

# HERSTELACADEMIE

## West-Vlaanderen Zuid

De herstelacademies worden ondersteund door



## Kalender november 2024

18

### Krachten in beweging (Kortrijk)

In deze twee sessies richten we ons op het versterken van lichaam en geest. Op het programma staan gerichte oefeningen en beweging o.a. yoga en ademhaling. Deze krachtige tools helpen ons om emoties toe te laten en kunnen rust geven.

Waar? Tracee, Meiweg 1, 8500 Kortrijk

Wanneer? **18 & 25 november** van 9u30 – 11u30

18

### Zorg delen is oké. (Menen)

Tijdens deze sessie gaan we samen op een positieve manier ontdekken hoe je jezelf kunt ontzorgen en tijd kunt maken voor jezelf, zonder schuldgevoelens. We bespreken inspirerende thema's zoals zelfzorg, tijd voor jezelf en grenzen stellen.

Deze sessie is bedoeld voor iedereen die zorgt voor een familielid, vriend of buur en zichzelf herkent in de uitdagingen van mantelzorg. Of je nu net begint of al jaren zorgt, je bent van harte welkom.

Waar? Lokaal dienstencentrum Allegro, Volkslaan 302, 8930 Menen

Wanneer? **18 november** van 13u30 – 16u

25

### Hoe zal ik het zeggen? (Menen)

Binnen deze tweedaagse modules staan we stil bij communicatie, welke misverstanden er kunnen ontstaan en hoe we dit kunnen voorkomen.

De cursus brengt je op een persoonlijke, interactieve en ervaringsgerichte manier de nodige vaardigheden en tips bij rond doelgericht communiceren zonder je eigenheid te verliezen.

Waar? 't AC-oord, Wervikstraat 192, Menen

Wanneer? **25 november & 2 december** van 13u30 tot 16u30

27

### Muziek als kracht (Waregem)

Ontdek samen met gelijkgestemden hoe muziek een bron van kracht en inspiratie kan zijn. We nemen de tijd om te luisteren naar betekenisvolle nummers, delen onze persoonlijke ervaringen over de impact van muziek op ons welzijn, en verkennen de genezende kracht van bewegen op het ritme van de muziek. We praten over hoe muziek ons emotioneel kan raken en ons kan helpen in moeilijke tijden.

Waar? Thus, Zuiderlaan 44, 8790 Waregem

Wanneer? **27 november, 4 & 11 december** van 13u30 – 16u

