



Anders leren omgaan met piekeren

14
mrt
2025



Blijft je hoofd maar malen en heb je moeite om piekergedachten los te laten? Dan zijn de piekersessies iets voor jou. In een vertrouwde omgeving, samen met leeftijdsgenoten, leer je in acht sessies hoe je anders met piekeren omgaat.

In deze sessies leer je van Liesbeth Van Cauwenberg (klinisch psycholoog en contextueel therapeut) en Charlotte Brys (klinisch psycholoog, gerontoloog en integratief psychotherapeut) hoe je meer rust in je hoofd krijgt en je aandacht kan richten op wat écht belangrijk is.

Je traint je focus met eenvoudige aandachtsoefeningen, zodat piekergedachten minder grip op je krijgen. Ook de oorzaken van piekeren komen aan bod. Daarnaast werk je stap voor stap aan nieuwe gewoontes die je helpen om je gedachten los te laten en meer balans te vinden in je dagelijks leven.

- **Waar?** Sociaal Huis, Burchtstraat 46, Ninove
- **Wanneer?** 8 sessies, telkens op dinsdag van 14 tot 16 uur. Op 1 april, 8 april, 22 april, 6 mei, 13 mei, 27 mei, 3 juni en 10 juni 2025.
- **Deelnemen?** De piekersessies zijn er voor 55-plussers uit Ninove. Per sessie betaal je 2,50 euro om deel te nemen (inclusief drankje).

Interesse? Schrijf in per e-mail via info@chartoloog.be of telefonisch via 0499 43 72 03.

Contact

- **Team senioren**

Sociaal Huis Ninove

Burchtstraat 46
9400 Ninove

- o T [054 50 50 50](tel:054505050)
- o senioren@ninove.be

Openingsuren

Vandaag open van 08:30 tot 12:00 (na afspraak)

Morgen gesloten

[Alle informatie](#)