

## AUTISME SPECTRUM & MINDFULNESS

### WAT

In deze reeks wordt uitleg gegeven rond het autisme spectrum, afwisselend met mindfulness-oefeningen. Er is ook telkens ruimte om eigen ervaringen te delen.

### WAAR & WANNEER

Bij AC TreAde Naamsesteenweg 42, 3800 Sint-Truiden

1. Ma 06/01 13u-14u30
2. Ma 13/01 13u-14u30
3. Ma 20/01 13u-14u30
4. Ma 27/01 13u-14u30
5. Ma 03/02 13u-14u30
6. Ma 10/02 13u-14u30

### DOOR WIE

Sophie Joos, klinisch psycholoog  
Marie-Sophie Smeets, ervaringsdeskundige

### KOSTPRIJS

€2,5/sessie, €15 in totaal

### HOE INSCHRIJVEN

[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gvOZZPfXsUSt8euZfXlVu8vk-\\_r\\_CRFNhmQkKHNR\\_NNURTE3WUwwSkFLUEwzOTZOMDE4WDhNNUQzMi4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gvOZZPfXsUSt8euZfXlVu8vk-_r_CRFNhmQkKHNR_NNURTE3WUwwSkFLUEwzOTZOMDE4WDhNNUQzMi4u)

Via Sophie: Tel 0479790566, Mail: [sophie.joos@asster.be](mailto:sophie.joos@asster.be)

Via AC TreAde

## AUTISME SPECTRUM & MINDFULNESS

### WAT

In deze reeks wordt uitleg gegeven rond het autisme spectrum, afwisselend met mindfulness-oefeningen. Er is ook telkens ruimte om eigen ervaringen te delen.

### WAAR & WANNEER

Bij AC TreAde Naamsesteenweg 42, 3800 Sint-Truiden

1. Ma 06/01 13u-14u30
2. Ma 13/01 13u-14u30
3. Ma 20/01 13u-14u30
4. Ma 27/01 13u-14u30
5. Ma 03/02 13u-14u30
6. Ma 10/02 13u-14u30

### DOOR WIE

Sophie Joos, klinisch psycholoog  
Marie-Sophie Smeets, ervaringsdeskundige

### KOSTPRIJS

€2,5/sessie, €15 in totaal

### HOE INSCHRIJVEN

[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gvOZZPfXsUSt8euZfXlVu8vk-\\_r\\_CRFNhmQkKHNR\\_NNURTE3WUwwSkFLUEwzOTZOMDE4WDhNNUQzMi4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gvOZZPfXsUSt8euZfXlVu8vk-_r_CRFNhmQkKHNR_NNURTE3WUwwSkFLUEwzOTZOMDE4WDhNNUQzMi4u)

Via Sophie: Tel 0479790566, Mail: [sophie.joos@asster.be](mailto:sophie.joos@asster.be)

Via AC TreAde

## BEWUSTER LEVEN

### WAT

In deze reeks gaan we leren meer uit het leven te halen en bewuster in het leven te staan. We gaan aan de slag met vaardigheden die in het dagelijks leven bruikbaar zijn om los te komen van piekgedachten en regels, door in het hier en nu aanwezig te zijn, door onveranderbare dingen te accepteren en te leren leven naar wat we belangrijk vinden.

### WAAR & WANNEER

Bij AC TreAde Naamsesteenweg 42, 3800 Sint-Truiden

1. Ma 06/01 14u30-16u
2. Ma 13/01 14u30-16u
3. Ma 20/01 14u30-16u
4. Ma 27/01 14u30-16u
5. Ma 03/02 14u30-16u
6. Ma 10/02 14u30-16u

### DOOR WIE

Sophie Joos, klinisch psycholoog  
Marie-Sophie Smeets, ervaringsdeskundige

### KOSTPRIJS

€2,5/sessie, €15 in totaal

### HOE INSCHRIJVEN

[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gvOZZPfXsUSt8euZfXlVu8vk-\\_r\\_CRFNhmQkKHNR\\_NNUQUg1Q1BPtK1OVktTWEtDMDQ1UjBWTdEQy4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gvOZZPfXsUSt8euZfXlVu8vk-_r_CRFNhmQkKHNR_NNUQUg1Q1BPtK1OVktTWEtDMDQ1UjBWTdEQy4u)

Via Sophie: Tel 0479790566, Mail: [sophie.joos@asster.be](mailto:sophie.joos@asster.be)

Via AC TreAde

## BEWUSTER LEVEN

### WAT

In deze reeks gaan we leren meer uit het leven te halen en bewuster in het leven te staan. We gaan aan de slag met vaardigheden die in het dagelijks leven bruikbaar zijn om los te komen van piekgedachten en regels, door in het hier en nu aanwezig te zijn, door onveranderbare dingen te accepteren en te leren leven naar wat we belangrijk vinden.

### WAAR & WANNEER

Bij AC TreAde Naamsesteenweg 42, 3800 Sint-Truiden

1. Ma 06/01 14u30-16u
2. Ma 13/01 14u30-16u
3. Ma 20/01 14u30-16u
4. Ma 27/01 14u30-16u
5. Ma 03/02 14u30-16u
6. Ma 10/02 14u30-16u

### DOOR WIE

Sophie Joos, klinisch psycholoog  
Marie-Sophie Smeets, ervaringsdeskundige

### KOSTPRIJS

€2,5/sessie, €15 in totaal

### HOE INSCHRIJVEN

[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gvOZZPfXsUSt8euZfXlVu8vk-\\_r\\_CRFNhmQkKHNR\\_NNUQUg1Q1BPtK1OVktTWEtDMDQ1UjBWTdEQy4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gvOZZPfXsUSt8euZfXlVu8vk-_r_CRFNhmQkKHNR_NNUQUg1Q1BPtK1OVktTWEtDMDQ1UjBWTdEQy4u)

Via Sophie: Tel 0479790566, Mail: [sophie.joos@asster.be](mailto:sophie.joos@asster.be)

Via AC TreAde

## OMGAAN MET ANGST- EN DOWNGEVOELENS

---

### WAT

In deze reeks gaan we verder in om gevoelens van angst en neerslachtigheid. We gaan ook actief met deze gevoelens aan de slag.

---

### WAAR & WANNEER

Bij AC TreAde Naamsesteenweg 42, 3800 Sint-Truiden

1. Do 09/01 13u-14u30
2. Do 16/01 13u-14u30
3. Do 23/01 13u-14u30
4. Do 30/01 13u-14u30
5. Do 06/02 13u-14u30
6. Do 13/02 13u-14u30

---

### DOOR WIE

Sophie Joos, klinisch psycholoog  
Marie-Sophie Smeets, ervaringsdeskundige

---

### KOSTPRIJS

€2,5/sessie, €15 in totaal

---

### HOE INSCHRIJVEN

[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gvOZZPfxsUSt8euZfXLVu8vk-r\\_CRFNhmQkKHNR\\_NNUNjBUUEUyQ0VXWVowMDIINEIWWURGMzBLUC4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gvOZZPfxsUSt8euZfXLVu8vk-r_CRFNhmQkKHNR_NNUNjBUUEUyQ0VXWVowMDIINEIWWURGMzBLUC4u)

Via Sophie: Tel 0479790566, Mail: [sophie.joos@asster.be](mailto:sophie.joos@asster.be)  
Via AC TreAde

## OMGAAN MET ANGST- EN DOWNGEVOELENS

---

### WAT

In deze reeks gaan we verder in om gevoelens van angst en neerslachtigheid. We gaan ook actief met deze gevoelens aan de slag.

---

### WAAR & WANNEER

Bij AC TreAde Naamsesteenweg 42, 3800 Sint-Truiden

1. Do 09/01 13u-14u30
2. Do 16/01 13u-14u30
3. Do 23/01 13u-14u30
4. Do 30/01 13u-14u30
5. Do 06/02 13u-14u30
6. Do 13/02 13u-14u30

---

### DOOR WIE

Sophie Joos, klinisch psycholoog  
Marie-Sophie Smeets, ervaringsdeskundige

---

### KOSTPRIJS

€2,5/sessie, €15 in totaal

---

### HOE INSCHRIJVEN

[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gvOZZPfxsUSt8euZfXLVu8vk-r\\_CRFNhmQkKHNR\\_NNUNjBUUEUyQ0VXWVowMDIINEIWWURGMzBLUC4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gvOZZPfxsUSt8euZfXLVu8vk-r_CRFNhmQkKHNR_NNUNjBUUEUyQ0VXWVowMDIINEIWWURGMzBLUC4u)

Via Sophie: Tel 0479790566, Mail: [sophie.joos@asster.be](mailto:sophie.joos@asster.be)  
Via AC TreAde

## VAN MIND FULL NAAR MINDFUL: MINDFULNESS IN HET DAGELIJKS LEVEN

---

### WAT

Deze reeks is gericht op volwassenen zich mindfulness willen eigen maken. Dit gaat over het leren om meer in het hier en nu te zijn. We zullen tijdens de sessies dan ook vooral aan de slag gaan met oefeningen om zelf verschillende mindfulness-oefeningen te ervaren.

---

### WAAR & WANNEER

Bij AC TreAde Naamsesteenweg 42, 3800 Sint-Truiden

1. Do 09/01 14u30-16u
2. Do 16/01 14u30-16u
3. Do 23/01 14u30-16u
4. Do 30/01 14u30-16u
5. Do 06/02 14u30-16u
6. Do 13/02 14u30-16u

---

### DOOR WIE

Sophie Joos, klinisch psycholoog  
Marie-Sophie Smeets, ervaringsdeskundige

---

### KOSTPRIJS

€2,5/sessie, €15 in totaal

---

### HOE INSCHRIJVEN

[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gvOZZPfxsUSt8euZfXLVu8vk-r\\_CRFNhmQkKHNR\\_NNUNjBUUEUyQ0VXWVowMDIINEIWWURGMzBLUC4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gvOZZPfxsUSt8euZfXLVu8vk-r_CRFNhmQkKHNR_NNUNjBUUEUyQ0VXWVowMDIINEIWWURGMzBLUC4u)

Via Sophie: Tel 0479790566, Mail: [sophie.joos@asster.be](mailto:sophie.joos@asster.be)  
Via AC TreAde

## VAN MIND FULL NAAR MINDFUL: MINDFULNESS IN HET DAGELIJKS LEVEN

---

### WAT

Deze reeks is gericht op volwassenen zich mindfulness willen eigen maken. Dit gaat over het leren om meer in het hier en nu te zijn. We zullen tijdens de sessies dan ook vooral aan de slag gaan met oefeningen om zelf verschillende mindfulness-oefeningen te ervaren.

---

### WAAR & WANNEER

Bij AC TreAde Naamsesteenweg 42, 3800 Sint-Truiden

1. Do 09/01 14u30-16u
2. Do 16/01 14u30-16u
3. Do 23/01 14u30-16u
4. Do 30/01 14u30-16u
5. Do 06/02 14u30-16u
6. Do 13/02 14u30-16u

---

### DOOR WIE

Sophie Joos, klinisch psycholoog  
Marie-Sophie Smeets, ervaringsdeskundige

---

### KOSTPRIJS

€2,5/sessie, €15 in totaal

---

### HOE INSCHRIJVEN

[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gvOZZPfxsUSt8euZfXLVu8vk-r\\_CRFNhmQkKHNR\\_NNUNjBUUEUyQ0VXWVowMDIINEIWWURGMzBLUC4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gvOZZPfxsUSt8euZfXLVu8vk-r_CRFNhmQkKHNR_NNUNjBUUEUyQ0VXWVowMDIINEIWWURGMzBLUC4u)

Via Sophie: Tel 0479790566, Mail: [sophie.joos@asster.be](mailto:sophie.joos@asster.be)  
Via AC TreAde