



 **Surplus²**

VOORJAAR 2022

Vorming
Therapiegroepen
HerstelAcademie

Volg ons ook op:



www.surpluskwadraat.be

IETS NIEUWS ONDER DE ZON!

Het voorjaar brengt opnieuw de zon, warmte en een vernieuwd activiteiten- en vormingsaanbod met zich mee. Enkele wist-je-datjes om het nieuwe jaar mee af te trappen, wist je namelijk dat:

- wij volop aan het vernieuwen zijn en onze prijzen momenteel verlaagd zijn!
- wij gedreven worden door kennisdeling in de aller-ruimste betekenis van het woord
- we fan zijn van 'kleine gelukjes'
- de groepen van de HerstelAcademie en Therapiegroepen maar een beperkt aan deelnemers telt omdat wij aandacht hebben voor het veiligheidsgevoel, de interactie en een gepersonaliseerd aanbod willen bieden.
- we een nieuwsbrief hebben en actief zijn op sociale media!

Surplus² wordt geschreven vanuit een breed samenwerkingsverband van actoren binnen Kwadraat / netwerk geestelijke gezondheid Midden-West-Vlaanderen- en partners uit de welzijnszorg, onderwijssector, vormings- en cultuursector. Het is concreet een activiteiten- en vormingsplatform dat bestaat uit een drieluik:



VORMING

We organiseren vorming en opleidingen. We richten ons enerzijds naar medewerkers vanuit de welzijns- en gezondheidssector. Anderzijds organiseren we informatieve bijeenkomsten en lezingen naar het ruim publiek.



THERAPIEGROEPEN

We organiseren training/therapie in kleine groepen onder begeleiding van therapeuten. Er wordt ingezet op de ontwikkeling van vaardigheden, waarbij de persoonlijke ontwikkeling centraal staat.



HERSTELACADEMIE

We ontwikkelen en organiseren activiteiten en cursussen waar de thema's *hoop - herstel - veerkracht* centraal staan. Het aanbod richt zich naar iedereen die wil werken aan zijn/haar psychisch herstel. Daarnaast staat het aanbod open voor mensen die aan dit herstel willen bijdragen: naasten, vrienden, familieleden en (toekomstige) hulpverleners...

Inhoud

VORMING

LEZING

- 1 Peter Adriaenssens: 'Het kind van de rekening' *Izegem* (3/02) 4
- 2 Spanning aan tafel: als eten bij jongeren een strijd wordt *Roeselare* (10/02) 4
- 3 Geluk zit in een klein driehoekje *Poperinge* (2/06) 5

VORMING VOOR ZORGVERLENERS

- 4 Psychische kwetsbaarheid in het gezin: Verdiepende module *Izegem* (22/02) 5
- 5 Alcohol, een pad vol zorgen: Gebruik in de thuissituatie *Ieper* (24/02) 6
- 6 Wegwijs in de geestelijke gezondheidszorg (ggz) *Ieper* (25/03) 6
- 7 Alcohol, een pad vol zorgen: Aan de slag met je cliënten *Ieper* (21/04) 7
- 8 Interactief en activerend groepsaanbod (bege)leiden: hoe doe je dat? *Pittem* (26/04) 7
- 9 Studiedag zorgverleners: Continu zorg vs. continuïteit in zorg *Ledegem* (28/04) 8

THERAPIEGROEPEN

REGIO IEPER-POPERINGE

- 1 Groei in veerkracht met ACT! (Acceptance and Commitment Therapy) *Zonnebeke* (8/02) 9
- 2 Agressie – regulatie – Training (ART) *Ieper* (1/03) 9
- 3 Ik pieker me suf! Hoe kan ik anders leren omgaan met 'piekeren'? *Poperinge* (18/03) 10

REGIO ROESELARE - TIELT - IZEGEM

- 1 Training Sociale Vaardigheden *Roeselare* (8/02) 10
- 2 Omgaan met crisissen en frustraties (Linehan): DGT-vaardigheidstraining *Roeselare* (14/02) 11
- 3 Chronische pijn *Izegem* (28/02) 11
- 4 Vergroot je lichaamsbewustzijn, Verlaag je spanning via beweging *Tielt* (8/03) 12
- 5 Roet in het eten: Als de focus op eten te groot wordt *Roeselare* (8/03) 12

HERSTELACADEMIE

- 1 Wandelweek 'Samen 7 dagen op weg!' *Roeselare* (8/02) 13
- 2 Helend tekenen: Via mandala's op weg naar innerlijke rust *Ieper* (17/02) – *Poperinge* (5/05) 14
- 3 Goed-Gevoel plan *Roeselare* (10/03) 14

ENKELE INITIATIEVEN VAN PARTNERS

15



VORMING

LEZING

1 / **PETER ADRIAENSSENS: 'HET KIND VAN DE REKENING'**

Peter Adriaenssens was 35 jaar lang kliniekhoofd kinder- en jeugdpsychiatrie van het UZ Leuven. Hij schreef meerdere succesvolle boeken over opvoeding en gezinsleven.

Iedereen heeft wel een 'mindere periode', soms wordt dat uitgesproken in termen van een depressie, een burn-out, een psychose... Soms is dit van korte duur, soms blijft deze periode jarenlang aanslepen.

Als ervaren traumatherapeut gaat Peter Adriaenssens dieper in op de problematieken die kinderen kunnen ervaren wanneer zij opgroeien in een gezin of leefsituatie waarbij één van de ouders of allebei een psychische kwetsbaarheid hebben.



 Donderdag 3 februari om 20u

 Grote zaal **DE LEEST** | Sint-Jorisstraat 62 | 8870 Izegem

 € 5

Tickets via www.webshop-vrijetijd.izegem.be

In samenwerking met DE STADSBIBLIOTHEEK, dienstencentrum De Leest, HUIS VAN HET KIND

Info: julie.kesteloot@izegem.be

2 / **SPANNING AAN TAFEL: ALS ETEN BIJ JONGEREN EEN STRIJD WORDT**

Samen eten wordt beschouwd als het ultieme gezinsmoment. Maar als ouder merk je soms dat het eetgedrag van je tiener niet oké is. Je bent bezorgd dat je tiener niet genoeg eet, niet gezond eet, of te veel eet. Het gezellige gezinsmoment kan dan veranderen in een strijd waarbij we als ouder of familielid bang worden en gefrustreerd geraken. Door onmacht worden we boos op de tiener of gaan we onze tiener betuttelen of negeren.

In deze vorming leer je hoe je de spanning aan de gezinstafel weer kunt ombuigen. We overlopen de do's-and-don'ts. Je verneemt ook hoe je als ouder of familielid signalen kunt herkennen van problematisch eetgedrag en wanneer ondersteuning nodig is.





Gastpreker: Ann Vandeputte, *klinisch psycholoog en gedragstherapeut*.
Oprichter van eetstoornis.be en van Kenniscentrum
Eetexperte.be vzw

donderdag 10 februari om 19u30

ARhus | De Munt 8 | 8800 Roeselare

€ 5 / € 2 (voor houders van een Vrijtijdspas Roeselare)

Inschrijven kan vanaf 1 januari via www.Arhus.be/kalender

3 / **GELUK ZIT IN EEN KLEIN DRIEHOEKJE**

Een gelukkig leven ... Dat wensen we elkaar allemaal toe. Maar je 'gelukkig voelen' of 'gelukkig zijn': wat is dat precies? Wetenschappelijk onderbouwde antwoorden op die vraag vind je in de Geluksdriehoek. Tijdens deze lezing leer je de Geluksdriehoek van dichtbij kennen: van de bouwblokken van geluk tot de oranje bol die ons soms uit balans brengt. Je leert over de bouwstenen van geluk en je komt te weten wat je zelf kan doen om je geluksgevoel en je mentale gezondheid te vergroten.



Lesgever: Leen Ballieu, *Eerstelijnspsycholoog*

Donderdag 2 juni van 14u-16u30

LDC De Bres | Veurnestraat 15 | 8970 Poperinge

€ 6,00 - Standaardprijs, € 4,50 - Voordeeltarief,
€ 1,20 - UiTPAS kansentarief

Tickets via www.avansa-ow.be of 059/50.39.52

In samenwerking met LDC De Bres, Avansa Oostende-Westhoek



VORMING VOOR ZORGVERLENERS

4 / **PSYCHISCHE KWETSBAARHEID IN HET GEZIN: VERDIEPENDE MODULE**

In deze verdiepende module staan we stil bij praktische handvatten hoe we het gesprek aangaan met ouders m.b.t. de rol van psychische kwetsbaarheid binnen het gezin. We oefenen het KOPP-preventiegesprek in en staan stil bij het stappenplan van de 'Kindreflex', een tool die jullie zal helpen om het gesprek op een open en niet stigmatiserende manier te voeren met de ouders, over het welzijn van hun kinderen.

Ter info: er worden 2 modules aangeboden die los van elkaar zinvol zijn en gevolgd kunnen worden.



Lesgevers: Anne Callewaert en Carol Rosseel, *medewerkers*
CGG Mandel en Leie

Dinsdag 22 februari van 9u-12u

€ 40

Platijnzaal | Wolvestraat 1 | 8870 Izegem

Inschrijven vóór 12 februari via www.surpluskwadraat.be

5 / ALCOHOL, EEN PAD VOL ZORGEN: GEBRUIK IN DE THUISITUATIE

Mijn cliënt of klant heeft te veel gedronken als ik aan huis ga. Wat nu? Moet ik zeggen dat dit fout is? Moet ik het gewoon negeren? Breng ik de alcoholische dranken mee die op het boodschappenlijstje staan? Geef ik hem of haar bier bij het middageten? Wanneer drinkt iemand eigenlijk teveel? En gecontroleerd drinken, hoe zit dat in elkaar?

Tijdens dit vormingsmoment zoeken we uit hoe een verslavingsproblematiek in elkaar zit en hoe jij als medewerker die aan huis komt, hiermee kan om gaan.



Lesgever: Leen Ballieu, *eerstelijnspsychologe sociaal huis Poperinge*.



Donderdag 24 februari van 13u-16u



Heilig Hart Ziekenhuis Ieper | Poperingseweg 16 | 8900 Ieper



€ 40



Inschrijven vóór 14 februari via www.surpluskwadraat.be

6 / WEGWIJS IN DE GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG (GGZ)

Het landschap van de geestelijke gezondheidszorg verandert continu. We zien een verschuiving van ziekenhuizen naar de thuiszorg. Mensen blijven – ook tijdens een behandeling – midden in de maatschappij. Bijgevolg ontstaat er een nieuw aanbod die tracht een antwoord op deze vragen te bieden. Tijdens deze vorming worden verschillende diensten via de sociale kaart op een rijtje gezet en wordt de werking kort toegelicht. We geven je informatie hoe en waar je kan doorverwijzen. Het grootste accent ligt hierbij op, het aanbod naar volwassenen en ouderen.



Lesgevers: Tine Vandewalle en Evelyne Verfaillie, *medewerkers Psychiatrisch Zorg in de Thuisituatie*



Vrijdag 25 maart van 9u-12u



€ 50



Heilig Hart Ziekenhuis Ieper | Poperingseweg 16 | 8900 Ieper



Inschrijven vóór 10 maart via www.surpluskwadraat.be



7 / ALCOHOL, EEN PAD VOL ZORGEN: AAN DE SLAG MET JE CLIËNTEN

In heel wat situaties worden we geconfronteerd met alcohol- of andere drugproblemen bij cliënten of een vermoeden hiervan. Vaak komen er verschillende vragen, hoe hiermee om te gaan tijdens een begeleiding:

- *Wanneer is middelengebruik problematisch*
- *Wat motiveert mensen om hun gedrag te veranderen?*
- *Hoe kan je problematisch middelengebruik opmerken, bespreekbaar maken,...*

In deze vorming bekijken we aantal kaders en instrumenten die hierbij kunnen helpen:

- *Zorgpad alcohol West-Vlaanderen*
- *Screeningsinstrument Me-Assist.*



Lesgever: Medewerker TAD Preventiewerking Tabak, alcohol en drugs, CGG Largo



Donderdag 21 april van 9u-12u



Heilig Hart Ziekenhuis Ieper | Poperingseweg 16 | 8900 Ieper



€ 40



Inschrijven vóór 10 april via www.surpluskwadraat.be

8 / INTERACTIEF EN ACTIVEREND GROEPSAANBOD (BEGE)LEIDEN: HOE DOE JE DAT?

Als hulpverlener een groep begeleiden is een complex gegeven dat meer resultaat brengt als ieder in de groep een steentje bijdraagt, actief is. Tijdens deze training verdiepen we ons in het interactieve aspect van groepswerk. We vertrekken vanuit jouw leervragen en zoeken samen naar die aanpak die jou een stap verder brengt.

Je leert nieuwe werkvormen kennen en wisselt interactieve methodieken uit. Je leert al doende en van wat we doen. Je alertheid voor het groepsproces vergroot en je krijgt zicht op wat dat nu betekent: een participatieve groep. We hebben het over onze houding en vaardigheden voor het interactief werken. En we trainen jouw competentie in vragen stellen.

Het effect is dat je groepen zich na deze dag meer uitgenodigd voelen om mee te werken. Dat deelnemers of groepsleden zich actiever opstellen. En dat jij als groepsbegeleider nog wat sterker in je schoenen staat..



Lesgever: Geert Vansielegheem, trainer Kwadraet



Dinsdag 26 april van 9u30-16u30



Kliniek Sint-Jozef Pittem | Boterstraat 6 | 8740 Pittem



€ 115



Inschrijven vóór 8 april via www.surpluskwadraat.be

9 / **STUDIEDAG ZORGVERLENERS: CONTINU ZORG VS. CONTINUÏTEIT IN ZORG**

Continu Zorg Vs. Continuïteit In Zorg

Continuïteit in de zorg, wanneer alle stappen mooi op elkaar aansluiten. Continu zorg, waar cliënten in een verbrokkeld landschap 'zoek' geraken.

We weten hoeveel verschil het kan maken: vertrouwde gezichten, gekende stemmen, zachte handen,...

We zouden het liefst onze cliënten warm opvolgen van bij het prille begin tot we hen uitzwaaien of doorgeven aan andere zorgende handen.

Maar...tussen droom en daad komen wetten, regels of andere hindernissen op ons pad.

Welke stappen kunnen wij zelf zetten richting een warme geschakelde zorg?

We organiseren een studiedag, waar we ons oor te luister leggen, reflecteren en geïnspireerd worden.

9u Ontvangst en welkomwoord.

Netwerkcoördinator Kwadraat, Koen Demuyneck.

9u30-11u Lezing 'Kan de Geestelijke Gezondheidszorg anders georganiseerd worden?' *Ri Deridder (Directeur volksgezondheid/gezondheidszorg beleidscel Minister Vandenbroucke)*

11u-11u15 Pauze

11u15-11u45 Inleiding tot 'versus groepen' - *Johan Mestdagh: docent Vives, lid van de leergemeenschap patiënt en participatie en ervaringsdeskundige Dennis Nerinckx*

11u45-12u30 Versusgroepen (graag een keuze maken)

1. Veiligheid vs. Zelfbeschikking.
2. Houden vs. Delen
3. In de maatschappij vs. Uit de maatschappij.
4. Zelfregie vs. Hulpverlener aan het stuur.

12u30-13u30 Pauze 'Walking GGZ dinner'

13u30-14u30 Thuiszorg in nood - *Dokter Provoost en Dokter De Maeschaelck*

14u30-15u Pauze

15u-15u45 Versusgroepen (Herhalend cf. voormiddag)

15u45-16u Slotwoord

16u Mogelijkheid tot nog een drankje



donderdag 28 april van 9u-16u



CC De Link | Dorpsplein 17 | 8880 Ledegem



€ 95



Inschrijven kan pas vanaf 31 januari.



THERAPIEGROEPEN

REGIO IEPER - POPERINGE

1 / GROEI IN VEERKRACHT MET ACT! (ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY)

Wil je meer voeling krijgen met wat écht belangrijk voor je is? Met ACT leer je gedachten en emoties te accepteren. Je leert op een flexibele manier omgaan met mogelijke obstakels van het leven (Acceptance), waardoor je kan blijven investeren in wat je écht belangrijk vindt (Commitment). We stimuleren het ontwikkelen van persoonlijke veerkracht, door jouw persoonlijke inzicht te vergroten en ervaringen op te doen.



Therapeut: Eveliene Vierstraete



Op dinsdagavond telkens van 19u30 tot 21u30 op volgende data:
8, 15, en 22 februari | 1, 8 en 15 maart



Ieperstraat 4 | 8980 Zonnebeke



€ 15



Inschrijven vóór 31 januari via www.surpluskwadraat.be

2 / AGRESSIE – REGULATIE – TRAINING (ART)

Ben je vrij impulsief als iets niet naar jouw zin verloopt? Voel je je vlug aangevallen? Is het moeilijk om de controle over jezelf te bewaken? Tijdens deze training leer je hoe je deze gevoelens onder controle houdt en constructief in gesprek gaat.



Therapeut: Ann Ide



Telkens op dinsdagavond van 17u15 tot 18u45 en dit op volgende data: 1, 8, 15, 22 en 29 maart



Heilig Hart Ieper | Poperingseweg 16 | 8900 Ieper (aanmelden onthaal)



€ 12,5



Inschrijven vóór 11 februari via www.surpluskwadraat.be

Na inschrijving volgt een korte individuele kennismaking. Ann belt hiervoor op.

3 / IK PIEKER ME SUF! HOE KAN IK ANDERS LEREN OMGAAN MET 'PIEKEREN'?

Heb je soms last van piekeren? Blijf je hangen bij dezelfde thema's zonder vooruit te geraken? Ervaar je slapeloze nachten, omdat de gedachten blijven komen? Dan is deze training iets voor jou! Je krijgt uitleg over het fenomeen 'piekeren' en maakt kennis met tips en tricks en ontwikkelt vaardigheden om hiermee om te gaan aan de hand van oefeningen en opdrachten.



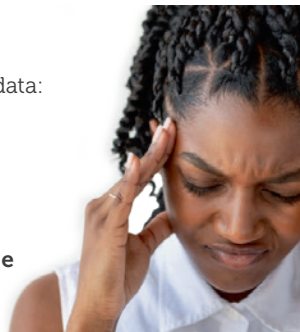
Therapeut: Leen Ballieu

 Op vrijdagmiddag telkens van 14u tot 16u op volgende data:
18 en 25 maart | 1, 22 en 29 april | 13 en 20 mei | 10 juni

 **De Bres** | Veurnestraat 15 | 8970 Poperinge

 € 20

 Inschrijven vóór 10 maart via www.surpluskwadraat.be




REGIO ROESELARE - TIELT - IZEGEM

1 / TRAINING SOCIALE VAARDIGHEDEN

Wil je graag nieuwe contacten leggen en verloopt dit moeizaam? Heb je het gevoel dat anderen weinig rekening met je houden? Wil je graag meer opkomen voor jezelf? Kan je moeilijk 'neen' zeggen? Klinkt dit alles herkenbaar? We zetten in deze training in op het verhogen van jouw zelfstandigheid, zelfredzaamheid en zelfvertrouwen in het contact met anderen.



Therapeut: Lien Van Bellen

 Op dinsdag telkens van 18u tot 20u en dit op volgende data:
8 en 22 februari | 8 en 22 maart | 5, 19 en 26 april

 **Locatie: CGG Largo** | Jules Lagaelaan 21 | 8800 Roeselare

 € 17,5

 Inschrijven vóór 31 januari via www.surpluskwadraat.be



2 / **OMGAAN MET CRISSEN EN FRUSTRATIES (LINEHAN):** DGT-VAARDIGHEIDSTRAINING

Vaak wordt in therapie ingezet op verandering; zoals anders leren omgaan met emoties, constructief denken, assertiviteit, enz.

Het is echter ook belangrijk om te leren omgaan met situaties waar geen verandering mogelijk is. Zo kunnen gebeurtenissen uit het verleden of heftige emoties moeilijk blijven, ook na intensieve therapie.

In deze reeks DGT (Dialectische GedragsTherapie) wordt er ingezet op het aanleren van frustratietolerantie vaardigheden. In groep, onder begeleiding van 2 trainers, ga je op zoek naar constructieve en helpende manieren om crisissen te doorstaan. Door op moeilijke momenten vaardigheden te gebruiken raak je minder verzeild in impulsieve reacties, die de situatie extra bemoeilijken. Deze vaardigheden zullen je helpen een pijnlijk moment terug dragelijk te maken.



Therapeut: Carmen Meeus en Suzan Galle



Op maandagen van 14u tot 15u30 en dit op volgende
14 en 21 februari | 7, 14, 21 en 28 maart | 18 en 25 april



Huis In de Stad | Onze Lieve vrouwenmarkt 20 |
8800 Roeselare



€ 20



Inschrijven vóór 4 februari



3 / **CHRONISCHE PIJN**

De impact van chronische pijn op een mensenleven is immens. Langdurig lijden heeft invloed op professioneel, sociaal en psychisch vlak. Soms zijn de mogelijkheden op medisch vlak uitgeput. We zoeken samen naar het draaglijk maken van deze pijn en hoe je kan inzetten op jouw welzijn. Zo zoeken we hoe jij jouw verschillende rollen als moeder/zoon/vriend/collega,... enz. kan opnemen. Het streefdoel is een waardevol leven opbouwen ondanks pijn.



Therapeut: Elisabeth Roelse



Op maandagen van 13u30 tot 15u30 en dit op volgende data:
28 februari | 7, 14, 21 en 28 maart



Sint-Jozefskliniek Izegem | Ommegangstraat 7 |
8870 Izegem (aanmelden bij onthaal)



€ 12,5



Inschrijven vóór 17 februari via www.surpluskwadraat.be



4 / VERGROOT JE LICHAAMSBEWUSTZIJN, VERLAAG JE SPANNING VIA BEWEGING

Het op de heupen hebben, op de toppen van de tenen lopen, een krop in de keel,... Negatieve emoties, traumatische ervaringen en/of voortdurend piekeren kan zich vastzetten in ons lichaam onder de vorm van spanning.

Via eenvoudige bewegingsoefeningen proberen we te verbinden met onze lichamelijke indrukken. De oefeningen kunnen op eigen manier worden toegepast. De focus ligt op bewegen, voelen, ademen, contact maken en tot uiting brengen van wat er nu is. We worden bewuster van onszelf. We maken gebruik van muziek en trachten spanningsgevoelens in te tomen.



Therapeut: Steffi Desmet



Telkens op dinsdagnamiddag van 15u tot 16u30 en dit op volgende data: 8, 15, 22 en 29 maart



Sociaal Huis | Deken Darraslaan 60 | 8700 Tielt



€ 10



Inschrijven vóór 28 februari via www.surpluskwadraat.be



5 / ROET IN HET ETEN: ALS DE FOCUS OP ETEN TE GROOT WORDT

Denk je heel veel na over je gewicht en voeding? Wil je graag zicht krijgen op het eigen eetgedrag en handvaten om hiermee aan de slag te gaan? In deze training staan we stil bij het ontstaan van eetproblemen en wat dit in stand houdt. We spiegelen jouw persoonlijke lichaamsbeeld, reflecteren over de emoties en de rol van de omgeving. Daarnaast gaan we vooral praktisch aan de slag met oefeningen en tips.



Therapeut: Joline Callens



Telkens op dinsdagavond van 19u tot 20u30 en dit op volgende data: 8, 15, 22 en 29 maart



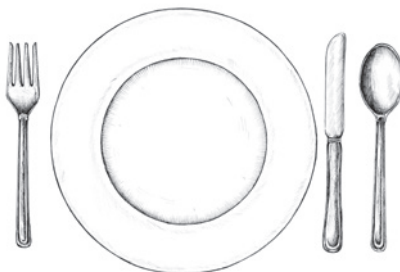
Huis In De Stad | Onze-Lieve-Vrouwemarkt 20 | 8800 Roeselare



€ 10



Inschrijven vóór 28 februari via www.surpluskwadraat.be





HERSTELACADEMIE

Lid van de Vlaamse werkgroep HerstelAcademie

1 / WANDELWEEK 'SAMEN 7 DAGEN OP WEG!'

Een staptocht maken? Maak je droom waar in 2022. 7 dagen stappen van Langres tot Besançon. Dit op een rustige en landelijke streek langs de GR 145: Via Francigena. Samen met de groep (max. 5 personen) bereiden we de staptocht goed voor gedurende 4 à 5 workshops. We gaan een aantal keer samen wandelen vooraf, ter voorbereiding.



Wie gaat de uitdaging aan? Wie heeft een gewone goede conditie en wil 7 opeenvolgende dagen wandelen met de rugzak in een kleine groep. Ongeveer 140 km totaal. We kijken achteraf ook met de groep even terug op onze reis.



Trainer: Steven Hantson

Doelgroep: Volwassenen met een gewone goede fysieke conditie (met psychische kwetsbaarheid).



Workshops gaan door op volgende dinsdagen:

8, 15 en 22 februari | 1 maart en reserve: 15 maart

De wandelweek gaat door van 26 mei tot 3 juni (richtdata)



VOC Opstap | Stationsplein 46 | 8800 Roeselare (**gratis**)



de voorbereidende workshops zijn gratis. De reis zelf is betalend (logement, middagmaaltijden, brood en beleg, trein,...) Het budget wordt nauwgezet bekeken in de voorbereidende workshops. Een definitieve reiskost wordt ingeschat op 600€.



Inschrijven vóór 26 januari via www.surpluskwadraat.be

2 / HELEND TEKENEN: VIA MANDALA'S OP WEG NAAR INNERLIJKE RUST

Het tekenen van een mandala is rustgevend, en kan ook inzicht in jezelf of een situatie bieden. Het is een creatief proces, waarin het onderbewustzijn wordt aangesproken. We leren stap voor stap hoe je zelf een mandala kan leren tekenen.

We bieden dit aanbod 2 keer aan. Je kan dit volgen in ofwel Ieper ofwel Poperinge.



Trainers: Isabel Deweerdt

IEPER

 Donderdag 17 februari van 14u tot 16u30

 **Inloophuis Ieper** | Crescendostraat 15 | 8900 Ieper

In samenwerking met het Inloophuis Ieper

POPERINGE

 Donderdag 5 mei van 18u tot 20u30

 **De Bres** | Veurnestraat 15 | 8970 Poperinge

 € 2,5

 Inschrijven via www.surpluskwadraat.be



3 / GOED-GEVOEL PLAN

Wanneer voel jij je goed in je vel? Wat heb jij nodig om je goed te blijven voelen? Wat bezorgt jou stress? Welke signalen zijn een teken dat het minder goed met je gaat? Wat is er dan nodig om opnieuw afleiding en rust te vinden? Aan de hand van enkele creatieve opdrachten (bvb. moodtrackers) maken we een eigen goed-gevoel plan op.

In de laatste sessie wordt er afgerond met een mindfulle wandeling.



Trainers: Jocelyn en Karolien

 Donderdag 10, 17, 24 en 31 maart van 14u tot 16u

 **RSL Op Post - atelier 2** | Brugsesteenweg 44 | 8800 Roeselare

 € 10

 Inschrijven vóór 1 maart



Enkele initiatieven van partners die we graag even in de kijker zetten:

ABA (Ambulante Behandelprogramma Alcohol): Samen werken aan een nieuwe levensstijl zonder alcohol. In een training van 8 halve dagen leer je samen met een trainer en een aantal lotgenoten de stap zetten naar een nieuwe gelukkige levensstijl. Gaat van start op 11 januari, 15 maart en 17 mei in Ieper.

Meer info bij www.aba-ieper.be

Praatcafé Alcohol: een ontmoetingsplaats voor mensen die met vragen zitten rond hun alcoholgebruik. Praatcafé wordt elke 2de maandag van de maand georganiseerd telkens om 19u in Roeselare.

Meer info bij www.surpluskwadraat.be

Lezing door Stefaan Baeten: 'Waarom moeilijk doen als het samen kan? Over familie en psychiatrie...' gaat door op woensdag 30 maart in Ieper om 19u30.

Meer info bij 'activiteiten' bij www.similes.be.



CGG Largo en CGG Mandel en Lei organiseren groepsaanbod voor ouders en kinderen in het voorjaar van 2022

(K)OPP: Vier Informatieve groepssessies voor Ouders met Psychische Problemen. Hoe versterk je de veerkracht van je kind? Op vrijdagen 11 en 25 februari | 11 en 25 maart 2022 van 13u30-15u te Tielt, Deken Darraslaan 60 – 8700 Tielt.

(K)OPP: Zes groepssessies voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen. De speelse praatgroep biedt kinderen informatie, ruimte voor emoties, contact met lotgenoten en stimuleert de communicatie binnen het gezin.

Op woensdagen 27 april | 11 en 25 mei | 8, 22 en 29 juni '22 van 14u-16u te Roeselare, O.L.-Vrouwemarkt 20-22.

Meer info via hilde.desloovere@cggml.be, 056/23.00.21 of surf naar de website www.surpluskwadraat.be



*If you will stay close to nature, to
its simplicity, to the small things
hardly noticeable, those things can
unexpectedly become great and
immeasurable*

*(Quote van Rainer Maria Rilke als reactie van deelnemer I.A.,
op de wandelweek editie 2021)*

Surplus²

Coördinator Hanna De Baecke
Onze-Lieve-Vrouwemarkt 20-22
8800 Roeselare
0468 28 27 20

hanna.debaecke@netwerkkwadraat.be
www.surpluskwadraat.be

Dit is een initiatief van

