

HERSTELACADEMIE

West-Vlaanderen Zuid

De herstelacademies worden ondersteund door



Kalender Februari

20

Gezond koken volgens budget (in samenwerking met gezonde buurt)

Vind jij het ook zo moeilijk om budgetvriendelijke en tegelijk gezonde voedingsmiddelen te vinden? Tijdens deze kookworkshop maak je recepten die budgetvriendelijk, snel en gezond zijn. Een gezonde relatie met voedsel is er eentje zonder schuldgevoel. Een goede driehoeksrelatie tussen voeding, lichaam en geest, boekt resultaat op lange termijn.

Met concrete tips en tricks gaan we samen aan de slag om zelf budgetvriendelijke varianten te vinden in de winkel. Je krijgt ook inspiratie over hoe je restjes kunt verwerken en producten kunt vergelijken.

Waar? Tracee, Meiweg 1, Kortrijk

Wanneer? 20 februari van 16u tot 18u30

22 &
29

Vrij van 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? Tijdens deze sessie gaan we hier verder op in. Waarom piekeren we? Wat is piekeren? En hoe ga je hier mee om?

Aan de hand van concrete tips en oefeningen gaan we hiermee aan de slag.

Waar? Eigen Woonst, Ieperstraat 113, Menen

Wanneer? 22 & 29 februari van 10 tot 12u

23

Herstelcafé - Thema: positiviteit

Welkom bij ons Herstelcafé, een veilige ruimte voor iedereen die te maken heeft met psychische kwetsbaarheid. Bij ons staat verbinden centraal. Om de twee maanden organiseren we een open gesprek rond specifieke thema's zoals positiviteit, budgetbeheer, zorgeloze vakanties en meer. Het doel is simpel maar krachtig: samen in gesprek gaan, ervaringen delen en elkaar ondersteunen op het pad van herstel. Deze momenten bieden waardevolle inzichten en praktische tips die jou kunnen helpen op je herstelreis. Deze keer praten we rond thema "positiviteit".

Waar? Tracee, Meiweg 1, 8500 Kortrijk

Wanneer? 25 februari van 15u tot 17u30

26

Goed Gevoel Plan

Een Goed Gevoel-plan gaat over: 'Wat je nodig hebt om je goed te voelen, wat je kan doen in een mindere periode of bij een crisis en wat je kan doen na een crisis.' Een goed gevoel plan is een werkinstrument dat je voor jezelf opmaakt. Je maakt hierbij een persoonlijke handleiding die je helpt op momenten of periodes wanneer het wat minder gaat.

We stellen een plan op over hoe je een negatieve spiraal kan beïnvloeden en een moeilijke situatie constructief kan aanpakken of overbruggen en dit gebaseerd op je eigen krachten.

Waar? Thus, Zuiderlaan 44, Waregem

Wanneer? 26 februari van 9 tot 10u30

