

Herstel Academie

ZUID



Kalender September

4 & 18

Leren omgaan met piekeren

Piekeren... Hoe vaak willen we niet even de knop in ons hoofd kunnen omzetten? En waarom lukt het niet altijd om die knop om te zetten? Waarom piekeren we? Wat is piekeren? En hoe ga je hier mee om?

Waar? Tracee, Meiweg 1, Kortrijk

Wanneer? 4 en 18 september 9u00 - 10u30

12

Wandelen naar herstel

Wist je dat wandelen niet alleen goed is voor je fysieke, maar ook je mentale gezondheid? Wandelen verbetert niet alleen je humeur, maar vermindert ook stress, angsten en depressieve gedachten.

Samen met een wandelcoach en een ervaringsdeskundige gaan we op stap in de natuur. Tijdens deze wandeling gaan we stilstaan bij wat wandelen in de natuur kan betekenen voor ons herstel.

Waar? De Gavers, parking Eikenstraat, Harelbeke

Wanneer? 12 september 9u30 - 11u30

21

Versterk je veerkracht

Wat is veerkracht? Wat is de impact ervan op ons leven? Hoe kunnen we we onze eigen veerkracht versterken?

In deze interactieve sessie gaan we samen op zoek naar werkbare elementen om je eigen veerkracht te versterken.

Waar? Eigen Woonst, ieperstraet 113, Menen

Wanneer? 21 september - 9u30-11u30

28

Wandelen naar herstel

Wist je dat wandelen niet alleen goed is voor je fysieke, maar ook je mentale gezondheid? Wandelen verbetert niet alleen je humeur, maar vermindert ook stress, angsten en depressieve gedachten.

Samen met een wandelcoach en een ervaringsdeskundige gaan we op stap in de natuur. Tijdens deze wandeling gaan we stilstaan bij wat wandelen in de natuur kan betekenen voor ons herstel.

Waar? Parking Preshoekbos, aalbeeksesteenweg 49, Menen

Wanneer? 28 september 9u30 - 11u30

