthy Symens en Lieve Hoevenaers

Prijs: €10

Positief omgaan met stress

Meer begrijpen hoe stress werkt. Wanneer ervaren we te veel stress en kunnen we ook te weinig stress ervaren? Wat kan je met deze info? We geven heel wat tips en oefeningen om positief om te gaan met stress.

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

Wanneer: 13/03, 20/03, 27/03 en 03/04 van 14u tot 16u

Trainers: Marleen Minnoey en Katrien Reynaert

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 Rooigem, Linnenstraat 27, Gent

Wanneer: 04/02, 18/02 en 04/03 van 13u30 tot 16u30

Trainers: Sara De Visscher en Jasper Stevens

Prijs: €15

Veerkrachtig 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 Rooigem, Linnenstraat 27, Gent

Wanneer: 26/04, 03/05, 10/05 en 17/05 van 9u30 tot 12u

Trainers: Cindy Bracke en Griet Ackerman

Prijs: €20

