

Werkgroep Gezondheid Programma najaar 2024

In samenwerking met



Webinar Terugbetalingen bij chronische ziekte

Donderdag 17 oktober
van 19.30 tot 21.00 uur

Wie een handicap heeft of chronisch ziek is, heeft sociale rechten. Hoe maak je gebruik van die rechten? Tijdens dit webinar verneem je er alles over.

Webinar Omgaan met je hoogsensitiviteit

Maandag 21 oktober
van 19.30 tot 21.00 uur

Ben je hoogsensitief? Wat zijn de valkuilen? Hoe verwerf je zelfinzicht? Tijdens dit webinar leer je hoe je het best omgaat met je hoogsensitiviteit.

Cursus Assertiviteit anders

Vanaf woensdag 6 november
van 19 tot 22.00 uur - Haren

Tijdens deze driedelige cursus overlopen we de bouwstenen om zelfverzekerd over te komen.

Webinar Ik ben goed genoeg Omgaan met perfectionisme

Vanaf woensdag 20 november
van 19.30 tot 22.15 uur

Stel jij te hoge eisen aan jezelf? Leer jezelf te accepteren tijdens deze driedelige cursus.

Webinar Familielid of vriend met een alcoholprobleem? Tips en tricks voor de omgeving

Donderdag 5 december
van 19.30 tot 21.00 uur

Tijdens dit webinar focussen we op de moeilijkheden die overmatig drankgebruik veroorzaakt en de impact ervan op de omgeving. Je krijgt handvaten om daarmee om te gaan.

Webinar Alles wat je wil weten over drugs

Dinsdag 10 december
van 19.30 tot 21.00 uur

Je krijgt info over drugs en tips om je eigen gebruik of dat van anderen te verminderen.

Inschrijven?

Mail naar brussel@okra.be en we bezorgen jou de link om deel te nemen.

