

HERSTELACADEMIE

West-Vlaanderen Zuid

De herstelacademies worden ondersteund door



Kalender oktober 2024

2

Van eenzaamheid naar verbinding (i.s.m. Koffiepad te Menen)

In 2 sessies bespreken we hoe we ons netwerk kunnen vergroten en ontdekken hobby's en interesses. Daarbij verkennen we regionale activiteiten zoals ontspanningsmogelijkheden, evenementen, cursussen, en sportclubs, alles in een gezellige sfeer met hartverwarmende koffie en versnaperingen. In de tweede sessies doen we samen de gekozen activiteit.

Waar? De Piramide, Grote Markt 10, 8930 Menen

Wanneer? **2 oktober en 6 november** 14-16u

4

Krachten in beeld

Deze cursus is in de eerste plaats een doe-cursus. Je krijgt een aantal originele, creatieve technieken aangereikt waarmee we op een andere manier stilstaan bij de eigen krachten, en zaken die belangrijk zijn bij jouw herstelproces. We gaan creatief aan de slag om onze krachten in beeld te brengen. Dit kan op verschillende manieren. We laten onze creatieve geest de vrije loop. Door dit samen in groep te doen, leren we van elkaar.

Waar? Thus, Zuiderlaan 44, 8790 Waregem

Wanneer? **4, 11 en 18 oktober** van 13u30 - 15u30

9

Gelukswandeling - De Gavers (Gratis - iedereen welkom)

Met deze gelukswandeling trakteren we de deelnemers naast een frisse neus, ook op een meet-and-greet met de geluksdriehoek. Stap voor stap ontdek je wat mentaal welbevinden is en hoe je eraan kunnen werken, terwijl je door het natuurgebied De Gavers kuiert. Onderweg zijn er doe-opdrachten die zorgen voor een ludieke én inspirerende tocht.

Waar? Provinciaal domein de Gavers, Eikenstraat 131, 8530 Harelbeke

Wanneer? **9 oktober**, start tussen 10u en 15u.

17

Herstelwandeling "Stap in je kracht" (Anzegem)

Tijdens deze wandeling gaan we op zoek naar onze krachten met behulp van eenvoudige oefeningen.

In een groep zijn helpt ons elkaar te motiveren, te inspireren en te versterken.

We geloven dat iedereen een bron van ongelofelijke kracht in zich heeft, en soms hebben we een beetje hulp nodig om die te vinden.

Waar? Kortenberg 5, 8570 Gijzelbrechtegem (Anzegem)

Wanneer? **17 oktober** van 9u30 tot 11u30

29

Herstelcafé - Hoe kan je stralen met een chronische aandoening?

Het doel is simpel maar krachtig: in gesprek gaan, ervaringen delen en elkaar ondersteunen op het pad van herstel.

In deze sessie leer je hoe je meer veerkracht en positiviteit kan vinden in het dagelijks leven met een chronische aandoening. Aan de hand van stellingen en oefeningen gaan we in gesprek.

Waar? Zorgcampus 't Huis, Condédreef 16, 8500 Kortrijk

Wanneer? **29 oktober** van 13u30 tot +/-15u30

