

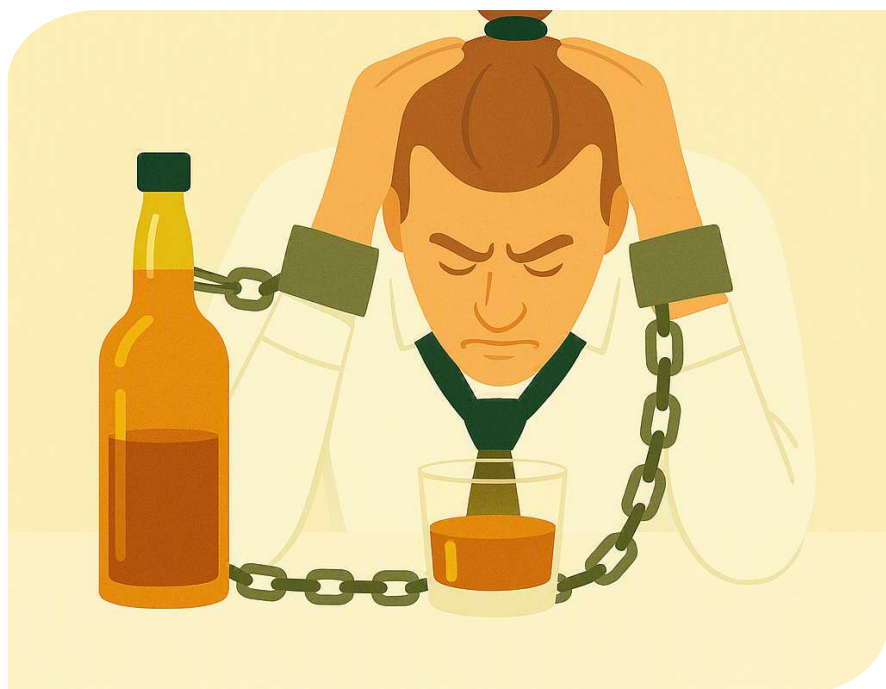


HERSTELACADEMIE

Aalst | Dendermonde | Sint-Niklaas

OP JOUW GEZONDHEID!?

OMGAAN MET VERSLAVING



Vraag je je af wat een verslaving is? Maak je je zorgen om jezelf of om iemand uit je omgeving? Dan zijn deze sessies iets voor jou.

Verslaving heeft invloed op verschillende aspecten van het leven. We staan stil bij wat verslaving is, welke factoren en dynamieken een rol spelen en hoe je kan werken aan een leven dat opnieuw betekenis, hoop en voldoening biedt.
Hoe kan je jouw triggers herkennen?

In dialoog gaan we op zoek naar inzichten en handvatten om moeilijke momenten beter te doorstaan, steunbronnen te versterken en je herstel verder vorm te geven.

INTERESSE OF INSCHRIJVEN?

Neem contact op via:

 www.herstelacademie.be

 0491 39 73 92

 ovl-ads@herstelacademie.be

Data: 18/11, 25/11, 02/12 & 09/12 2026

Tijdstip: 14u00 - 16u30

Locatie: Ontmoetingshuis De Brug, Hertshage
11/19, 9300 Aalst

Trainers: Chris & Marleen

Prijs: 20 euro



HERSTELACADEMIE

Aalst | Dendermonde | Sint-Niklaas

HERSTELWANDELING



Tijdens deze herstelwandeling trekken we de natuur in van Dendermonde. We laten de hectiek van het dagelijkse leven achter ons en omarmen de stilte. Doorheen de wandeling voorzien we opdrachten rond mindfulness, verbinding en veerkracht.

De wandeling zal deels in stilte afgelegd worden. Daardoor krijgen we de kans om naar binnen te kijken en bewust te luisteren naar wat er in ons leeft. We staan stil bij wat jullie ontdekken en wat dit voor jullie proces kan betekenen. En we gaan verder op weg opzoek naar ons zelf in herstel en herstel in onszelf.

INTERESSE OF INSCHRIJVEN?

Neem contact op via:

 www.herstelacademie.be

 0491 39 73 92

 ovl-ads@herstelacademie.be

Data: 09/10 2026

Tijdstip: 13u30 - 16u

Locatie: Dendermonde | startpunt: te bepalen

Trainers: Lies & Steven

Prijs: 5 euro



HERSTELACADEMIE

Aalst | Dendermonde | Sint-Niklaas

HERSTELWANDELING



Tijdens deze herstelwandeling trekken we de natuur in van Lokeren. We laten de hectiek van het dagelijkse leven achter ons en omarmen de stilte. Doorheen de wandeling voorzien we opdrachten rond mindfulness, verbinding en veerkracht.

De wandeling zal deels in stilte afgelegd worden. Daardoor krijgen we de kans om naar binnen te kijken en bewust te luisteren naar wat er in ons leeft. We staan stil bij wat jullie ontdekken en wat dit voor jullie proces kan betekenen. En we gaan verder op weg opzoek naar ons zelf in herstel en herstel in onszelf.

INTERESSE OF INSCHRIJVEN?

Neem contact op via:

 www.herstelacademie.be

 0491 39 73 92

 ovl-ads@herstelacademie.be

Data: 18/12 2026

Tijdstip: 13u30 - 16u

Locatie: Lokeren | startpunt: te bepalen

Trainers: Hannah & Steven

Prijs: 5 euro



HERSTELACADEMIE

Aalst | Dendermonde | Sint-Niklaas

DE TAAL VAN EMOTIES



In deze 5-delige cursus staan we stil bij hoe we ons voelen en waar deze gevoelens vandaan (kunnen) komen.

We proberen eerst te begrijpen wat emoties precies zijn. Hoe kunnen we vervolgens datgene wat we voelen en denken onder woorden brengen?

Verder zoeken we samen naar de functie(s) van emoties en de behoeftes van waaruit ze kunnen voortkomen.

De taal van emoties helpt je te begrijpen wat er speelt, er betekenis aan te geven en er op een gezonde manier mee om te gaan. Op deze manier ondersteun je zo jouw herstel.

INTERESSE OF INSCHRIJVEN?

Neem contact op via:

 www.herstelacademie.be

 0491 39 73 92

 ovl-ads@herstelacademie.be

Data: 23/10, 30/10, 13/11, 20/11, 27/11

Tijdstip: 14u-16u30

Locatie: Bibliotheek Sint Niklaas, Hendrik Heymanplein 3, 9100 Sint-Niklaas

Trainers: Gina & Jurgen

Prijs: 25 euro



HERSTEL ACADEMIE

Aalst | Dendermonde | Sint-Niklaas

FAMILIE IN HERSTEL



Omgaan met een psychisch kwetsbaar persoon in je familie of omgeving is een uitdaging voor iedereen. Dit heeft een grote impact op je leven. Zorgen zijn nooit ver weg en je zit met een hoop vragen waar dikwijls geen antwoord op komt.

Bewustwording is een sleutelwoord. Pas wanneer je je bewust bent van je situatie, van je eigen overtuigingen, verlangens, grenzen, drijfveren,... kan je de situatie op een andere manier bekijken en aanpakken.

Toch moet je verder en hoe doe je dat? Hoe kan je meer verbinding maken in je relatie met je kwetsbare familielid of naaste? Wat zijn triggers die je energie wegnemen? Maar wat kan je veerkracht stimuleren? Wat geeft jou hoop?

We laten je stappen zetten naar herstel en groei. Het is niet onrealistisch te hopen dat jouw persoonlijk herstel mogelijk is.

INTERESSE OF INSCHRIJVEN?

Neem contact op via:

 www.herstelacademie.be

 0491 39 73 92

 ovl-ads@herstelacademie.be

Data: 16/09, 23/09, 30/09 & 07/10 2026

Tijdstip: 13u30 - 16u30

Locatie: LDC de Toekomst,
Sint Kamielstraat 85, 9300 Aalst

Trainers: Linda & Ann

Prijs: 20 euro



HERSTELACADEMIE

Aalst | Dendermonde | Sint-Niklaas

EIGEN KLANK EIGEN KRACHT

ONTDEK JE KLANK EN VOEL JE KRACHT!

In deze reeks gaan Ayla (een muziektherapeut) en Steven (een ervaringsdeskundige) samen met jou onderzoeken hoe muziek kan worden ingezet om grenzen aan te geven, om te bouwen aan meer zelfvertrouwen en om ons uit te drukken.

Met ritme en klank als ons gereedschap geven we vorm aan meer stevigheid, rust en expressie. Met eenvoudige creatieve oefeningen verkennen we stap voor stap wat ons energie geeft en waar we nood aan hebben. Muziek staat ons immers toe om ook zonder woorden in verbinding te gaan met anderen én met onszelf.

We gaan binnen een veilige en warme ruimte op zoek naar wat ons draagt, en maken onderweg ruimte voor ontspanning. Muziek bouwt aan verbinding en herstel over alle bruggen heen.

Ervaring met muziek is absoluut niet nodig. Je bent welkom zoals je bent, met je eigen klank en je eigen kracht

INTERESSE OF INSCHRIJVEN?

Neem contact op via:

 www.herstelacademie.be

 0491 39 73 92

 ovl-ads@herstelacademie.be

Data: 6/10, 13/10, 20/10, 27/10

Tijdstip: 9u30 tot 12u

Locatie: Sociaal Huis,
[Gentsesteenweg 1, 9200 Dendermonde](#)

Trainers: Ayla & Steven

Prijs: 20 euro



HERSTELACADEMIE

Aalst | Dendermonde | Sint-Niklaas

AAN DE SLAG MET JE HERSTELVERHAAL



Stilstaan bij je eigen verhaal is een belangrijke stap in je herstelproces. Het kan jou helpen om je kwetsbaarheid een plaats te geven en zicht te krijgen op de weg die je al afgelegd hebt. Doorheen de vier sessies groei je in je eigen herstelverhaal: je blikt terug op jouw proces, jouw worstelingen, je sterktes en krachten en creëert een boodschap van hoop.

INTERESSE OF INSCHRIJVEN?

Neem contact op via:

 www.herstelacademie.be
 0491 39 73 92
 ovl-ads@herstelacademie.be

Data: 17/11, 24/11, 1/12, 8/12

Tijdstip: 13u - 16u

Locatie: 't OpenHuis (vroegere zigzag)

Hazewindstraat 7, 9100 Sint-Niklaas

Trainers: Eddy & Jill

Prijs: 20 euro



HERSTELACADEMIE

Aalst | Dendermonde | Sint-Niklaas

VRIJE TIJD, DA'S GENIETEN!?

MEER GRIP OP JE TIJD, MEER RUIMTE VOOR WAT ECHT BELANGRIJK IS

Ervaar je te weinig structuur en zoek je meer evenwicht in je dagelijkse leven? Hoe ga je om met leegte? Of helemaal voor niets of niemand tijd lijkt te hebben.

In deze herstelgroep ontdek je hoe je bewuster met je tijd kunt omgaan, energie beter kunt verdelen en keuzes kunt maken die aansluiten bij wat voor jou betekenisvol is.

Aan de hand van praktische oefeningen, uitwisseling van ervaringen en eenvoudige hulpmiddelen leer je plannen, prioriteiten stellen en omgaan met uitstelgedrag.

Je gaat naar huis met inzichten én concrete handvatten om stap voor stap meer balans te brengen tussen verplichtingen, zelfzorg, rust, sociale contacten en vrije tijd. De cursus kan een eerste stap zijn in regie nemen op je tijd.



INTERESSE OF INSCHRIJVEN?

Neem contact op via:

 www.herstelacademie.be
 0491 39 73 92
 ovl-ads@herstelacademie.be

Data: 3/11, 10/11, 20/11

Tijdstip: 9u - 12u

Locatie: LDC de toekomst,

Sint Kamielstraat 85, 9300 Aalst

Trainers: Elke & Linda

Prijs: 15 euro



HERSTELACADEMIE

Aalst | Dendermonde | Sint-Niklaas

WAT WERK'T VOOR JOU?



Vind je de zoektocht naar (betaald) werk uitdagend?

Bots je tijdens je herstel op drempels in het zoeken naar werk?

Herstel is een persoonlijk én maatschappelijk proces. Werk – in al zijn vormen – kan daarin een betekenisvolle rol spelen, maar brengt soms ook vragen en moeilijkheden met zich mee.

Deze cursus biedt een veilige en open leeromgeving voor iedereen die hiermee worstelt. Samen staan we stil bij herstel in relatie tot werk en verkennen we wat dit voor ieder van ons betekent.

We vertrekken vanuit ieders ervaring en bouwen samen kennis op. Ervaringsuitwisseling staat centraal en wordt aangevuld met theoretische inzichten en handvatten die kunnen ondersteunen in jouw zoektocht.

INTERESSE OF INSCHRIJVEN?

Neem contact op via:

 www.herstelacademie.be
 0491 39 73 92
 ovl-ads@herstelacademie.be

Data: 24/11 - 1/12 - 8/12 - 15/12

Tijdstip: 13u - 16u

Locatie: LDC de Kaai

Grote Kaai 20, 9160 Lokeren

Trainers: Nathalie & Lien

Prijs: 20 euro



Lid van de Vlaamse werkgroep Herstelacademies



Aalst | Dendermonde | Sint-Niklaas

