

Versterk je veerkracht

Type

Groepsaanbod

Startdatum

05/03/2026 - 02/04/2026

Locatie

Grote Markt 10, 8930 Menen, Belgium (ELG De Piramide)

Door

Ingaline Geldhof

Hanne Degroote

Praktische info

Datums

05 maart 2026 - 13:30 - 15:00

12 maart 2026 - 13:30 - 15:00

19 maart 2026 - 13:30 - 15:00

26 maart 2026 - 13:30 - 15:00

02 april 2026 - 13:30 - 15:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

Volwassenen (+18) die hun veerkracht willen versterken

Hulp bij

Assertiviteit, Stress, Piekeren, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Wil je uitdagingen makkelijker overwinnen? Beter terugveren na moeilijkheden, of stressvolle situaties? Veerkracht zegt iets over hoe sterk we ons voelen in stressvolle situaties. In deze groepsreeks van 4 sessies leren we om terug te veren na tegenslagen.

Wat komt er aan bod?

- Wat is veerkracht?
- Werken aan veerkacht
- Werken aan zelfzorg
- Omgaan met emoties en gedachten
- Persoonlijke hulpbronnen aanspreken
- Beroep doen op onze omgeving

Contact en inschrijven

E-mailadres

ingaline.geldhof@lageweg.be

Inschrijven

https://depiramidemenen.be/blog/versterk-je-veerkracht-4#inschrijven

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/versterk-je-veerkracht-2