



Herstelacademie
BOMMELERWAARD

4e kwartaalsprogramma 2025

Wij zijn er voor iedereen die te maken heeft (gehad) met een psychische ontwrichting. Bij Herstelacademie Bommelerwaard kom je met elkaar in contact en neem je verdere stappen (klein of groot) in je herstelproces.

**HERSTELACADEMIE
BOMMELERWAARD**



Herstel is niet hetzelfde als genezen. Herstel is een persoonlijk proces van verandering. Je bent op zoek naar een hoopvol en zinvol leven ondanks de uitdagingen van je mentale kwetsbaarheid.

Een Herstelacademie is een plek waar je hiermee aan de slag gaat. Je leert hoe je meer grip krijgt op je eigen kwetsbaarheid. In de herstelervaringen van de ervaringsdeskundigen en andere deelnemers vind je hoop, (h)erkenning en inspiratie.

Herstelacademie Bommelerwaard is een plek waar je cursussen en groepen kan volgen die gericht zijn op herstel. Deze cursussen zijn gratis en geschikt voor iedereen. Voor veel van de cursussen geldt een maximaal aantal personen. Inschrijven is dus belangrijk.

Naast onze trainingen en cursussen hebben we een ontmoetingsruimte. In deze ruimte staat lotgenotencontact centraal, maar is er ook ruimte om nieuwe mensen te leren kennen.

Mocht je zelf een idee hebben voor een activiteit, dan denken we graag met je mee. Ook staan we open voor samenwerking met andere organisaties, die gebruik willen maken van de kennis van onze ervaringsdeskundigen.

Weet dat je tijdens onze openingstijden altijd welkom bent om ons te ontmoeten. Vind je het fijner om een afspraak te maken, dat mag ook. Dat kan via onderstaande gegevens.

Herstelacademie Bommelerwaard

Hogeweg 131; 2^e verdieping

5301 LL Zaltbommel

Telefoon: 06 40 28 81 71

E-mail: Herstelacademiebw@reiniervanarkel.nl

Facebook: Herstelacademie Bommelerwaard

Ontmoeten; Ons ervaringscafé

Van maandag tot donderdag tussen 10:00 en 13:00

Ontdekken, Luisteren, Verbinden, Delen, Vrienden maken, Inspiratie opdoen, Een goede kop koffie of thee, Dat is ons ervaringscafé.

Het ervaringscafé is het kloppend hart van de Herstelacademie. Hier begint herstel, niet met grote stappen, maar met ontmoeting, erkenning en een open deur. Vier ochtenden per week is dit dé plek waar je welkom bent zoals je bent.

In het ervaringscafé ontstaat verbinding. Je deelt verhalen, luistert naar anderen, vindt herkenning en doet inspiratie op. Of je nu komt voor een goed gesprek, een moment van rust, of gewoon een kop koffie. Alles mag, niets moet.

Tijdens openingstijden is er altijd een ervaringsdeskundige aanwezig. Iemand die zelf een herstelproces heeft doorgemaakt, en die je kan vertellen over wie we zijn en wat we doen. Vind je het spannend om zomaar binnen te lopen? Dan maken we graag een afspraak met je.

Ontdekken

Iedereen kan binnenstappen tijdens onze ontdekmomenten. Middels kunst, film, muziek en dialoog kijken we op welke manieren er aan herstel gewerkt kan worden. Onze ontdekmomenten zijn vrijwillig en vrijblijvend en kan je eenmalig volgen of iedere keer. Wil je vooraf laten weten dat je (voor de eerste keer) komt, dan mag dat altijd. Je kan ons bereiken via: herstelacademiebw@reiniervanarkel.nl of 06 4028 8171.

Maandag:

Creatief met thema is wekelijks vanaf 13:00

Iedere maandagmiddag gaan we aan de slag met verschillende thema's die betrekking hebben op herstel. We halen inspiratie uit trainingen zoals de WRAP of vanuit onze eigen visie. We verwerken deze thema's op meerdere creatieve manieren en met diverse materialen. Tijdens deze bijeenkomst staat het iedereen vrij om eigen ideeën in te brengen. Gedurende het kwartaal zullen meerdere thema's langskomen. Volg onze sociale media of meld je aan via de whatsapp verzendlijst om op de hoogte te blijven. Dit doe je door een bericht te sturen naar 06 4028 8171

Donderdag:

Vitaliteit en beweging is wekelijks vanaf 10:00

Iedere donderdagochtend komt Maaïke bij ons. Naast dat je heel gezellig met haar kan praten, is zij ook bewegingsagoog. Bij goed weer zal er buiten een beweegactiviteit zijn. Als het weer het niet toelaat kan er binnen een gesprek worden aangeknoopt over vitaliteit en gezondheid. Wil je stappen zetten naar een vitalere levensstijl, kom dan langs.

Kerstperiode:

In deze periode is verbinding enorm belangrijk. Daarom zal ons ervaringscafé zoveel mogelijk open blijven. Dichter op de periode zullen we een kerstprogramma naar buiten brengen met meer informatie.

Helaas zijn wij gesloten op eerste kerstdag, tweede kerstdag en nieuwjaarsdag.

Ontwikkelen; Cursusaanbod

Ons ontwikkelaanbod bestaat uit meerdere op herstel gerichte cursussen. Voor ons cursusaanbod dien je je vooraf aan te melden. Het is de norm dat iemand bij een aanmelding zich committeert aan deelname van iedere bijeenkomst. Aanmelden gaat via onderstaande gegevens:

Email: herstelacademiebw@reiniervanarkel.nl

Telefoon: 06 4028 8171

Ont-Label jezelf start op Donderdag 16 Oktober en is van 13:30 tot 15:30

Mensen met een psychische kwetsbaarheid kennen het vast wel; stigma's. Negatieve vooroordelen die een ingrijpende invloed hebben op de manier hoe mensen zichzelf zien en hoe ze door anderen worden gezien. Heb je zelf wel eens het gevoel gehad dat deze labels of stigma's je tegenhouden in je dagelijks leven? Ben je op zoek naar hoe je deze kunt overwinnen? Doe dan mee aan Ont-label Jezelf. In drie bijeenkomsten gaan we dieper in op stigma's. Wat zijn ze? Welke rol spelen ze in de maatschappij? En hoe beïnvloeden ze ons?"

De WRAP start op Donderdag 6 November en is van 10:00 tot 12:30

De WRAP is een mooie manier om te werken aan een meer stabiel en gelukkig leven. De basis van WRAP is de gereedschapskoffer voor een goed gevoel. Je beschrijft wat je nodig hebt om je goed te voelen. Daarna werk je in zes stappen uit wat je zelf kunt gebruiken om dat te bereiken en om te voorkomen dat je uit evenwicht raakt.

De WRAP bestaat uit 8 bijeenkomsten.

De WRAP + start op Donderdag 13 November en is van 13:30 tot 16:00

Al vele jaren geven wij meerdere malen in het jaar de WRAP, daarom deze WRAP +. Zie het als een opfriscursus. 3 Bijeenkomsten van 2,5 uur waarin we weer stil kunnen staan bij de WRAP. Verwacht weer dingen zoals het steundocument, de gereedschapskoffer, de actieplannen maar ook minder bekende onderdelen.

Deze cursus kan je volgen na een succesvolle afronding van de WRAP binnen Herstelacademie Bommelerwaard

Overig

Onze nieuwe website

Tegen het einde van het jaar komt er een grote droom in vervulling. Een nieuwe website waarop al ons aanbod gaat komen. In de toekomst betekent dat, dat al onze groepen en de aanmelding daarvoor op onze website geregeld gaat worden. Ons activiteitenprogramma blijft, maar komt wel in een ander jasje. Met de lancering van de website zal er meer informatie beschikbaar komen.

Benut je vrije ruimte

Binnen de Herstelacademie zijn wij opzoek naar vrijwilligers die één ochtend per week aanwezig willen zijn in ons ervaringscafé. Je verwelkomt bezoekers met een glimlach en je draagt bij aan een warme sfeer en zorgt ervoor dat de ruimte verzorgd is. Je bent een vertrouwd gezicht, staat stevig in je eigen herstel en weet vanuit je eigen ervaring onze visie en bouwstenen uit te dragen.

Geïnteresseerd of wil je meer informatie, stuur een mail of kom een keer langs.

Op de hoogte blijven?

Een van de makkelijkste manieren om op de hoogte te blijven is via onze whatsapp informatielijst. Wanneer je via whatsapp updates wilt ontvangen, dan hoeft je alleen een bericht te sturen en het nummer op te slaan in je telefoon. Je bereikt ons via 06 40 28 81 71

Deel jouw inspirerende quote of jouw verhaal

"Delen is helen" is iets wat we aan veel bezoekers en deelnemers meegeven. Daarom een oproep. Jouw woorden kunnen anderen raken, inspireren of hoop geven. Wanneer jij een inspirerend verhaal of quote (anoniem) wilt delen over jouw ervaringen, dan kan dit iemand anders helpen om de drempel over te gaan. Mail of app je bijdrage – groot of klein – en help mee om herstel zichtbaar te maken