



onze wortels, onze kracht
 nos racines, notre force
 our roots, our strength
 Gratis groepsaanbod voor personen
 met een migratieverhaal

Tijdens dit groepsaanbod creëren we samen een veilige en warme ruimte waar je door te voelen, te doen en te ervaren kan stilstaan bij jouw verhaal, jouw wortels en jouw kracht.

We werken rond relaxatie via ademhaling en lichaams oefeningen, staan samen stil bij identiteit en geven verhaal aan verlies en hoop.

Voor wie?

Volwassenen met een migratieachtergrond die interesse hebben in het thema, op zoek zijn naar manieren om om te gaan met stress en graag in groep werken.

Wanneer en waar?

4 sessies op dinsdag 5, 12, 19 en 26 mei 2026

13u30 - 15u30

CAW Tienen, OLV Broederstraat 2A, Tienen

De groep wordt ondersteund door Ann Ghilain en Katrien Lauwereys, psychologen van opleiding die geloven in de kracht van wortels om te groeien.

Heb je vragen of wil je je graag inschrijven?

Bel/sms naar 0456/61.49.51 (Katrien) of mail naar katrien.psy@mail.be vóór 15 april 2026.

We hebben aandacht voor taal.