



HERSTELACADEMIE OOST-VLAANDEREN, REGIO GENT

# NIEUWSBRIEF

2023 nr. 2

## 1. Veerkrachtcafé

Op zaterdag **7 oktober van 14u tot 16u** organiseren we opnieuw een gezellig en inspirerend Veerkrachtcafé. Dit keer gaat het door in het [Deltahuis, Groenebriel 3 in Gent](#).

Wat is veerkracht, wat is herstel?

Op welke manier kan een cursus daartoe bijdragen?

Wat kan je verwachten van een cursus bij HerstelAcademie Gent?

Je ontmoet mensen die al een cursus volgden, trainers van HerstelAcademie Gent en andere geïnteresseerden.

Spring dus gerust eens binnen! Inkom is gratis. Inschrijven is niet noodzakelijk maar wel fijn voor ons. Dus als je beslist dat je komt, schrijf dan in via [www.herstelacademie.be/gent](http://www.herstelacademie.be/gent).



## 2. Cursussen oktober 2023 tot en met februari 2024

Bekijk nu [het nieuwe cursusaanbod!](#) Daarbij zijn maar liefst drie nieuwe cursussen!

Een overzichtje:

### Basiccursussen

- [Aan de slag met herstel](#)
- [Weer in je kracht komen](#)

### Thematische cursussen

- [Veerkrachtig ouderschap](#)
- [Leren communiceren zonder oordeel of verwijt](#) - NIEUW!
- [Samen leren rouwen](#) - NIEUW!
- [Positief omgaan met stress](#)

## **Doe cursussen**

- [Laat je lichaam spreken](#) - NIEUW!
- [Ons lichaam als kompas](#)

### **3. Nieuwe cursus: Laat je lichaam spreken**

Trainers Ineke en Valerie lanceren een tweede lichaamsgerichte cursus bij HerstelAcademie Gent. De insteek is gelijkaardig als bij de cursus 'Ons lichaam als kompas', toch wordt het een andere ervaring!

Je lichaam zegt vaak hoe jij je voelt, maar misschien merk je dit niet altijd even goed op.

In deze cursus beweeg je. Zo leer je te luisteren naar je lichaam, in plaats van naar je gedachten. Wat heeft je lichaam nodig? In elke sessie werk je rond een (andere) emotie.

Je doet de oefeningen volgens je eigen mogelijkheden en grenzen.

### **4. Nieuwe cursus: Leren communiceren zonder oordeel of verwijt**

Communiceren is niet altijd makkelijk. Hoe zeg je iets zonder te kwetsen? Hoe reageer je als jij je aangevallen voelt?

We oefenen en zoeken samen hoe we beter kunnen luisteren en communiceren. Vanuit contact en begrip voor de ander.



## 5. Nieuwe cursus: Samen leren rouwen

Heb je te maken met een psychische kwetsbaarheid of een fysieke beperking? Of heb je op een andere manier ervaring met verlies (bijvoorbeeld van een job, een woning, financiële mogelijkheden)?

Misschien voel jij je daardoor niet meer zoals vroeger, of kan je niet meer dezelfde dingen doen. Dit doet jou misschien verdriet.

Hoe kan je jezelf toelaten om te rouwen? Wat heb jij nodig om verder te kunnen gaan? We werken zoveel mogelijk samen om van elkaar te kunnen leren.

## 6. Trainer HerstelAcademie start creatief atelier

Mia Dujardin gaf de voorbije jaren cursus bij HerstelAcademie Gent. Ze deed dat vrijwillig en zette daarbij haar ervaring als hulpverlener in. Nu ze 77 jaar is, denkt ze niet aan achterover leunen. Mia start haar eigen creatief atelier! Je kan er leren

tekenen. Mia begeleidt je daarbij individueel of in kleine groep. Ook tekenen heeft te maken met persoonlijke ontwikkeling! Lees meer op [www.miadujardin.be](http://www.miadujardin.be).

## 7. Ondertussen bij de burens

Psyche organiseert opnieuw een WRAP-cursus. WRAP of Wellness Recovery Action Plan biedt handvatten om het leven weer/meer in eigen hand te nemen. Het bestaat uit 8 sessies en kost 80€. Op de [website van Psyche](#) vind je alle info.

## Neem ook eens een kijkje in het cursusaanbod van onze partners en collega's:

[Veerkrachtcursussen Gent](#)

[Avansa Gent-Eeklo](#)

[HerstelAcademie Meetjesland](#)

[HerstelAcademie Vlaamse Ardennen](#)

[HerstelAcademie Aalst-Dendermonde-St.Niklaas](#)

[Discovery Colleges Gent](#) (voor jongeren tussen 14 en 25 jaar)

### Meer informatie en inschrijven:

- [www.herstelacademie.be/gent](http://www.herstelacademie.be/gent)
- Via mail: [ovl-gent@herstelacademie.be](mailto:ovl-gent@herstelacademie.be)
- Telefonisch: 0496/03 04 48 (we zijn te bereiken op dinsdag en vrijdag van 10 tot 15 uur)

*Copyright © 2023 HerstelAcademie Oost-Vlaanderen Regio Gent, All rights reserved.*

Je ontvangt deze mail omdat je reeds een cursus bij ons volgde of omdat we denken dat jij of de mensen met wie je werkt interesse kunnen hebben in het cursusaanbod en de werking van HerstelAcademie Oost-Vlaanderen Regio Gent. Deze nieuwsbrief mag verder verspreid worden.

**Ons postadres is:**

HerstelAcademie Oost-Vlaanderen Regio Gent

Putstraat 16

Sint-Denijs-Westrem 9051

Belgium

[Voeg ons toe aan je adresboek](#)

