



HERSTELACADEMIE OOST-VLAANDEREN REGIO GENT

NIEUWSFLITS

Zomer 2022 nr. 2



Foto: trainersoverleg in koffie- en buurthuis Trafiek

Goed gevoel bij een gevuld cursusjaar

Tussen oktober 2021 en juni 2022 gingen 24 cursussen door van HerstelAcademie Gent. 132 personen van alle leeftijden namen deel aan één of meerdere cursussen. De cursussen werden gegeven door 23 trainers. De helft van de trainers doet dit als vrijwilliger, de andere helft werkt als hulpverlener en neemt dit engagement bij HerstelAcademie Gent op bovenop de eigen kerntaken. In alle cursussen komt zowel formele kennis als ervaringskennis aan bod.

Dankjewel aan alle cursisten



Dankjewel dat je de stap zette om erbij te zijn. Je stelde jezelf open en inspireerde daarmee mede-cursisten en trainers.

We ontvingen heel veel fijne feedback, vele mooie woorden ook, waaronder deze:

HerstelAcademie maakt verschil met andere organisaties door de zorgzame manier van luisteren. Er is een zaaien, planten, kiemen, groeien en bloeien bezig... Er is niets dat gebeurt op 'automatische piloot'.

Veilige leeromgeving

Tijdens de eerste sessie van een cursus worden **groepsafspraken** gemaakt: wat is er nodig om te kunnen leren in groep?

In het najaar van 2022 vatte cursist Raymond de groepsafspraken samen in het letterwoord 'SLOEP'. Het idee erachter is dat we in een cursus tijdelijk met elkaar op weg varen en in dezelfde sloep zitten. SLOEP staat dan voor:

'We zijn hier om elkaar te Stimuleren.

We doen dit al Luisterend in een Open veilige sfeer.

Daarbij gaan we uit van Evenwaardigheid en Positiviteit.'

Trainer Geert ging meteen aan de slag in zijn atelier. Hij bracht de sloep in beeld.



Vooruitblik: cursusaanbod oktober 2022 tot en met januari 2023

10 nieuwe trainers volgden in het voorjaar van 2022 een train-de-trainer vorming. Dit betekent ook een nieuwe instroom van kennis en ervaring. Nieuwe cursussen zijn dan ook in de maak!

Tussen oktober 2022 en januari 2023 kan je voor het eerst deelnemen aan:

- De kracht van filosoferen
- Zelfzorg, gun jezelf de tijd

- Ontdek de kracht van schrijven

Volgende cursussen zullen opnieuw doorgaan:

- Positief omgaan met stress
- Weer in je kracht komen
- Veerkrachtig ouderschap na scheiding
- Ons lichaam als kompas
- Aan de slag met herstel
- Stel je eigen goed-gevoel-schatkist samen
- Depressie beter begrijpen
- Zeg ik het of zeg ik het niet?
- Samen een herstellvriendelijke omgeving creëren (deel 2, enkel voor mensen die deel 1 reeds volgden)

Meer toelichting vind je op www.herstelacademie.be/gent.

Inschrijven is mogelijk vanaf eind augustus, startschot wordt gegeven via de volgende nieuwsbrief.

Ons cursusaanbod zal dan ook bekendgemaakt worden via de folder van Stad Gent:

'Cursussen Veerkracht & Herstel Aanbod HerstelAcademie Gent en The Human Link'. Deze folder zal je kunnen vinden op locaties waar veel mensen komen.

Geef ons een seintje als je graag één of meerdere folders ontvangt of als je ze graag helpt verspreiden. Onze contactgegevens vind je onderaan deze nieuwsbrief.

Kom jij ook naar het Veerkrachtcafé?

Van 1 tot 10 oktober gaat ook in Gent opnieuw de week van de veerkracht door. Op **4 oktober van 14u30 tot 16u30**, kan je deelnemen aan een gezellig en inspirerend

Veerkrachtcafé in Eetcafé 't Toreke.

Wat is veerkracht, wat is herstel? Hoe belangrijk is veerkracht bij herstel?

Op welke manier kan vorming daartoe bijdragen? En kan je daarvoor bij de HerstelAcademie terecht?

Daarover willen we elkaar inspireren.

Het is een ontmoetingsmoment voor personen die reeds aan een cursus deelnamen, trainers van HerstelAcademie Gent en mensen die nog niet eerder aan vormingen deelnamen, maar wel interesse hebben. 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 vanaf 25 augustus.

De organisatie gebeurt door HerstelAcademie Gent, Psychosociaal Revalidatiecentrum Mirabello en Stad Gent.

Volg HerstelAcademie

Gent

nu ook op [Facebook!](#)



Jawel, we doen mee. Vrijwilliger Filip zal regelmatig nieuwtjes posten.

Contact:

www.herstelacademie.be/gent

via mail: ovl-gent@herstelacademie.be

telefonisch: 0496/03 04 48 (we zijn te bereiken op dinsdag en vrijdag van 10 tot 15 uur)

Lid van de Vlaamse Werkgroep

Herstelacademies

www.herstelacademie.be

[privacyverklaring](#)

Copyright © 2022 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

[Add us to your address book](#)

