

GOED IN JE VEL carrousel

is een samenwerking van



EERSTELIJNSZONE
KLEIN-BRABANT VAARTLAND

GOED IN JE VEL carrousel

Zorg jij voor iemand anders, dan zorgen wij voor jou

Dinsdag 23 april 2024

18.30 - 22.00 uur

Huis van de Vrije Tijd
Willebroek

GOED IN JE VEL carrousel

Zorg je voor iemand anders, dan zorgen wij voor jou

Steeds vaker worden we geconfronteerd met gevoelens van stress, eenzaamheid, onmacht, kwaadheid, ... Zeker wanneer je **zorg draagt** voor iemand maak je deze situaties vaak mee. Op deze momenten is het moeilijk om je goed te voelen. Wanneer je zorg draagt voor anderen, is het belangrijk om **jezelf** niet te vergeten. Ook jij hebt soms nood aan rust in je hoofd.

Iedereen is welkom. Draag je zorg voor ouders, burens, familie, vrienden... dan kan deze avond jou zeker inspireren.

Dinsdag 23 april 2024

18.30 - 22.00 uur

Huis van de Vrije Tijd

Stadionlaan 2, Willebroek

parking: De Schalk, Denderlaan
bushalte: Willebroek Dendelaan (lijn 258, 260 en 287)

Programma

18.30 uur

Verwelkoming

19.00 uur

Keynote met Geena Lisa

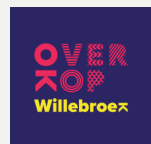
19.30 uur

Praktische workshops

21.30 uur

Kennismaking met lokale hulpverlening

We nodigen verschillende partners uit op onze standenmarkt die een aanbod hebben om het welzijn in je hoofd te verbeteren. Deze standenmarkt is doorlopend geopend. Zo kan je op je eigen ritme en met de nodige privacy in gesprek gaan met medewerkers van deze organisaties.



Overkop is uitzonderlijk open op dinsdag 23 april

Draag je als jongere zorg voor anderen, of ben je benieuwd naar de werking van **OverKop**? Kom dan zeker een kijkje nemen.

Je vindt OverKop Willebroek ook in het **Huis van de Vrije Tijd**.

SCHRIJF JE GRATIS IN

via de QR-code of op **03 860 34 10**
en kies één van deze vier workshops



1. Zelfzorg terwijl je voor anderen zorgt, een lichaamsgerichte benadering

Iedereen heeft in zijn leven wel eens te maken met verlies, afscheid nemen. Verlies is onlosmakelijk verbonden met het leven, maar hoe ga je ermee om tijdens of na intense zorg en nabijheid? Hoe gaat het nu met je? Ons lichaam is hét instrument om opnieuw verbinding te maken met onszelf, onze gevoelens. Door ademhalingsoefeningen, aanrakingen, relaxatie, het delen van ervaringen ... focussen we op ons lichaam in combinatie met de aanwezige emoties. Met als doel: opnieuw veerkracht vinden!

2. Geluक्सwandering met Bewegen op Verwijzing (BOV) coach

Wil je graag bijleren over geluk en de geluksdriehoek terwijl je rustig aan het wandelen bent? Dan is deze workshop waarbij je tijdens de wandeling concrete tips & tricks uitprobeert zeker iets voor jou. Je ontdekt stap voor stap wat mentaal welbevinden is en hoe je eraan kan werken. De doe-opdrachten tijdens het traject zorgen voor een ludieke én inspirerende tocht. Als extra bonus maak je kennis met de BOV-coach. Deze coach kan je stimuleren om meer te bewegen door samen een beweegplan op te stellen gedurende enkele gesprekken, volledig op jouw maat.

3. Workshop klein geluk voor de mantelzorger

Mantelzorger zijn is iets wat je meestal overkomt: je partner, ouder, kind of vriend wordt ziek en jij neemt een deel van de zorg op je. Mantelzorger zijn vergt ook heel wat van jou. Het is daarom belangrijk niet te vergeten goed voor jezelf te zorgen. Tijdens deze workshop staan we, aan de hand van oefeningen, stil bij wat jou inspiratie geeft. Hoe kun je als mantelzorger ook aan jezelf denken en voor jezelf opkomen? Het boek 'Klein geluk voor de mantelzorger' is hierbij de leidraad, een boek vol recepten en tips om aan de slag te gaan rond je eigen mantelzorgsituatie.

4. Workshop het komt voor in de beste families

Heeft iemand die je nauw aan het hart ligt een chronische zorgnood? Dan weet je niet altijd wat gezegd of gedaan. De relatie met je partner, je kind, een van je ouders of een andere belangrijke naaste verandert. Hoe blijf je in verbinding met je naaste en zorg je ondertussen ook voor jezelf? Tijdens deze workshop verkennen we vaardigheden die je kunnen helpen: ik-boodschappen formuleren, actief luisteren, grenzen stellen, hulp vragen... Hoe moeilijk de situatie ook is, we gaan samen op zoek naar een betere balans tussen draagkracht en draaglast.