


HERSTELACADEMIE

Kempen

25

Wat kan Herstelacademie Kempen voor jou betekenen?

Herstelacademie Kempen biedt je een plek om te groeien, ontdekken en herstellen. Onze cursussen en workshops helpen je om inzicht te krijgen in jezelf en je veerkracht te versterken. Of je nu worstelt met stress, een moeilijke periode doormaakt, of gewoon meer wil leren over psychisch welzijn, ons aanbod biedt ondersteuning op maat.

In een veilige en respectvolle omgeving krijg je tools en inzichten aangereikt die je kan toepassen in het dagelijks leven. Door te werken in kleine groepen en samen met anderen ervaringen te delen, merk je dat je er niet alleen voor staat.

De Herstelacademie is er voor iedereen, ongeacht je achtergrond of situatie. Met een gevarieerd aanbod van educatieve en ervaringsgerichte activiteiten, kun je stappen zetten op jouw eigen herstelpad of gewoon werken aan persoonlijke groei. Hier krijg je ruimte om jezelf te zijn en te bouwen aan een sterkere toekomst.

Samen sterker, stap voor stap.





Ons trainersteam

Onze cursussen worden gegeven door een warm en divers team van ervaringsdeskundigen en professionals. Samen zorgen zij ervoor dat elke cursus een combinatie wordt van persoonlijke ervaringen en professionele kennis. Gesprek, herstel en groei staan steeds centraal.

Herstelacademie Kempen in een aantal kernwoorden

Herstel

Herstel gaat voor ons om het vinden van veerkracht, balans en nieuwe mogelijkheden, ondanks de uitdagingen in het leven. Bij Herstelacademie Kempen ondersteunen we jouw unieke herstelproces door te focussen op persoonlijke groei, zelfinzicht en verbinding.

Verbinding

We brengen mensen samen om ervaringen te delen, van elkaar te leren en elkaar te versterken. In een veilige en respectvolle omgeving creëren we ruimte voor echte ontmoetingen en samenwerking.

Educatie

Bij Herstelacademie Kempen draait educatie om meer dan kennis-overdracht. Onze cursussen bieden praktische inzichten en handvaten om sterker in het leven te staan.

Co-creatie

Onze cursussen worden uitgewerkt én gegeven in samenwerking tussen een ervaringsdeskundige en een professional. Door deze co-creatie ontstaan unieke trajecten waarin persoonlijke ervaringen en professionele inzichten samenkomen

Ervaringsdeskundige

Een ervaringsdeskundige brengt persoonlijke ervaringen met psychisch herstel en veerkracht in. Door hun unieke perspectief in te zetten, staan cursussen dicht bij de leefwereld van deelnemers en bieden zij extra herkenning en inspiratie.

Professional

Professionals met diverse achtergronden brengen expertise uit hun vakgebied mee. We werken hiervoor samen met heel wat organisaties uit de regio.

CHIME

CHIME is het acroniem of letterwoord van de elementen

Connectedness, **H**ope and Optimism, **I**ntity, **M**eaning in life en **E**mpowerment. Een acroniem of letterwoord is is een afkorting die bestaat uit de beginletters van meerdere woorden, die samen een nieuw uitspreekbaar woord vormen.

begrippen	beschrijving	elementen
Verbondenheid	Het hebben van goede relaties en op een positieve manier verbonden zijn met andere mensen.	Peer-support en steungroepen; steun van anderen; gemeenschap.
Hoop & Optimisme	Het hebben van hoop en optimisme dat herstel mogelijk is en relaties hebben die dit ondersteunen.	Motivatie om te veranderen; positief denken en het waarderen van succes; dromen en aspiraties hebben.
Identiteit	Herwinnen van een positief gevoel van eigenwaarde en identiteit en het overwinnen van stigma.	
Betekenis	Een zinvol en doelgericht leven leiden, zoals gedefinieerd door de persoon (niet door anderen).	Betekenis in mentale 'ziekte-ervaring'; spiritualiteit; zinvol leven en sociale doelen.
Empowerment	Het hebben van controle over het leven, het focussen op sterke punten en het nemen van persoonlijke verantwoordelijkheid.	

Vaardigheden

Vaardigheden zijn praktische tools die je kan inzetten om sterker in het leven te staan. Onze cursussen en workshops helpen je om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen, zoals omgaan met stress, veerkracht versterken en beter communiceren.

Ervaringsgericht

Ervaringsgericht leren staat in bepaalde cursussen centraal. Door te doen, te voelen en te reflecteren, krijgen deelnemers inzichten die diepgeworteld en praktisch toepasbaar zijn. Het delen van ervaringen binnen een veilige groep versterkt het leerproces en creëert herkenning en verbinding.

Kleine groepen

We werken bewust met groepen van maximaal 12 personen. Deze kleinschalige aanpak zorgt voor voldoende ruimte voor uitwisseling, persoonlijke aandacht en een veilige omgeving waarin iedereen zich gehoord en begrepen voelt.

Bereikbaarheid

We kiezen locaties verspreid over regio Kempen die zo bereikbaar en toegankelijk mogelijk zijn. Is het toch lastig om er te geraken? Laat het ons weten via 'opmerkingen' bij je inschrijving of stuur ons een mail. We helpen graag mee om bijvoorbeeld een carpool te organiseren.

Programma voorjaar 2025

START DATUM	CURSUS	LOCATIE	PAGINA
09.01	Verbindend communiceren	Balen	8
17.01	Vind je energie in Qi Gong	Geel	9
21.01	Mindfulness en expressie bij rouwverwerking	Laakdal	10
31.01	Zintuigenwandeling: verstillen in de natuur	Beerse	10
06.02	Kintsugi: schoonheid in breuklijnen	Geel	11
11.02	In ritme met jezelf	Geel	12
14.02	Genieten door loslaten	Geel	13
20.02	Grip op heftige emoties	Mol	13
11.03	Positief denken en doen	Grobbendonk	14
12.03	Krachtbabbelwandeling lente	Geel	15
10.04	Wens je wens – grip op de toekomst in je herstel	Olen	17
22.04	Rouw en verlies	Herselt	17
22.04	Oog voor eenzaamheid	Arendonk	18
28.04	Chime to shine	Herentals	19
28.04	Jong en kwetsbaar, auteurslezing door Lotte Peeters	Turnhout	19
28.04	Ik pieker dus ik ben	Turnhout	20
13.05	Stress? Even relaxen!	Turnhout	21
16.05	Inspirerende klanken	Laakdal	21
22.05	Zentangle – rust in een wirwar van patronen	Geel	22
23.05	Blotevoetenwandeling	Rijkevorsel	24
26.05	Yes, ik mag mezelf zijn!	Kasterlee	25
03.06	Iedereen wint met vrijwilligerswerk!	Westerlo	27
04.06	Van isolement naar verbinding	Turnhout	28
11.06	Zomer bosbad	Westerlo	29
25.06	Omgaan met stress in verbinding met de natuur	Geel	30

Verbindend communiceren

Communicatie is de sleutel tot verbinding. In onze cursus “Verbindend communiceren” leer je hoe je communicatie kunt inzetten om echte, betekenisvolle relaties op te bouwen. In een kleine groep staan we stil bij wat empathisch luisteren is en hoe je de balans kan vinden tussen jouw behoeftes en die van anderen. Vanuit een open, eerlijke en nieuwsgierige houding komen we tot een diepere verbinding met anderen. En dat kunnen we leren! Het wordt een boeiende reis met een positieve bestemming: “praatkracht”.

We gaan aan de slag met een kleine en veilige groep en zorgen voor een goede afwisseling tussen theorie en oefeningen.

📅 09/01, 16/01 en 23/01 van 09u30 – 12u00

📍 Dienstencentrum Den Travoo,
Gasthuisstraat 67, 2490 Balen

Vind je energie in Qi Gong

Qi Gong is een eeuwenoude Chinese bewegingsleer die helpt om balans te vinden tussen lichaam en geest. Met eenvoudige, zachte bewegingen en bewuste ademhaling stimuleer je je energiestroom en bevorder je ontspanning en veerkracht.

Tijdens deze cursus maak je kennis met de basisprincipes van Qi Gong. In een rustige, veilige omgeving oefen je bewegingen die zowel je lichaam als geest tot rust brengen. Je leert hoe deze technieken je kunnen helpen om stress te verminderen, je innerlijke kracht te versterken en bewuster in het moment te leven.

De cursus is laagdrempelig en geschikt voor iedereen, ongeacht ervaring of conditie. Of je nu nieuwsgierig bent naar Qi Gong of al bekend bent met de voordelen ervan, je bent van harte welkom.

Praktisch: Draag losse, comfortabele kleding waarin je gemakkelijk kunt bewegen.

 17/01 en 31/01 van 13u30 – 16u00

 Thomas More Geel,
Kleinhoefstraat 4, 2440 Geel

Mindfulness en expressie bij rouwverwerking

- VERBINDING
- EDUCATIE
- CREATIVITEIT

In deze vijfdelige workshop creëren we een veilige ruimte waarin je op jouw tempo stil kunt staan bij het verlies van een overleden dierbare.

We maken gebruik van mindfulness en creatieve expressievormen om emoties en herinneringen te verkennen en tot uitdrukking te brengen. Denk hierbij aan het werken met beeldend materiaal, verhalen, muziek en poëzie. We wensen iedere deelnemer hiermee een lichtpuntje toe in zijn proces van rouwverwerking.

 21/01, 28/01, 04/02, 18/02, 25/02 van 10u00 – 12u30

 Medisch Thuis, Borgtstraat 1, 2430 Laakdal

Zintuigenwandeling: verstillen in de natuur

- ERVARINGSGERICHT
- BEWEGING
- VERBINDING

Tijdens deze wandeling nemen we de tijd om te vertragen en echt aanwezig te zijn in de natuur. Over een afstand van 2 à 2,5 kilometer stoppen we regelmatig om de omgeving bewust met onze zintuigen te ervaren.

De natuur heeft een helende kracht. Door uit je hoofd te komen en contact te maken met je lichaam, zak je moeiteloos in het moment. Na slechts 20 minuten in de natuur dalen je hartslag en bloeddruk, vermindert je stress en verbetert je stemming. Bovendien stimuleert het je creativiteit en algehele welzijn.

Wil je dit ook eens ervaren? Je bent van harte welkom!

 31/01 van 10u00 – 12u00

 Afspreekplaats: parking Blakheide, Blakheide 13, 2340 Beerse

Kintsugi: schoonheid in breuklijnen

Het woord kintsugi komt uit het Japans, waar kin “goud” betekent en tsugi “verbinden”. Letterlijk vertaald betekent het “goudverbinding”. In deze workshop ontdekken we de techniek van kintsugi, een kunstvorm waarin gebroken aardewerk met geduld en aandacht wordt hersteld. De barsten worden niet verborgen, maar juist benadrukt met een gouden lijn.

Het idee achter kintsugi is dat je emotionele breuken deel uitmaken van wie je bent; ze verdienen erkenning en respect, net als littekens die het leven met zich meebrengt. De schoonheid van imperfectie krijgt hier een centrale plaats, en onvolmaaktheden worden gezien als een waardevol onderdeel van het geheel. Deze creatieve techniek biedt een mogelijkheid om op een tastbare manier met je herstelproces bezig te zijn.

Je hebt geen creatieve ervaring nodig om mee te doen; iedereen is welkom. De beste manier om te ontdekken of deze methode je helpt in je herstel, is door het gewoon te proberen.

Meebrengen: een schort, oud/kapot servies of aardewerk (bv. een kopje, bord,...)

“ Als je nooit
in scherven
gelegen hebt,
weet je niet hoe
je in elkaar zit.

Ziad K. Abdelnour

🕒 06/02 van 18u30 – 21u00

📍 Thomas More Geel (O-blok),
Kleinhoefstraat 4, 2440 Geel

i.s.m.

THOMAS
MORE

- BEWEGING
- ERVARINGSGERICHT
- ONTSPANNING

In ritme met jezelf

Dansen is een fijne manier om te bewegen, te ontspannen en energie te voelen. Iedereen – jong, oud, lenig of minder lenig – kan meedoen en ontdekken hoe dans en beweging bijdraagt aan balans, kracht en zelfvertrouwen. Het ritme van de muziek helpt ons de energie in ons lichaam te laten stromen en samen plezier te maken.

Via aardingsoefeningen, vrije bewegingen en pulserende ritmes komen we dicht bij onszelf en elkaar. Zonder ervaring kun je al meteen ervaren hoe dans zorgt voor fysieke en geestelijke ontspanning.

Gemakkelijke kleding en schoenen volstaan om mee te doen, er is geen enkele ervaring nodig!

📅 11/02, 18/02 en 25/02 van 13u30 – 15u00

📍 Ontmoetingscentrum 't Vooruitzicht (blauwe zaal),
Stelenseweg 19, 2440 Geel

i.s.m.



Genieten door loslaten

Ervaar jij wel eens situaties en/of mensen in je leven waarover je je graag beter zou voelen? Heb je wel eens het gevoel ergens (herhaaldelijk) tegenaan te lopen en sta je open om te ontdekken hoe je hier zelf voorbij kan geraken? Komen jouw haren recht omhoog van de uitspraak "Laat dat nu toch eens gewoon los!", net omdat je het zelf ook zo graag anders zou willen?

In deze 4-delige cursusreeks gaan we experimenteren met loslaten. We gebruiken eenvoudige technieken die voor iedereen én overal toegankelijk zijn. Deze technieken zijn gemakkelijk te implementeren in je verdere dagelijkse leven. Je zal versteld staan hoe loslaten je ruimte geeft om van overleven naar be-leven te bewegen. Kortom, genieten ... door loslaten.

📅 14/02, 21/02, 28/02 en 14/03 van 09u30 – 12u00

📍 LDC Klein Veldekens (Stille Ruimte), Groenhuis 55, 2440 Geel

Grip op heftige emoties

Woede, intens verdriet ... soms kunnen deze overweldigende emoties je volledig uit balans brengen. Misschien voel je de drang om iets stuk te maken als je boos bent, of stort je vanbinnen in bij slecht nieuws terwijl je naar buiten toe doet alsof er niets aan de hand is. Hoe kun je op een bewuste manier omgaan met zulke gevoelens?

In deze cursus leer je in vier sessies om de balans en rust in jezelf te (her)vinden. Aan de hand van psycho-educatie krijg je inzicht in je emoties en ontdek je hoe je bewust kunt handelen (ageren) in plaats van impulsief te reageren. De cursus is laagdrempelig en biedt ruimte voor opdrachten, reflectie en gesprekken, zowel individueel als in groep.

📅 20/02, 06/03, 20/03 en 03/04 van 09u30 – 11u30

📍 CAW Mol, Markt 62, 2400 Mol

i.s.m.

Positief denken en doen

Wil je leren hoe je positiever kunt denken en omgaan met uitdagingen in het leven? Deze cursus helpt je om bewuster met je gedachten om te gaan en een positievere mindset te ontwikkelen.

In drie sessies ontdek je hoe:

- **Sessie 1: Bewustwording van denkfouten**

Ontdek welke denkfouten je belemmeren, zoals piekeren of 'had ik maar'-gedachten, en leer hoe je ze kunt herkennen.

- **Sessie 2: Pijlers en hindernissen van positief denken**

Verken de basisprincipes van positief denken en hoe je obstakels kunt overwinnen.

- **Sessie 3: Technieken en keuzes voor positief denken**

Maak bewust de keuze voor een positieve mindset en leer praktische technieken om deze in je dagelijks leven toe te passen.

Onder begeleiding van een professional en ervaringsdeskundige werk je in een kleine groep. Je krijgt inzichten, praktische tips en ondersteuning om positiever in het leven te staan.

 11/03, 18/03 en 25/03 van 13u30 – 16u00

 Lokaal dienstencentrum 't Trefpunt (zaal De Kapel)
Schransstraat 51, 2280 Grobbendonk

Krachtbabbelwandeling lente

De lente is het perfecte moment om naar buiten te gaan en nieuwe energie op te doen. Wandelen maakt je hoofd leeg, tilt je stemming op en helpt je beter slapen. Het is niet voor niets dat beweging bekend staat als een boost voor je 'gelukshormoon' serotonine.

Tijdens deze krachtbabbelwandeling in de frisse lentesfeer ga je al wandelend op zoek naar je kracht. Met ervaringsgerichte opdrachten leer je beter omgaan met je persoonlijke grenzen en ontdek je wat wandelen kan betekenen voor jouw herstelproces.

🕒 12/03 van 09u30 – 11u30

📍 Speelbos Winkelomheide Geel
(exacte afspreekplaats wordt bij inschrijving meegedeeld)





Sandra Prenen

Trainer aan het woord

Ik ben Sandra, trainer bij Herstelacademie Kempen.

Na een heftige periode van depressie/burn-out, een opname en intensieve psychotherapie, kwam ik in contact met de Herstelacademie. Eerst als student, later als ervaringsdeskundige trainer.

Bij de Herstelacademie werken we altijd in duo's: een professional uit het vakgebied en een ervaringsdeskundige. Door mezelf als ervaringsdeskundige open en kwetsbaar op te stellen, merk ik dat studenten zich sneller durven uiten en hun eigen kwetsbaarheden delen. Dit zorgt voor een warme en veilige groepsdynamiek.

Elke cursus wordt in co-creatie samengesteld, waardoor er een mooi evenwicht ontstaat tussen theorie, emotie en herkenbaarheid.

Ik blijf zelf ook regelmatig cursussen volgen aan de Herstelacademie, want ook ik blijf aan mijn herstel werken.

Wens je wens – grip op de toekomst in je herstel

- TOEKOMST
- CREATIVITEIT
- KRACHT

Wat betekent een wens voor jou? Wat wens je jezelf toe? Houd je jouw wensen liever voor jezelf, of deel je ze met anderen? En als een wens uitkomt, wat doet dat met je? Hoe verhouden jouw wensen zich tot je herstelproces? En welke rol speelt jouw kwetsbaarheid hierin?

In deze cursus gaan we samen op zoek naar antwoorden op deze vragen. We werken met creatieve methodieken en beeldend materiaal zoals tekenen, schilderen en collages. Je hoeft geen ervaring of creatieve talenten te hebben – iedereen kan meedoen. Laat je inspireren en ontdek hoe je wensen kunnen bijdragen aan jouw toekomst en herstel.

Materiaal mee te brengen: een schort.

🕒 10/04 van 18u30 – 21u00

📍 VBS De Knipoog, Stationsstraat 1, 2250 Olen

i.s.m.



Rouw en verlies

- EDUCATIE
- VERBINDING
- INZICHT

Rouw is een deel van het leven; vroeg of laat krijgt iedereen ermee te maken. Het verlies van een dierbare, een echtscheiding, een verandering in je lichaam, het verlies van een job... Rouwen is het proces waarin je afscheid neemt van iets of iemand en dat verlies een plek geeft.

In deze cursus krijg je de ruimte om zowel individueel als in groep te reflecteren over je verlies. Via psycho-educatie leer je het rouwproces beter begrijpen. We bespreken thema's zoals rouwtaken en rouwfases en ontdekken hoe je op jouw manier met afscheid kunt omgaan. Stap voor stap krijg je meer inzicht in het proces van rouw en herstel.

🕒 22/04, 29/04, 06/05, 13/05 en 20/05 steeds van 18u30 – 21u00

📍 VTC de Mixx (zaal Blaberg),
Asbroek 1H, 2230 Herselt

i.s.m.



Oog voor eenzaamheid

In de cursus 'Oog voor eenzaamheid' maken we het gevoel van eenzaamheid bespreekbaar. Iedereen voelt zich wel eens eenzaam, en dat is oké. Maar wanneer eenzaamheid langere tijd aanhoudt, kan dit je welzijn beïnvloeden. Het risico bestaat dat je in een neerwaartse spiraal belandt waar je moeilijk alleen uit komt. Soms is een klein duwtje in de rug nodig om verandering in gang te zetten.

Mis je mensen om leuke dingen mee te doen? Of voel je vooral het gemis van een partner of een hechte vriendschap? Zijn er gebeurtenissen geweest waardoor je je meer hebt teruggetrokken? In een kleine, veilige groep onderzoeken we samen wat eenzaamheid betekent, hoe je het ervaart en wat je kunt doen om ermee om te gaan.

Met nieuwe inzichten en vaardigheden in je rugzak zal de leegte niet meteen verdwijnen, maar misschien vind je wel nieuwe energie en inspiratie om stappen te zetten.

Van harte welkom!

 22/04, 29/04 en 06/05 van 13u30 – 16u00

 Zaal De Wamp (boven de bibliotheek) -
Deroissart 5, 2370 Arendonk

Chime to shine

- EDUCATIE
- VERBINDING
- TOEKOMST

Wil je ontdekken wat jou kracht geeft en hoe je kan stralen ...

We verkennen het **CHIME** kader van herstel met praktische oefeningen en gaan samen aan de slag.

- Connectedness = verbondenheid
- Hope and optimism = hoop en optimisme
- Identity = een eigen, persoonlijke identiteit
- Meaning in life : betekenis
- Empowerment : grip op het eigen leven

🕒 28/04, 12/05 en 26/05 van 13u30 – 15u30

📍 CAW Herentals - Hofkwartier 23, 2200 Herentals



Jong en kwetsbaar, auteurslezing door Lotte Peeters

- VERBINDING
- TOEKOMST

Lotte brengt in deze auteurslezing haar herstelverhaal en gaat hierover met de deelnemers in gesprek. In haar boek “Jong en kwetsbaar” laat zij zien hoe psychisch kwetsbaar zijn plots je hele leven en dat van jouw omgeving op zijn kop kan zetten. Ze geeft tips en info over eetstoornissen, depressie, angst en autisme en legt in haar eigen woorden uit wat er nu juist achter het gedrag zit van iemand die hiermee worstelt. Daarnaast laat ze ook anderen aan het woord, om een nog breder beeld te krijgen. Want iedere ervaring en ieders verhaal is anders en uniek, ook al zijn er overeenkomsten.

Iedereen met interesse is welkom. Je hoeft het boek niet gelezen te hebben. Zij die het toch graag lezen, kunnen een exemplaar uitlenen in de bib van Turnhout (Lotte Peeters – Jong en kwetsbaar).

🕒 28/04 van 15u00 – 16u30

📍 Bib De Warande,
Warandestraat 42, 2300 Turnhout



Ik pieker dus ik ben

Wat is piekeren eigenlijk? Doen we dat niet allemaal? En hoe kunnen we er op een andere manier mee leren omgaan?

In deze cursus duiken we in de wereld van piekergedachten en onderzoeken we hoe ze ons beïnvloeden. We bekijken verschillende vormen van piekeren en gaan aan de slag met praktische inzichten en oefeningen:

- **Sessie 1: Wat is piekeren?** We bespreken de verschillende vormen en effecten ervan. Je krijgt opdrachten mee om thuis te reflecteren.
- **Sessie 2: Wat zijn de gevolgen?** We verdiepen ons in hoe piekeren kan leiden tot klachten zoals angst en somberheid en zoeken manieren om dit te voorkomen.
- **Sessie 3: Hoe herkennen we onze signalen?** We leren onze eigen stress- en piekersignalen herkennen en ontdekken hoe we tijdig anders met deze gedachten kunnen omgaan.

Ontdek hoe je piekeren ombuigt en meer rust kunt ervaren in je hoofd en dagelijks leven.

 28/04, 05/05 en 12/05 van 13u30 – 15u30

 Thomas More Turnhout,
Campus Blairon 800, 2300 Turnhout

- ONTSPANNING
- BALANS

Stress? Even relaxen!

Stress, druk, verwachtingen, ...

Soms moet je er even tussenuit en heb je een momentje voor jezelf nodig. Binnen het diverse aanbod aan relaxatietechnieken kan je met 2 methodes (autogene training en Tai Chi) kennismaken om wat rust en stilte in je leven in te bouwen.

Je hoeft niets mee te nemen, enkel comfortabele kledij aan te doen.

 13/05 van 19u00-21u00

 AZ Turnhout, Campus St. Jozef
(bewegingszaal PAAZ, route D23),
Steenweg op Merksplas 44, 2300 Turnhout



- ONTSPANNING
- CREATIVITEIT
- VERBINDING

Inspirerende klanken

In deze cursus laten we jou de kracht van klanken ervaren, via o.a. muziek en klankschalen.. Een 'klankreis' zorgt voor een betere concentratie en innerlijke balans. Je ervaart een diepe ontspanning doordat je wordt ondergedompeld in een bad van ontspannende klanken waarbij de trillingen voelbaar zijn door je hele lichaam. Wanneer een klankschaal wordt aangeslagen, wordt het vocht in je lichaam in beweging gebracht, vergelijkbaar met het effect van een steentje dat in het water wordt gegooid. Dit leidt tot automatische ontspanning, waardoor stress en blokkades worden losgelaten.

Het is bewezen dat het een gunstig effect heeft op je hartslag, bloeddruk en spieren, en zelfs je immuunsysteem wordt positief beïnvloed. Kom kennismaken met 'Inspirerende klanken', het zal ook jou goed doen!

 16/05 en 23/05 van 13u00-15u30

 Ontmoetingscentrum 't Fortun,
Smissestraat 3, 2430 Laakdal

Zentangle – rust in een wirwar van patronen

Zentangle is een ontspannende tekenmethodiek waarbij lijnen en patronen tot een ongepland eindresultaat leiden. 'Tangle' betekent wirwar of knoop. 'Zen' is afgeleid van de Japanse vorm van Boedhisme.

Zentangle is een gemakkelijke, betaalbare en aantrekkelijke manier van mindfulness. De beste manier om erachter te komen hoe ook jij profijt kunt hebben van Zentangle is door het zelf uit te proberen. Met 'tanglen' kan iedereen een verrassend kunstwerk maken, zelfs als je geen enkele tekenervaring hebt!

We gaan aan de slag met potlood, pen en papier. Al het materiaal zal voorhanden zijn, dus je hoeft niets mee te brengen.

📅 22/05 en 03/06 van 09u30 – 12u00

📍 Welzijnszorg Kempen (zaal Jade)
Antwerpseweg 1, 2440 Geel



Blotevoetenwandeling

Lopen op blote voeten voelt bevrijdend én is goed voor je gezondheid. Zonder schoenen ervaar je de ondergrond op een heel nieuwe manier, met aandacht voor elk zintuiglijk detail.

Deze wandeling biedt een unieke kans om te ontspannen, te aarden en volledig tot jezelf te komen in de natuur. Door rustig te wandelen versterken we het gevoel van mindfulness en bewustzijn. Het is een perfecte manier om de drukte van het dagelijks leven los te laten en je hoofd leeg te maken.

Tijdens deze wandeling leggen we ongeveer 2 à 2,5 km af, in een ontspannen tempo.

🕒 23/05 van 10u00 – 12u00

📍 Gemeentebos Rijkevorsel (afspreekplaats: ingang parking Chirolokalen St-Jozef Rijkevorsel),
Zuiderdijk 10, 2310 Rijkevorsel



Yes, ik mag mezelf zijn!

Voel je soms dat je leven geleefd wordt en ben je even kwijt wie je echt bent en wat je wilt? Vind je het spannend om stappen te zetten, omdat je niet weet waar te beginnen? Deze cursus helpt je op een actieve en ervaringsgerichte manier om jezelf beter te leren kennen en sterker in je schoenen te staan.

Wat mag je verwachten?

- Ontspannende natuurwandeling waarin je jezelf én anderen beter leert kennen.
- Inzicht in welke stappen jij kunt zetten in jouw groeiproces.
- Praktische tips om je grenzen te bewaken.
- Een creatieve sessie intuïtief schilderen waarin je jouw innerlijke kunstenaar ontdekt.
- Concrete handvatten om je unieke zelf te laten stralen.

Programma:

- Dag 1: Geïntegreerde natuurwandeling (neem gepaste schoenen en kleding mee).
- Dag 2: Intuïtief schilderen (alle materiaal wordt voorzien, trek kleding aan die vuil mag worden).

Geen ervaring nodig, je bent welkom zoals je bent! Vergeet je wandelschoenen en aangepaste kleding niet.

 26/05 en 02/06 van 09u00 – 12u00

 De Hoge Rielen (sessie 1: Eerste Shelter, sessie 2: gebouw Klaver), Molenstraat 62, 2460 Kasterlee



Bij ‘je goed voelen’
denken we al snel
aan vrolijke,
blijge gevoelens.

Maar het gaat
even goed over
tevreden zijn en
moeilijke gevoelens
een plekje geven.

Iedereen wint met vrijwilligerswerk!

Vrijwilligerswerk kan zoveel betekenen: jezelf inzetten voor anderen, iets nuttigs doen, je zelfvertrouwen opbouwen, erkenning en waardering ervaren, nieuwe mensen ontmoeten, en een helpende hand bieden waar dat hard nodig is. Voor iedere vrijwilliger is het een waardevolle ervaring.

Daarnaast kan vrijwilligerswerk een mooie stap zijn in je eigen herstelproces. Het is belangrijk om een goede match te vinden tussen jouw talenten en interesses, de taak die je wilt uitvoeren en de organisatie waar je je thuis voelt.

In deze cursus onderzoeken we samen welk vrijwilligerswerk bij jou past. We helpen je ontdekken wat jouw kracht is en hoe je die kunt inzetten.

Daarnaast beantwoorden we praktische vragen zoals:

- Welke rechten en plichten heb ik als vrijwilliger?
- Waar kan ik als vrijwilliger aan de slag?

Ontdek hoe vrijwilligerswerk niet alleen anderen helpt, maar ook jou kan laten groeien.

 03/06 van 18u30 – 21u00

 Lokaal Dienstencentrum TerHarte,
Verlorenkost 22, 2260 Westerlo

Van isolement naar verbinding

Voel jij je wel eens alleen? En is dat dan eenzaamheid? Wanneer is het fijn en wanneer is het lastig om alleen te zijn? Wanneer en met wie voel jij je wel verbonden? In deze cursus zoek je onder begeleiding van een professional en ervaringsdeskundige naar antwoorden en krijgen we meer inzicht in het gevoel van eenzaamheid.

In een kleine en veilige groep spreken we over eenzaamheid, hoe het ervaren wordt en hoe we het in kleine stapjes kunnen aanpakken. Door het samenzijn en spreken over hebben we alvast het eerste stapje gezet ...

 04/06 en 11/06 van 10u00 – 12u00

 Buurthuis de Merode - De Merodelei 62, 2300 Turnhout

Zomer bosbad

Heb je al gehoord van bosbaden, of Shinrin-Yoku? Deze Japanse natuurtherapie draait om jezelf onderdompelen in de rust en helende kracht van het bos. Geen echt bad, maar een langzame, bewuste wandeling waarin je met al je zintuigen de natuur beleeft. Bosbaden is een natuurlijke manier om spanning en stress te verminderen.

Onder begeleiding van bosbadgids Peggy en ervaringsdeskundige Lieve ontdek je de magie van het bos. Tijdens de wandeling nemen ze regelmatig een pauze om je uit te nodigen tot ontspanning, zintuiglijke prikkeling of het loslaten van gedachten. We eindigen met een kop bosthee, zodat je alle indrukken kunt laten bezinken en ervaringen kunt delen in de groep.

Ga mee op deze vertragende ontdekkingsstocht en ervaar wat het zomerbos jou te bieden heeft!

 11/06 van 09u00 – 12u00

 Natuurgebied Kwarekken in Westerlo - afspreekplaats: parking Jagersweg/Asberg

Omgaan met stress in verbinding met de natuur

In deze cursus van 4 sessies krijg je meer inzicht in wat stress nu precies is en de invloed ervan op jouw dagelijks leven. Vervolgens ga je met behulp van de natuur op zoek naar meer evenwicht in je hoofd en leven. Het programma is gebaseerd op de belangrijke waarde 'bewustzijn'. We gebruiken elementen uit de natuur als metaforen.

Deze reeks biedt een afwisseling tussen theorie en (buiten)activiteit; we gaan ook wandelen in de natuur (sessie 3+4). Al wandelend kan je je creativiteit verhogen en meer kansen ontdekken. We wisselen aandachts- en ademhalingsoefeningen af met theorie. Je krijgt opdrachten die je nadien voor jezelf kan gebruiken.

 25/06, 02/07, 09/07 en 16/07 van 09u30 – 11u30

 Sessie 1 en 2:
Welzijns-campus Geel,
Fien Geerinckxstraat 71/1, 2440 Geel

Sessie 3 en 4:
Speelbos Winkelomheide – afspreekplaats:
kruispunt Maneshoeve met Gemeenteheide
(parkeren kan langs Gemeenteheide), 2440 Geel



Contactgegevens

- Herstelacademie Kempen
0470 30 43 86 of 0478 15 09
kempen@herstelacademie.be
www.herstelacademie.be/kempen

Op dinsdag, woensdagvoormiddag en donderdag kan je ons vinden in ons kantoor boven 't Vooruitzicht op het domein van OPZ Geel, Stelenseweg 15, 2440 Geel.

Praktisch

- Inschrijven kan via onze website
www.herstelacademie.be/kempen
- Deelnemen kost 5 euro per sessie per deelnemer.
Je ontvangt de betaalgegevens na inschrijving.
- Ondersteuning nodig bij het inschrijven?
Mail of bel ons gerust!

