

Op weg met je gevoelens

Type

Lezing/workshop

Startdatum

26/02/2026

Locatie

Winnezelestraat 18a, 8978 Poperinge, Belgium (Buurtsalon Watou)

Door

Leen Ballieu

Lot Verstraete

Praktische info

Datums

26 februari 2026 - 14:00 - 16:00

Prijs

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

1

Voor wie

Iedereen.

Hulp bij

Angstgevoelens, Boosheid, Eenzaamheid, Stress, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking

Inhoud

In oktober zetten we in Groot-Poperinge het belang een goede geestelijke gezondheid extra in de verf. Moeilijke momenten, lastige dagen en tegenslagen kunnen we jammer genoeg niet vermijden. We komen ze allemaal wel eens tegen, ze zijn een deel van ons menselijk bestaan. We kunnen er uit leren, er door groeien, maar soms moeten we ze gewoon doorstaan.

Een leven zonder moeilijke momenten is niet realistisch. En ons nooit eens rot of helemaal uit balans voelen ook niet. Meer zelfs, het overwinnen van uitdagingen, het durven voelen van pijnlijke gevoelens en het doorgaan na tegenslagen is even cruciaal voor ons geluk als het vieren van successen en het genieten van de mooie dingen in het leven.

Tijdens deze workshop leer je **hoe je nog beter kan omgaan met je gevoelens**.

Actie in het kader van de *maand van de geestelijke gezondheid* i.s.m. OKRA Watou en LDC De (Buurt)Bres

Contact en inschrijven

E-mailadres

leen.ballieu@poperinge.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/op-weg-met-je-gevoelens-0