

Goed in je vel zitten is belangrijk. Veranderingen, stress of tegenslagen kunnen je uit evenwicht brengen. Hoe sterk je uit evenwicht raakt, hangt af van je veerkracht op dat moment.

In deze folder ontdek je cursussen en workshops die je leren hoe je jouw veerkracht en mentaal welzijn kan versterken.

De locaties en verdere praktische info vind je op www.stad.gent/veerkrachtcursussen.

VOOR WIE?

Iedereen die zijn of haar veerkracht wil versterken, is welkom. Dit aanbod is niet bedoeld voor wie vanuit een professionele interesse wil deelnemen (bijvoorbeeld studenten of zorgprofessionals).

Heb je vragen over de toegankelijkheid van deze activiteiten? Kunnen extra aanpassingen ervoor zorgen dat je erbij kan zijn? Laat het weten!

PRIJS?

Een cursus kost 5 euro per sessie. Je schrijft in voor alle sessies van een cursus. Wie een Uitpas met kansentarif heeft, betaalt 1 euro per sessie. Heb je die niet en zorgt de kostprijs ervoor dat je niet kan deelnemen? Laat het ons weten.

HOE INSCHRIJVEN?

- HerstelAcademie Gent: www.herstelacademie.be/gent, 0496 03 04 48 (bereikbaar op dinsdag en vrijdag van 10 tot 15 uur), ovl-gent@herstelacademie.be
- The Human Link: www.stad.gent/veerkrachtcursussen

Is een cursus volzet? Schrijf je in op de wachtlijst. Zodra er een plaatsje vrij komt, nemen we contact op.

⇒ **Meer info over de cursussen, locaties en wijzigingen: check de website!**



WIE GEEFT DEZE CURSUSSEN?

HerstelAcademie Gent

Een **HerstelAcademie** geeft korte vormen rond psychische kwetsbaarheid, herstel en weerbaarheid. Een persoon met ervaringskennis en een hulpverlener geven de vormen in duo. Je krijgt nieuwe inzichten, oefent vaardigheden en gaat anders kijken naar jezelf. Er wordt gewerkt met kleine groepen.

Je leert ook andere mensen kennen die met hun herstel aan de slag zijn en op die manier leer je ook van elkaar.

Twijfel je of een cursus bij de HerstelAcademie iets voor jou is? Zit je met vragen? In een onthaalgesprek luisteren we naar jouw verwachtingen en geven we uitleg over de cursus. *

www.herstelacademie.be/gent

The Human Link

The Human Link is een organisatie die het psychisch welzijn bij mensen wil bevorderen. Dat doet ze door het aanbieden van kennis en inzicht, praktische tips en oefeningen om je verder op weg te helpen. De lesgevers zijn psychologen met ervaring in de diverse thema's.

www.thehumanlink.be

Organisatie

Dienst Regie Gezondheid en Zorg
09 266 35 19
regiegezondheidszorg@stad.gent
www.stad.gent/veerkrachtcursussen

*HerstelAcademie Gent wordt gedragen door veel vrijwilligers en deze partners: BW-IPSO, CGG Adentro, RC Mirabello, CAW Oost-Vlaanderen, Compagnie De Sporen, De Keiberg, Cliëntenbureau, Avansa, Stad Gent, het PAKT en Vlaams Overlegplatform Geestelijke Gezondheid.



gent:

Mentale veerkracht Cursussen, workshops en gespreksgroepen





PROGRAMMA FEBRUARI-APRIL 2022

WEER IN MIJN KRACHT KOMEN

Help jezelf terug in je kracht te komen via voelen (zintuigen), bewegen (actie) en denken (gedachten).

Wanneer DONDERDAG 10/02, 17/02 en 24/02 van 10.15 tot 12.15 uur

Prijs 15 euro (3 euro met kansentariaf)

Organisator [HerstelAcademie](#)

VEERKRACHTIG OUDERSCHAP

Je gaat positief kijken naar jezelf als opvoeder, naar jezelf in relatie tot je kinderen en je leert omgaan met de uitdagingen die daarbij komen kijken.

Wanneer DONDERDAG 10/02, 17/02, 24/02 en 10/03 van 10 tot 12 uur

Prijs 20 euro (4 euro met kansentariaf)

Organisator [HerstelAcademie](#)

DEPRESSIE: JE KAN ANDERS

Je leert zowel donkere gedachten als depressie herkennen, er juist mee om te gaan en ook herval te voorkomen. Voor jezelf of voor een naaste.

Wanneer DONDERDAG 10/02, 17/02, 24/02, 10/03 en 17/03 van 15 tot 17 uur

Prijs 25 euro (5 euro met kansentariaf)

Organisator [The Human Link](#)

BURN-OUT VOORKOMEN

Via inzichten en oefeningen leer je jezelf te wapenen tegen stress in de werksituatie.

Wanneer MAANDAG 14/02, 21/02, 7/03, 14/03 van 19 tot 21 uur

Prijs 25 euro (5 euro met kansentariaf)

Organisator [The Human Link](#)

POSITIEF OMGAAN MET PIEKEREN

In deze interactieve reeks oefen je om positief om te gaan met piekeren.

Wanneer WOENSDAG 02/03, 9/03, 16/03 en 23/03 van 14 tot 16 uur

Prijs 20 euro (4 euro met kansentariaf)

Organisator [HerstelAcademie](#)

AAN DE SLAG MET HERSTEL

Je krachten verkennen, omgaan met obstakels en hoop zijn sleutels tot herstel. Je krijgt een inleiding op psychisch herstel en zet jezelf verder op weg.

Wanneer WOENSDAG 9/03, 16/03, 30/03 en 6/04 van 13.30 tot 16 uur

Prijs 20 euro (4 euro met kansentariaf)

Organisator [HerstelAcademie](#)

ONS LICHAAM ALS KOMPAS

Via mindfulness, relaxatie, beweging, expressie en lichaamsgerichte oefeningen leer je gericht voor jezelf te zorgen.

Wanneer DONDERDAG 10/03, 17/03 en 24/03 van 10 tot 12 uur

Prijs 20 euro (4 euro met kansentariaf)

Organisator [HerstelAcademie](#)

VEERKRACHTIG OUDERSCHAP NA SCHEIDING

Je krijgt mogelijkheden aangereikt om ook na een scheiding (opnieuw) in je kracht te staan als ouder.

Wanneer VRIJDAG 11/03, 18/03, 25/03 en DONDERDAG 31/03 van 9.30 tot 12 uur

Prijs 20 euro (4 euro met kansentariaf)

Organisator [HerstelAcademie](#)

MAAK JE EIGEN GOED-GEVOEL-SCHATKIST

Dieper ingaan op wat je een goed gevoel geeft, helpt je uit een moeilijkere periode en geeft je weer moed.

Wanneer DONDERDAG 17/03 en 31/03 van 13.30 tot 16.30 uur

Prijs 10 euro (2 euro met kansentariaf)

Organisator [HerstelAcademie](#)

PIEKEREN

Via praktische tips en oefeningen leer je opnieuw leven zonder storende piekergedachten.

Wanneer DINSDAG 22/03, 29/03, 19/04 en 3/05 van 15 tot 17 uur

Prijs 20 euro (4 euro met kansentariaf)

Organisator [The Human Link](#)