

Luister naar je lichaam Maak je zintuigen wakker

Deze workshops zijn gratis voor de inwoners van Vorst die de sociale banden willen herstellen, die elkaar gewoon beter willen leren kennen of die hun eigen ervaringen willen delen.

Het naleven van het beroepsgeheim staat voorop

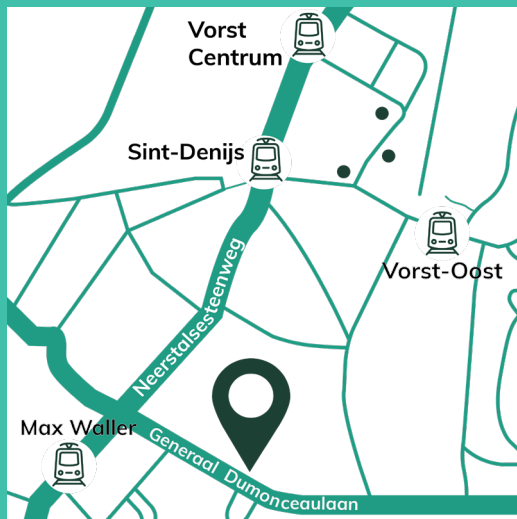
De vragen die de maatschappelijk werker stelt, helpen om zo goed mogelijk antwoorden te formuleren op **jouw behoeften** en tegelijkertijd een vertrouwensrelatie op te bouwen.

(De deelnemer moet voldoende Frans kennen om over zijn of haar emoties te kunnen praten)

V. U. OCMW van Vorst - Pastoorstraat 35 - 1190 Vorst

RUIMTE 'WELZIJN'

Generaal Dumonceaulaan 56
1190 Vorst
'Salle ça'



Inschrijven via

- * ateliercollectif@cpas1190.brussels
- * het ontvangst in de J-B Vanpéstraat 50
02/563.26.26 et 02/563.26.28
- * uw maatschappelijk werker



Met de steun van de Gemeenschappelijke
Gemeenschapscommissie
van Brussel-Hoofdstad.

Workshops Welzijn



Gratis



WELZIJN EN WOORDEN (10 tot 12 personen)

2 uur voor het delen van ervaringen

1 uur lichaamspraktijk

(Meditatie/ademhalingsoefeningen/zachte lichaamsmobilisatie)

De workshops zijn dus gevarieerd en je kunt zelf kiezen welk thema je wilt behandelen, afhankelijk van waar je zin in hebt of met welke vragen je op dat moment zit.



9.30-12.30 uur ▶ Verwelkoming van de deelnemers vanaf 9.15 uur

DONDERDAGEN

15/06/2023

07/09/2023

12/10/2023

16/11/2023

30/11/2023

07/12/2023

VRIJDAGEN

09/06/2023

30/06/2023

08/09/2023

22/09/2023

20/10/2023

22/12/2023



ZORG DRAGEN VOOR JE EMOTIES (8 personen)

Elke workshopdag start met een geleide meditatie en eindigt met relaxatie.

Verschillende emoties komen aan bod via praktische oefeningen, hulpmiddelen en het delen van kennis.

De deelnemers brengen hun eigen lunch mee!



9.30-15.30 uur ▶ Verwelkoming van de deelnemers vanaf 9.15 uur

CYCLUS #1 (DONDERDAGEN)

29/06/2023

ZEI JE « EMOTIES »?

31/08/2023 « DROEFHEID »

21/09/2023 « ANGST »

05/10/2023

« IK DEEL MIJN EMOTIES »

CYCLUS #2 (DONDERDAGEN)

19/10/2023

ZEI JE « EMOTIES » ?

09/11/2023 « KWAADHEID »

23/11/2023 « ANGST »

21/12/2023

« IK DEEL MIJN EMOTIES »