

NIEUWSBRIEF



Beste lezer,

Herstelwijzer is de naam van een ambulant, vrij toegankelijk vormings -en behandelaanbod georganiseerd door VZW Hestia en Alexianen Zorggroep Tienen in samenspraak met verschillende netwerkpartners uit de regio. Het aanbod bestaat uit vorming, behandeling en herstel voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Eerder toonde u uw interesse in ons ambulant vormingsaanbod.

Via deze digitale weg willen wij u informeren over ons aanbod van de komende maanden.

Lenteaanbod : maart-april-mei-juni 2017

WERK/DAGBESTEDING

STERK AAN HET WERK: cursus is reeds gestart en loopt verder op onderstaande data

In deze cursus wordt de nadruk gelegd op het verwerven van arbeidsattitudes . Tijdens de bijeenkomsten gaan we kijken hoe je als deelnemers sterker kan staan op de arbeidsmarkt. We werken tevens ook aan sociale vaardigheden.

Wanneer: van 30/01/2017 - 08/05/2017
telkens op maandag van 09.00u – 12.00u
30/01/2017, 06/02/2017, 13/02/2017, 20/02/2017
06/03/2017, 13/03/2017, 20/03/2017, 27/03/2017, 24/04/2017
08/05/2017

Waar: vormingslokaal, Liefdestraat 14b, 3300 Tienen

Wie: Nele Martens, Lesgever CBE Open School

Voor wie: Mensen op zoek naar ondersteuning in het vinden en behouden van een job
Gesloten groep – minimum 6 deelnemers maximum 12 deelnemers.
Inschrijven vóór 12/01/2017

Prijs : € 2,00 per sessie

ONTSPANNING

THEEPROEVERIJ: Tijdens deze theeproeverij maak je kennis met de verschillende soorten thee: groene, zwarte, witte, rode, ... Groene thee bezit heel wat gezondheidsbevorderende kwaliteiten die we even op een rijtje zetten. Samen maken we een kruideninfuus die verzachtend is voor de spijsvertering en proeven we enkele koude kruidendrankjes. Tot slot geven we info over gezonde zoetstoffen voor thee en ... alles mag natuurlijk geproefd worden!

Wanneer: donderdag **06/04/2017** van 14.00u – 15.30u

Waar: Verzamelen aan de administratie van Herstelwijzer, Liefdestraat 14b om 13u45, om ons samen te begeven naar het lokaal voor de proeverij.

Wie: Geert Thyssen, gezondheidscoach

Voor wie: iedereen welkom, inschrijven vóór 01/04/2017

Prijs: € 2,00

GEZONDHEID

NIEUW

GEZOND, LEKKER, EENVOUDIG EN GOEDKOOP VEGETARISCH KOKEN

Wil jij je leven een nieuwe wending geven die je gezondheid ten goede komt dan is vegetarisch eten een stap in de goede richting.

We maken samen een lekkere lunch en eten ze dan ook samen op. Wat we de tweede en derde les klaarmaken spreken we af in de eerste les.

Wanneer: op dinsdag van 10.00u – 12.00u
3 sessies op **18/04/2017**
02/05/2017
16/05/2017

Waar: Verzamelen aan secretariaat Herstelwijzer om 9u45, Liefdestraat 14b, 3300 Tienen, sessies vinden plaats in de keuken van dagcentrum.

Wie: Vrijwilligster, Lutgarde Beckers, al 40 jaar ervaring met vegetarisch koken

Voor wie: iedereen welkom, vooraf inschrijven: Maximum groep 10 deelnemers

Prijs: € 5,00 per sessie

SIGNALERINGSPLANNEN INVULLEN

Een signaleringsplan kan je helpen om goed te blijven functioneren. Het helpt je om tijdig in te grijpen wanneer het minder goed met je gaat. Het kan ook helpen om hulpverleners tips te geven over hoe je wilt dat ze met je omgaan met als doel de regie op je leven terugwinnen.

Wanneer: op dinsdag van 13.30u – 15.30u met een kwartier pauze
2 sessies op **18/04/2017**
25/04/2017

Waar: vormingslokaal, Liefdestraat 14b, 3300 Tienen

Wie: Femke Puelings, psychologe VZW Hestia

Voor wie: iedereen welkom, vooraf inschrijven Minimum groep 5 deelnemers
Maximum groep 12 deelnemers

Prijs: € 2,00 per sessie

ZINGEVING**DURF TE DROMEN**

Werken aan wat jij belangrijk vind in het leven.

Durf te dromen. Waar wil je met je leven naartoe? Hoe kan je leven in de richting van wat je belangrijk vindt.

We bekijken samen op welke domeinen je dingen kan veranderen om te leven in de richting van jouw waarden.

Wanneer: op dinsdag van 14.00u-16.00u met pauze van 15u-15u15
3 sessies op **02/05/2017**
09/05/2017
16/05/2017

Waar: vormingslokaal, Liefdestraat 14b, 3300 Tienen

Wie: Femke Puelings, psychologe VZW Hestia

Voor wie: iedereen welkom, vooraf inschrijven Minimum groep 5 deelnemers
Maximum groep 12 deelnemers

Prijs: € 2,00 per sessie

ACTIVITEITEN IN VAST AANBOD

ZINGEVING

VAST AANBOD

OP ADEM KOMEN

Samen op zoek gaan naar eigen krachten, zingeving, talenten, keuzes in je leven en consequenties, zelfvertrouwen, zelfaanvaarding en positief zelfbeeld (als een nuchtere hoop naar het kwaliteitsvol opnemen van sociale rollen in de maatschappij) handreikingen voor een regie in eigen handen.

Wanneer: maandelijks op dinsdag van 13.30u – 14.30u
04/04/2017
09/05/2017
06/06/2017

Waar: Vormingslokaal, Liefdestraat 14b, 3300 Tienen

Wie: Bart De Bakker, pastorale dienst

Voor wie: iedereen welkom, geen inschrijving op voorhand nodig - open groep

Prijs: gratis

GEZONDHEID

VAST EN NIEUW AANBOD

MEER BEWEGEN IS GEZONDER LEVEN

Meer bewegen is goed voor je gezondheid. Niet alleen je fysieke conditie gaat erop vooruit maar ook je mentale gezondheid wordt er beter van. Je geheugen, concentratie, mogelijkheid tot verbanden leggen, stressbestendigheid en zelfs je humeur verbetert.

We beginnen met een kwartiertje opwarming en beweeglijkheidsoefeningen en daarna oefenen we verder in de fitness.

Extra aanbod voor maart en april **START –TO- BADMINTON**

Extra aanbod mei en juni : **INITIATIE MUURKLIMMEN**

Mensen die liever fitnessen ondertussen zijn even welkom!

Wanneer: iedere donderdag van 13.15u – 14.15u

Waar: sporthal op het terrein

Wie: Dirk Crabbé, Bewegingstherapeut AZT

Voor wie: iedereen welkom, graag vooraf inschrijven - gemakkelijke of sportieve kleding

Prijs: gratis

Inschrijven via:

e-mail: azt.herstelwijzer@fracarita.org

of

Invulstrook deponeren in de bus aan de administratie van

VZW Hestia,

Liefdestraat 14b

3300 Tienen

of

Invulstrook verzenden naar bovenstaand adres.

HERSTELWIJZER

Inschrijfstrook Ambulant Modulair aanbod



Naam: Voornaam:

Adres:

Tel: e-mail:

Ik schrijf mij in voor de Module met titel:

Code vermeld achter de titel: Lesgever:

Gelieve dit strookje te versturen naar:

VZW Hestia, Vera Froyen Liefdestraat 14b, 3300 Tienen of te bezorgen op hetzelfde adres.

U kan ook inschrijven via mail met bovenvermelde gegevens naar: azt.herstelwijzer@fracarita.org.

Gelieve deze nieuwbrief door te sturen naar andere potentieel geïnteresseerden .

Indien u vanuit uw persoonlijke nood behoefte heeft aan een bepaalde module vernemen wij dit graag. Zend uw ideeën en bedenkingen naar : azt.herstelwijzer@fracarita.org

Graag verwelkomen we jullie binnenkort op één van onze modules!

Het Herstelwijzer Team dankt u.