



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

Lotgenotencontact hoe kan ik als persoon met een hersenletsel voor mezelf zorgen?

Type vorming	Ontmoeting
Code	242
Wanneer	05/10/2026
Uur	19:00 tot 21:15
Waar	UZ Gent Revalidatiecentrum K7 Gent
Prijs	€ 5,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	05/10/2026
Aantal uren vorming	2,15 uur

Extra info

Inhoud

Goed zorgen voor jezelf is niet altijd vanzelfsprekend na een hersenletsel. Je energie kan sneller opraken, je grenzen zijn misschien veranderd en het evenwicht vinden tussen wat je wilt en wat je kunt, blijft vaak een uitdaging. Tijdens dit lotgenotencontact staan we stil bij het thema **zelfzorg**. Wat betekent zelfzorg voor jou? Hoe herken je je eigen grenzen en hoe ga je ermee om? Samen wisselen we ervaringen, tips en ideeën uit in een veilige en ontspannen sfeer.

We gaan samen op zoek naar mogelijke antwoorden op deze vragen

Door wie?

An Cornelis

Klinische psycholoog

Voor wie?

Voor personen met een hersenletsel

Studenten en professionals kunnen niet deelnemen aan deze activiteit



Inclusie
Ambassade



Vlaanderen
verbeelding werkt.