



Overzicht aanbod Antwerpen 2020



Overzicht aanbod 2020

(Op) weg met angst	12
Authentiek contact leren leggen	4
De Kracht van Luisteren	8
Depressie, je kan anders	7
Een dier als therapeut – veerkracht bij mensen en dieren	9
Een huisdier in huis	6
Een kwestie van veerkracht	14
Fit in je hoofd	4
Haal kracht uit de natuur	3, 11
Jezelf wapenen tegen stress	3
Leslie Hodge over eenzaamheid	10
Minder stress in je leven? Het kan!	11
Mind-spring en groepsopvang voor vluchtelingen	9
Moeder worden in tijden van corona. Samen zoeken naar veerkracht!	6
Photovoice	13
Samen sterk, jij en je netwerk	5
Sociale steun tegen stress, ja maar...	7
Uus Knops - de kracht van verbinding in tijden van verlies	8
Veerkrachtwandeling: Een knipoog naar Corona	12
Veerkrachtwandeling: Veerkrachtig met Corona	5

Jezelf wapenen tegen stress

INFOSESSIE

Deze infosessie geeft je een sneakpreview van de cursus “Jezelf wapenen tegen stress” die later dit jaar gratis gevolgd kan worden. Je leert stresssignalen herkennen en krijg je inzicht in hoe deze ontstaan en in stand gehouden worden.

Waar?

Bibliotheek Hoboken
Kapelstraat 64
2660 Hoboken

Wanneer?

donderdag 1 oktober 2020 van 19:00 tot 20:30

Moet ik inschrijven?

Gratis, mail naar astrid@thehumanlink.be

Haal kracht uit de natuur

WANDELING

Wandelen in het park, rondkijken, luisteren, eens diep ademhalen. Je lichaam en geest van de nodige rust en zuurstof voorzien. Broodnodig en gemakkelijk, maar in je eentje kom je er niet altijd toe. Sluit je aan bij een van de inspirerende wandelingen in een park. Ervaar aan den lijve het gevoel van opgefrist te zijn na dit verkwikkend moment in de natuur. Toegankelijk voor jong en oud. De wandeling duurt een uur en wordt aangepast aan ieders tempo.

Waar?

Te Boelaerpark
2140 Borgerhout (Antwerpen)

Wanneer?

vrijdag 2 oktober 2020 van 09:30 tot 10:30
vrijdag 2 oktober 2020 van 11:00 tot 12:00

Moet ik inschrijven?

Gratis, via <https://bit.ly/3m9tOJL>

Authentiek contact leren leggen

WORKSHOP

Ervaar ook jij heel wat ontmoetingen als moeilijk of niet helemaal 'echt'? Beelden over jezelf, beelden over de ander, zenuwen, onzekerheid, te hoge verwachtingen, ... : het zijn mogelijke stoorzenders die je hinderen in je dagelijkse contacten en die echt ontmoeten in de weg staan. Deze workshop biedt je een aanzet tot anders en authentieker contact leggen.

Waar?

PRH - Persoonlijkheid en Relaties vzw
Otto Veniusstraat 15
2000 Antwerpen

Wanneer?

Vrijdag 2 oktober - van 19u30 tot 21u30

Moet ik inschrijven?

Gratis, via [deze link](http://www.prh.be) (www.prh.be)

Fit in je hoofd

ONLINE INFOSESSIE

We dompelen je onder in de wereld van de veerkracht. Je maakt kennis met 10 eenvoudige tips die je veerkracht boosten en inspireren tot een gezonder en gelukkiger leven. Meer nog, ze zorgen ervoor dat je kwaliteiten meer naar boven komen. Geen zweverige toverformules, maar handvaten die echt een houvast bieden. En die je ook thuis, op het werk, in je relatie en met vrienden helpen om sterk in je schoenen te staan.

Waar?

Online – je krijgt de link op voorhand toegestuurd.

Wanneer?

vrijdag 2 oktober 2020 van 19:00 tot 21:00

Moet ik inschrijven?

Gratis, via jolien.legrand@logoantwerpen.be

Samen sterk, jij en je netwerk

INFOSESSIE

Leven doe je samen. Een kring van mensen waar jij je goed bij voelt, maakt je sterker. Je deelt er je dromen, zorgen en maakt plannen. Tijdens deze workshop staan we stil bij wie in jouw netwerk zit, wat je netwerk voor jou betekent en wat jij voor hen kan betekenen.

Waar?

Bibliotheek Arena
Arenaplein 62A
2100 Deurne

Wanneer?

zaterdag 3 oktober 2020 van 10:00 tot 13:00

Moet ik inschrijven?

Gratis, mail naar bib.arena@antwerpen.be

Veerkrachtwandeling: Veerkrachtig met Corona

WANDELING

Wandelen en contact met de natuur doet deugd, is gezond, helpt ons om tot rust te komen, kost niets en is altijd beschikbaar. Dat hebben we ook tijdens de voorbije Corona periode mogen ervaren.

Tijdens deze veerkrachtwandeling gaan we op ontdekking in een nieuw stukje natuur: zowel rondom ons als binnenin onszelf. We dompelen ons onder en genieten van de prachtige natuur van de Oude landen. We werpen een (open) blik op Corona waarbij aandacht en acceptatie de rode draad vormen naar actief ontdekken van onontgonnen Veerkracht in onszelf.

Het tempo van deze wandeling is eerder laag, af en toe staan we ook wel eens stil om iets uit te proberen. Goed schoeisel en eventueel regenkledij is noodzakelijk. **Samenkomst: 13u15.**

Waar?

De Oude landen
Veltwijcklaan 27
2180 Ekeren (Antwerpen)

Wanneer?

zondag 4 oktober 2020 van 13:30 tot 15:30

Moet ik inschrijven?

Gratis, via <https://forms.gle/U7hqBY4Xbt95Sb2a8>

Moeder worden in tijden van corona. Samen zoeken naar veerkracht!

WORKSHOP

Covid 19 zorgde ervoor dat we in ons kot moesten blijven, maar voor wie in deze periode zwanger was of moest bevallen, kon er geen pauzeknop worden ingedrukt.

Ben je bevallen na 12 maart? Voel je de behoefte om even stil te staan bij de voorbije weken en wat er nog komt? Dan nodigen we je graag uit! In deze workshop bieden we je een luisterend oor en we delen tips and tricks! Wat mag je verwachten?

We maken tijd om naar elkaars verhaal te luisteren, we doen inspiratie op van elkaar, we geven handvaten voor de toekomst, we maken ruimte om te ventileren en om wat er gebeurde een plaats te geven. Kortom: we delen met elkaar en we steunen elkaar!

Waar?

De Kraamvogel
Volkstraat 7
2000 Antwerpen

Wanneer?

maandag 5 oktober 2020 van 10:00 tot 12:00

Moet ik inschrijven?

Deze sessie kost €5.

Schrijf je in via <https://bit.ly/2RhArM8>

Een huisdier in huis

DIGITALE WORKSHOP

In deze interactieve infosessie via Zoom kom je alles te weten over wat er allemaal komt kijken bij een huisdier en hoe je je harige maatje nog gelukkiger maakt. De sessie wordt gegeven door AAP vzw.

Waar?

Online – je krijgt de link via mail toegestuurd.

Wanneer?

maandag 5 oktober 2020 van 20:00 tot 21:00

Moet ik inschrijven?

Gratis, via [deze link](#)

Sociale steun tegen stress, ja maar...

WORKSHOP

Contact met anderen kan je veel steun bieden, maar soms is er ook een keerzijde. In deze infosessie en dialoog over de energiegevers en energievreters maken we de afweging.

Waar?

Barix
De Gryspeerstraat 86
2100 Deurne (Antwerpen)

Wanneer?

dinsdag 6 oktober 2020 van 13:30 tot 15:00

Moet ik inschrijven?

Gratis, mail naar astrid@thehumanlink.be

Depressie, je kan anders

INFOSESSIE

In deze infosessie krijg je een sneakpreview van de cursus 'Depressie je kan anders' die later dit jaar gratis plaatsvindt. Je krijgt inzicht in hoe depressieve klachten ontstaan en versterkt worden. We reiken je praktische handvatten aan om meer grip te krijgen op je klachten en de kans op herval te verminderen.

Waar?

Dienstencentrum Boterlaar
Burgemeester De Boeylaan 2
2100 Deurne

Wanneer?

dinsdag 6 oktober 2020 van 16:30 tot 18:00

Moet ik inschrijven?

Gratis, mail naar astrid@thehumanlink.be

Uus Knops - de kracht van verbinding in tijden van verlies

LEZING

Psychiater Uus Knops schreef het boek 'Casper een rouwboek' over haar broer die in 2005 overleed. Samen met haar ontdekken we wat de kracht van verbinding betekent in tijden van verlies.

Waar?

Basisschool Hoedjes van Papier
Thibautstraat 65
2100 Deurne

Wanneer?

dinsdag 6 oktober 2020 van 19:30 tot 20:30

Moet ik inschrijven?

Gratis, mail naar bib.arena@antwerpen.be

De Kracht van Luisteren

WORKSHOP

In de workshop 'De Kracht van Luisteren' leer je hoe je het empathisch luisteren kan inzetten in je omgeving, zonder een luisterdeskundige te zijn.

Empathisch luisteren vertrekt vanuit de interesse in wat mensen bezighoudt. Wie echt leert luisteren, helpt de ander om voor zichzelf te weten te komen wat men voelt en denkt. Moet ik altijd klaarstaan om te luisteren? Hoe ga ik een stapje verder en kan ik luisteren met respect voor de omgeving van de beluisterde?

Waar?

zaal "Out of the box"
de Burburestraat 11
2000 Antwerpen

Wanneer?

dinsdag 6 oktober 2020 van 18:30 tot 21:30

Moet ik inschrijven?

Gratis, via [deze link](#) of 03 201 22 10

Mind-spring en groepsopvang voor vluchtelingen

INFOSESSIE

In samenwerking met Stad Antwerpen organiseert The Human Link Mind-Spring voor vluchtelingen en groepsopvang voor vluchtelingen. Tijdens deze infosessie krijg je alle praktische, maar ook inhoudelijke informatie over deze twee uitzonderlijke initiatieven. Interessant voor hulpverleners die met vluchtelingen werken én voor vluchtelingen zelf!

Waar?

Red Star Line museum
Montevideostraat 3
2000 Antwerpen

Wanneer?

woensdag 7 oktober 2020 van 17:00 tot 19:00

Moet ik inschrijven?

Gratis, mail naar astrid@thehumanlink.be

Een dier als therapeut – veerkracht bij mensen en dieren

ONLINE LEZING

Een dier kan in een therapeutische setting voor zoveel meerwaarde zorgen. Maar waar moet je allemaal aan denken als je dieren op een verantwoorde manier wil inzetten? In deze lezing belichten we de voordelen voor zorgprofessionals van het werken met dieren in een therapeutische setting, en overlopen we het traject dat baasjes afleggen om samen met hun dier aan de slag te kunnen gaan als AAI-team.

Waar?

Online – je krijgt de link vooraf toegestuurd

Wanneer?

woensdag 7 oktober 2020 van 20:00 tot 21:00

Moet ik inschrijven?

Gratis, via [deze link](#)

Leslie Hodge over eenzaamheid

LEZING + **ONLINE** LEZING

Tijdens deze lezing in het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid praat VRT-journaliste en psychologe Leslie Hodge over eenzaamheid in Vlaanderen. Iedereen krijgt wel eens met eenzaamheid te maken, zowel ouderen als jongeren. Uit recent onderzoek blijkt dat bijna de helft van alle Belgen zich soms tot altijd eenzaam voelt. Maar velen weten niet hoe ernstig de gevolgen van langdurige eenzaamheid kunnen zijn. Hodge praat over de gevolgen en de oorzaken van eenzaamheid. Waarom kampen zoveel mensen vandaag met eenzaamheid, maar vooral wat kan je doen om die eenzaamheid aan te pakken. Op het einde van de lezing is er de mogelijkheid om vragen te stellen.

Tijdens deze lezing is er een livestream waardoor je ook comfortabel online thuis kan kijken als je dit verkiest.

Waar?

Den Bell Auditorium
Francis Wellesplein 1
2018 Antwerpen 18 (Antwerpen)

OF

Online – je krijgt de link vooraf toegestuurd

Wanneer?

donderdag 8 oktober 2020 van 20:00 tot 21:00

Moet ik inschrijven?

Gratis, via [deze link](#). Mail naar gezondheid@antwerpen.be of bel 03 338 64 60

Minder stress in je leven? Het kan!

WORKSHOP

Groeiende werkdruk, verplichtingen, spanningen, tegenstrijdige opvattingen, piekeren. Hoe kan je ermee omgaan of beter nog hoe kun je voorkomen van erin te worden meegesleurd?

In deze workshop staan we stil bij belangrijke sleutels die je zelf in handen hebt. Die te maken hebben met wie je bent, met krachten in jezelf, met weerbaarheid in jezelf. Je eigen grond hervinden brengt rust en harmonie midden de drukte van het leven en het vele dat op je afkomt.

Waar?

Bibliotheek Bist
Bist 1
2610 Wilrijk

Wanneer?

donderdag 8 oktober 2020 om 20:15

Moet ik inschrijven?

Deze sessie kost €10.

Je kan inschrijven via [deze link](#)

Haal kracht uit de natuur

WANDELING

Wandelen in het park, rondkijken, luisteren, eens diep ademhalen. Je lichaam en geest van de nodige rust en zuurstof voorzien. Broodnodig en gemakkelijk, maar in je eentje kom je er niet altijd toe. Sluit je aan bij een van de inspirerende wandelingen in een park. Ervaar aan den lijve het gevoel van opgefrist te zijn na dit verkwikkend moment in de natuur. Toegankelijk voor jong en oud. De wandeling duurt een uur en wordt aangepast aan ieders tempo.

Waar?

Natuurgebied Het Rot
Blancefloerlaan
2050 Antwerpen 5 (Antwerpen)

Wanneer?

vrijdag 9 oktober 2020 van 11:30 tot 12:00

vrijdag 9 oktober 2020 van 13:00 tot 14:00

Moet ik inschrijven?

Gratis, via <https://bit.ly/3m9tOJL>

(Op) weg met angst

INFOSESSIE

Tijdens deze infosessie krijg je een sneakpreview van de gratis cursus '(Op) weg met angst' die later in het jaar doorgaat. Je krijgt je inzicht in hoe angst ontstaat en in stand wordt gehouden.

Waar?

CM-Kantoor Park Spoor Noord
Ellermanstraat 74
2060 Antwerpen 6 (Antwerpen)

Wanneer?

vrijdag 9 oktober 2020 van 14:00 tot 15:30

Moet ik inschrijven?

Gratis, mail naar astrid@thehumanlink.be

Veerkrachtwandeling: Een knipoog naar Corona

WANDELING

Wandelen en contact met de natuur doet deugd, is gezond, helpt ons om tot rust te komen, kost niets en is altijd beschikbaar. Dat hebben we ook tijdens de voorbije Corona periode mogen ervaren.

Daar gaan we met deze Veerkracht Wandeling nog wat extra aan toevoegen. Veerkracht is buigen en terug recht komen, aanpassen en jezelf terug zijn... Hoe doe je dat? Door vol nieuwsgierigheid naar Buiten te gaan, te Bewegen en Bewust anders te gaan kijken, denken, doen, anders te gaan Wandelen, terug ruimte maken om te groeien.

Het tempo van deze wandeling is eerder laag, af en toe staan we ook wel eens stil om iets uit te proberen. Goed schoeisel en eventueel regenkledij is noodzakelijk. **Samenkomst: 13u45.**

Waar?

Hobokense Polder
Schroeilaan
2660 Hoboken (Antwerpen)

Wanneer?

zaterdag 10 oktober 2020 van 14:00 tot 16:00

Moet ik inschrijven?

Gratis, via <https://forms.gle/Pmm1JSeezJXhfY6fA>

Photovoice

WORKSHOP

Over hoop, verbondenheid en fotografie

We doen het allemaal: wat we belangrijk vinden in ons leven fotograferen en delen met anderen. Foto's zijn een creatieve manier om onze verhalen te vertellen. Soms zeggen ze meer dan woorden, roepen ze bepaalde gevoelens op, of zijn ze nodig om een boodschap kracht bij te zetten. In onze huidige samenleving is het voor kwetsbare mensen echter vaak moeilijk om hun stem te laten horen. PhotoVoice is daarbij een methode voor mensen om zichzelf uit te drukken via foto's. Op die manier tonen ze wat betekenisvol voor hen is in het leven, en brengen ze hun verhaal dichterbij hun leefomgeving.

Psycholoog Tom Vansteenkiste en ervaringsdeskundige Kristel Van de Velde laten je tijdens deze sessie stilstaan bij de diepere betekenislagen in foto's. Ze vertellen vanuit hun ervaring in het werken met deze PhotoVoice methode, en hoe elke foto een verhaal in zich draagt of een persoonlijke boodschap kan uitdrukken. Ze nemen je mee in een verhaal van hoop en verbondenheid, en hoe mensen er steeds opnieuw in slagen om herstel en veerkracht in het leven zichtbaar te maken.

Waar?

Gemeenschapscentrum
Bist 1
2610 Wilrijk

Wanneer?

zaterdag 10 oktober 2020 van 14:00 tot 16:00

Moet ik inschrijven?

Deze sessie kost €3.

Inschrijven kan via [deze link](#).

Een kwestie van veerkracht

WORKSHOP

In je leven komt er zo nu en dan iets op je pad dat je (even) doet wankelen, iets dat je uit evenwicht brengt of je zelfs echt op de proef stelt. Op zulke momenten kunnen we meestal rekenen op de nodige veerkracht in onszelf. Wat is veerkracht eigenlijk? Over welke veerkracht beschik ik? Wat helpt me bij momenten mijn evenwicht te hervinden? Kan ik bewust(er) mijn veerkracht inzetten? In deze workshop gaan we op zoek naar antwoorden op deze vragen en horen we hoe anderen veerkracht ervaren in hun leven. Want “samen” maakt meer “veerkrachtig”!

Waar?

Kasteel Bouckenborgh
Bredabaan 561
2170 Merksem

Wanneer?

woensdag 21 oktober 2020 van 19:30 tot 22:00

Moet ik inschrijven?

Gratis, via 03 641 62 10 of chris.meizler@antwerpen.be
