

Goed in je vel: Wat minder eenzaam zijn

Type

Groepsaanbod

Startdatum

14/10/2025 - 18/11/2025

Locatie

Tieltsteenweg 8, 8780 Oostrozebeke, Belgium (Lokaal Dienstencentrum Tjuf
)

Door

Stefanie Versaevel

Ine D'haene

Praktische info

Datums

14 oktober 2025 - 15:30 - 17:00

21 oktober 2025 - 15:30 - 17:00

04 november 2025 - 15:30 - 17:00

18 november 2025 - 15:30 - 17:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

4

Duur sessies

90

Voor wie

Zoals tijdens De Warmste Week al meermaals is aangegeven, voelt 1 op de 2 Belgen zichzelf wel eens eenzaam. Het kan je op iedere leeftijd overkomen en het kan nare gevolgen met zich meebrengen. Zo kunnen er bij jou depressieve gevoelens ontstaan, maar je bent ook vatbaarder voor lichamelijke klachten en ziektes. Deze groepstrainingen zijn er voor mensen die zich soms eenzaam voelen en concrete tips kunnen gebruiken om zich mentaal te versterken en sociaal isolement te doorbreken.

Hulp bij

Eenzaamheid, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking

Inhoud

Eenzaamheid kan iedereen treffen, in alle leeftijden. Eenzaamheid kan leiden tot zowel depressieve gevoelens als meer lichamelijke klachten en ziektes.

Deze groepsessies zijn er voor mensen die zich soms eens eenzaam voelen en die concrete tips kunnen gebruiken om zich mentaal te versterken en sociaal isolement te doorbreken.

In deze sessies zetten we in op verbinding en leer je hoe je kan uitreiken naar de ander. We gaan samen in gesprek over eenzaamheid en sociaal contact. Daarnaast staan we stil bij hoe je je sociaal isolement kan doorbreken en beter voor jezelf kan zorgen

Contact en inschrijven

E-mailadres

info@stefanieversaevel.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/goed-je-vel-wat-minder-eenzaam-zijn-1