

Beweegbaar

Type

Groepsaanbod

Startdatum

28/10/2026 - 16/12/2026

Locatie

Aartrijkestraat 6, 8820 Torhout, Belgium (CC De Brouckere)

Door

Brecht Monteyne

Morgane Ribbens (Externe partner)

Praktische info

Datums

28 oktober 2026 - 19:00 - 20:30

11 november 2026 - 19:00 - 20:30

25 november 2026 - 19:00 - 20:30

02 december 2026 - 19:00 - 20:30

16 december 2026 - 19:00 - 20:30

Prijs

Gratis

Aantal sessies

10

Duur sessies

90

Voor wie

Beweegbaar richt zich vooral op jongeren in de laatste drie jaar van het middelbaar die op zoek zijn naar meer verbinding met zichzelf en anderen. We staan stil bij thema's als identiteit, zelfbeeld en lichaamsbeeld. De manier waarop je naar jezelf kijkt, heeft immers invloed op hoe je je voelt, hoe je je gedraagt en hoe je letterlijk in je lichaam aanwezig bent.

Samen onderzoeken we hoe je lichaam mee vormgeeft aan wie je bent en hoe je jezelf laat zien. Hoe is het om eens iets anders te doen? Wat gebeurt er wanneer je je houding, beweging of manier van contact maken verandert? Door te experimenteren en ook bij anderen te ervaren wat verschillende manieren van bewegen en aanwezig zijn teweegbrengen, ontstaat ruimte om nieuwe mogelijkheden te ontdekken.
We ontlokken interacties en gaan samen aan de slag met alles wat ons lichaam te bieden heeft: beweging, houding, expressie, contact en spel. Zo wordt het lichaam niet alleen iets waar je naar kijkt, maar ook een middel om jezelf beter te leren kennen en nieuwe manieren van zijn uit te proberen.

Hulp bij

Identiteit, Zelfbeeld, Angstgevoelens, Conflicten, Eenzaamheid, Faalangst, Identiteit, Perfectionisme, Piekeren, Stress, Zelfbeeld

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Met de bus, Betaald parkeren aan straat

Inhoud

Beweegbaar is een veilige en actieve ruimte waar jongeren tussen 15 en 18 jaar samenkomen om zichzelf te ontdekken en te groeien. In onze groepssessies werken we niet alleen door te praten, maar juist door actief met het lichaam aan de slag te gaan. Via beweging, dans en lichaamsgerichte oefeningen krijgen jongeren de ruimte om te ervaren, te onderzoeken en op een andere manier contact te maken met hun gevoelens, gedachten en zichzelf.
Bij Beweegbaar ligt de nadruk op het verbinden met jezelf, je lichaam en anderen. Of je nu te maken hebt met lichte uitdagingen of een complexer traject hebt doorlopen, hier vind je een plek waar je kunt ontdekken, bewegen en groeien. We werken vanuit wetenschappelijk onderbouwde psychologische kaders, aangevuld met lichaamsgericht en ervaringsgericht werken. De beweging helpt om niet alleen te praten over wat er speelt, maar het ook daadwerkelijk te ervaren.
Samen met de groep ontdek je nieuwe manieren om naar jezelf en je lichaam te luisteren, ruimte in te nemen en contact te maken met anderen. Zo bouw je stap voor stap aan meer zelfvertrouwen, veerkracht en verbinding.

Contact en inschrijven

E-mailadres

brecht@praktijkparaat.com

Inschrijven

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd-EKdC5K5PiXVyZyo1ug-8PQhATtJNnUsuem58-6Ezq4AF3g/viewform?usp=dialog

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/beweegbaar