

# HERSTELACADEMIE ADS

AALST • DENDERMONDE • SINT-NIKLAAS



ONT-MOETEN

LEREN

GROEIEN

**INFO & CURSUSAANBOD**

VOORJAAR 2022

## CURSUSSEN

### AAN DE SLAG MET JE HERSTELVERHAAL

Vind je het schrijven van je eigen herstelverhaal wel iets voor jou, maar weet je niet goed hoe er aan te beginnen? Dan kan deze cursus je een duwtje in de goede richting geven.

#### SINT-NIKLAAS

8/3 - 15/3 - 22/3 - 29/3  
(telkens van 13.30u - 16u)

**Trainers //**  
Mario Styleman & Nicole Rousseau

**Locatie //** Avansa  
Rode Kruisstraat 23, Sint-Niklaas



### HOE INSCHRIJVEN VOOR EEN CURSUS?

Via website: [www.herstelacademie.be](http://www.herstelacademie.be)

- 1 regio Aalst, Dendermonde, Sint-Niklaas
- 2 aanbod voorjaar 2022
- 3 klik op cursus waaraan je wenst deel te nemen
- 4 IK GA > vul jouw gegevens in, klik op inschrijven (en maak zo een account aan)

Lukt het niet via de website:  
Neem contact met ons op per e-mail:  
✉ [ovl-ads@herstelacademie.be](mailto:ovl-ads@herstelacademie.be)

Of telefonisch: ☎ 0491 39 73 92  
(op dinsdag- en woensdag van 9u tot 12u).

Je inschrijving is definitief na overschrijving van het inschrijvingsgeld op het rekeningnummer: **BE65 0682 3394 1896** met vermelding van:  
**HAC ADS + naam deelnemer + titel cursus**

### Iets voor jou?

HerstelAcademie ADS geeft kortdurende cursussen gericht op welzijn, herstel en (psychische) kwetsbaarheid. Deze cursussen staan open voor iedereen en worden aangeboden in regio Sint-Niklaas, Dendermonde, Aalst, Ninove en Geraardsbergen.

Elke cursus wordt gegeven door een hulpverlener en een ervaringsdeskundige. Ervarende deskundigen zijn mensen die hun leven met een psychische kwetsbaarheid weer grotendeels in balans hebben en die geleerd hebben hoe ze met hun herstellervaring anderen kunnen ondersteunen. Het is immers onze overtuiging dat persoonlijk herstel wordt bevorderd in een omgeving met mensen die hun proces van herstel, het proces om jezelf weer goed te voelen, delen met elkaar. De cursussen zijn daarom ook sterk gericht op samen leren van en met elkaar.



### HERSTEL IS MEER

Herstellen is niet hetzelfde als genezen. Herstel gaat over het (leren) leven met je (psychische) kwetsbaarheid. Je eigen mogelijkheden en kracht staan hierbij centraal. In een herstelproces ontdekken mensen dat zij alleen het stuur weer in handen kunnen nemen en betekenis kunnen vinden in het geheel van hun ervaringen. Elk proces van herstel is net zo uniek als ieder mens dat is.

HerstelAcademie ADS is een initiatief van en krijgt vorm dankzij de partners van:

### KRACHT IN BEELD

Op een creatieve manier in je eigen kracht gaan staan.

#### SINT-NIKLAAS

7/6 - 14/6 - 21/6 - 28/6  
(telkens van 14u - 16u)

**Trainers //**  
Anja Martens & Hilde Goossens

**Locatie //** ZigZag  
Hazewindstraat 7, Sint-Niklaas

# CURSUSSEN

Meer binnenin!

## HERSTEL IN JEZELF

Tijdens de cursus helpen wij jou manieren te vinden om om te gaan met uitdagingen als gevolg van een psychische kwetsbaarheid en leren we jou om (terug) de dingen te doen die je graag wil doen.

### DENDERMONDE

31/1 - 7/2 - 14/2 - 21/2  
(telkens van 13u - 16u)

**Trainers //**  
Tine Verhelpen & Sabine De Cauwer

**Locatie //** HerstelAcademie ADS  
Brusselsestraat 90, Dendermonde

### SINT-NIKLAAS

26/4 - 3/5 - 10/5 - 17/5  
(telkens van 13.30u - 16.30u)

**Trainers //**  
Leen Van Avermaet & Marjolein Deceulaer

**Locatie //** Avansa  
Rode Kruisstraat 23, Sint-Niklaas

## MEDITATIE

De praktijk van meditatie in je leven brengen is geen vanzelfsprekendheid. Er zijn vandaag heel wat manieren en klemtonen. Hoe kunnen we deze tot ons voordeel leren gebruiken. Welke stappen zijn er nodig om meditatie echt te laten werken voor ons. In alle sessies proeven we van verschillende meditatievormen.

### SINT-NIKLAAS

7/4 - 14/4 - 21/4 - 28/4  
(telkens van 9.30u tot 12u)

**Trainers //**  
Luc Cornelis & Luc Verbeke

**Locatie //** Avansa  
Rode Kruisstraat 23, Sint-Niklaas

### DENDERMONDE

5/5 - 12/5 - 19/5 - 2/6  
(telkens van 9.30u tot 12u)

**Trainers //**  
Luc Cornelis & Luc Verbeke

**Locatie //** Huis van het Kind - De Kroon  
Kroonveldlaan 40c, Dendermonde



## HERSTELACADEMIE ADS

Brusselsestraat 90, 9200 Dendermonde

- ☎ 0491 39 73 92 (dinsdag- en woensdagvoormiddag)
- ✉ [ovl-ads@herstelacademie.be](mailto:ovl-ads@herstelacademie.be)
- 🌐 [herstelacademie.be/aalst-dendermonde-st-niklaas](http://herstelacademie.be/aalst-dendermonde-st-niklaas)
- 📘 [facebook.com/HerstelacademieADS](https://facebook.com/HerstelacademieADS)