



# Herstelacademie BOMMELERWAARD

## 2e 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 met 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<sup>e</sup> verdieping  
5301 LL Zaltbommel

Wij zijn ook te vinden op:

Deelnemer van de

Telefoon: 06 40 28 81 71

E-mail: [Herstelacademiebw@reiniervanarkel.nl](mailto:Herstelacademiebw@reiniervanarkel.nl)

Facebook: [Herstelacademie Bommelerwaard](#)

[KernkrachtigBommel.nl](#)

[OnsMaasdriel.nl](#)

'Kijk op de wijk' strippenkaart van Reakt

## Vast groepsaanbod

*Iedereen kan binnenstappen tijdens ons vaste groepsaanbod. Vooraf laten weten dat je voor de (eerste) keer komt, mag altijd.*



### Het ervaringscafé

*Elke 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.*

In het ervaringscafé mag iedereen binnenlopen om te werken aan zijn herstel. Tijdens openingstijden is er altijd een ervaringsdeskundige aanwezig die je meer kan vertellen over wie we zijn en wat we doen. Wil je meer weten, kom dan gerust binnen. Is dit nog lastig, dan mag je altijd een afspraak maken.

### Maandag:

*Creatief met thema is wekelijks tussen 13:00 en 16:00*

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

*Workshop Doodlen is van 7 tot 21 April tussen 13:00-15:30*

Doodlen betekent letterlijk een krabbel of een tekeningetje. Iedereen kent wel de tekeningetjes die je maakt tijdens een telefoongesprek. Onnadenkend maak je kleine krabbeltjes. In deze workshop gaan we hiermee creatief en herstelgericht aan de slag. Bij doodlen gaat het om de ervaring en het onderweg zijn. Je tekent in het moment, wat weer ruimte geeft in je hoofd. Het stimuleert je om jezelf creatief te uiten zonder druk en het werkt stressverlagend. Aanmelden is gewenst voor deze activiteit. Op de dag besluiten dat je mee wilt doen, kan altijd.

*Jouw verhaal in Beeld is van 12 Mei tot 23 Juni tussen 13.00 en 14.30*

In het 2<sup>e</sup> kwartaal zal 'jouw verhaal in beeld; een onderdeel zijn van creatief met Thema. In deze groep gaan we aan de slag met fotografie en reflectie. Je maakt of deelt foto's die iets voor jou betekenen en vertelt doordoor beeldend, wat jij wilt vertellen, over jouw persoonlijke verhaal. Dit helpt om ervaringen te delen, nieuwe inzichten te krijgen en anderen te inspireren. Iedere week zijn er nieuwe creatieve opdrachten om jouw beeld mee te versterken.

*De film met lunch is op de laatste maandag van de maand tussen 12:00 en 15:00*

Iedere laatste maandag van de maand kijken we als onderdeel van de creatieve middag een op herstel gerichte film. Tijdens de film genieten we van een kleine lunch. Na de film is er ruimte om na te praten. Benieuwd welke film er draait? Volg onze sociale media of meld je aan voor de whatsapp verzendlijst om op de hoogte te blijven.

*Samen verder is wekelijks tussen 19:00 en 21:00*

Samen verder is een bijeenkomst die wordt georganiseerd door Iriscovery en Herstelacademie Bommelerwaard. De bijeenkomst is voor mensen die aan hun verslaving willen werken en wordt altijd gefaciliteerd door ervaringsdeskundigen. Ervaringen, gevoelens en emoties worden respectvol en vanuit verbinding met elkaar gedeeld. Er wordt naar elkaar geluisterd en zonder enig oordeel. Het is een groep waarin alles er mag zijn en waarin alles mag worden gezegd. Het blijft binnen 4 muren. Het enige wat we vragen is dat je minstens 24 uur niet hebt gebruikt.

Wil je meer informatie over de groep, dan kan je een mailtje sturen naar [iriscovery@iriszorg.nl](mailto:iriscovery@iriszorg.nl) of naar [herstelacademiebw@reiniervanarkel.nl](mailto:herstelacademiebw@reiniervanarkel.nl).

**Dinsdag:**

*Naastenbijeenkomst Samen sterk is op Dinsdag 15 April tussen 18:30 en 21:00*

Deze naastenbijeenkomst is bedoeld voor familie en betrokkenen van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Tijdens deze bijeenkomsten krijgt iedereen de gelegenheid om in een veilige en respectvolle omgeving ervaringen te delen met lotgenoten en ervaringsdeskundigen.

**Woensdag:**

*De Talking Lunch is op 2 April tussen 13:00 en 15:00*

Om het kwartaal te openen, organiseren wij weer een Talking Lunch. Vind jij het leuk om voor anderen te koken? Meld je dan aan! Kom je liever om te eten, meld je dan ook aan! Een heerlijke lunch en mooie gesprekken, dat is de Talking Lunch!

*Rainbow en friends is op de eerste Woensdag van de maand tussen 19:00 en 21:00*

Iedere maand organiseert Herstelacademie Bommelerwaard een bijeenkomst waarin we iedereen verwelkomen die zichzelf tot de LHBTIQ+ community rekent of hier geïnteresseerd in is. Tijdens deze bijeenkomsten kunnen we het hebben over gender, seksualiteit en de uitdagingen die dit met zich meebrengt en welke kansen dit ons biedt in het leven. Voel je de behoefte om gelijkgestemden te ontmoeten en ervaringen te delen, dan ben je van harte welkom.

*De Thema avonden van dit kwartaal zijn op 14 Mei en 25 Juni tussen 19:00 en 21:00:*

Herstelacademie Bommelerwaard organiseert 6x per jaar een thema-avond. Van de 6 thema-avonden worden er 4 gegeven door vrijwilligers van Herstelacademie Bommelerwaard. Zij nemen je mee in een onderwerp waar zij veel kennis van hebben. De overige 2 bijeenkomsten zijn bedoeld om bezoekers en professionals van externe organisaties kennis te laten maken met een Herstelacademie. De bijeenkomst in Mei zal gaan over vrije ruimte. De bijeenkomst in Juni gaat over de Herstelacademie.

**Donderdag:**

*Vitaliteit en beweging is wekelijks vanaf 10.00*

Iedere Donderdagochtend komt Maaike bij ons. Naast dat je heel gezellig met haar kan praten, is zij ook bewegingsagoog. Bij goed weer zal er buiten een beweegactiviteit zijn. Wanneer het weer het niet toelaat zal er binnen een activiteit worden aangeboden, die te maken heeft met vitaliteit. De eerste donderdag van de maand zal Maaike een lezing geven vanuit een specifieke benadering rondom Herstel en vitaliteit. Wil je stappen zetten naar een vitalere levensstijl, kom dan langs. Meer informatie over de lezing kan gevonden worden in ons flyeraanbod.

Schrijf het van je af is op 8, 15 en 22 Mei tussen 13:30 en 15:30

Je hebt het vast wel eens gehoord, schrijf het op, dan zit het niet meer in je hoofd. En fijn dat iemand dat tegen je zegt, maar werkt het ook? Zeker weten!

Herstelacademie Bommelerwaard start met een schrijfgroep om samen met jullie te ontdekken wat het van je afschrijven met je kan doen. We gaan met elkaar schrijven en in gesprek, zodat je meer grip krijgt op je gedachten.

Een luisterend oor is gedurende Juni wekelijks tussen 13:30 en 15:30

Voor iedereen die muziek een warm hart toedraagt. Herstelacademie Bommelerwaard organiseert 4 bijeenkomsten waarin we gezamenlijk naar jouw lievelingslied luisteren of samen zingen. Waarom spreekt deze muziek je zo aan?

Welk gevoel roept dit bij je op? We zijn heel benieuwd naar jouw lied en je ervaringen.

## Overige Mededelingen

(Ervaringsdeskundige) Vrijwilligers gezocht!

We zijn op zoek naar gastheren/gastvrouwen die zich voor minimaal 1 dagdeel per week willen inzetten voor de Herstelacademie. Hiervoor is het belangrijk dat je stevig in je eigen herstel staat.

Voor meer informatie kun je ons altijd een e-mail sturen of langskomen.

### Feestdagen

In het 2<sup>e</sup> kwartaal zijn er een paar feestdagen, waardoor wij **dicht** zijn. Deze dagen zijn:

Maandag 21 April: 2<sup>e</sup> Paasdag  
Maandag 5 Mei: Bevrijdingsdag  
Donderdag 29 Mei: Hemelvaartsdag  
Maandag 9 Juni: 2<sup>e</sup> pinksterdag

### 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, hoef je alleen een bericht te sturen naar de Herstelacademie en het nummer op te slaan in je telefoon. Je bereikt de Herstelacademie via

06 40 28 81 71

## Cursussen 2e kwartaal 2025

Ons cursusaanbod bestaat uit meerdere op herstel gerichte cursussen. Deze kan je volgen nadat je je hebt aangemeld. Je kan je aanmelden via onderstaande gegevens.

Email: [herstelacademiebw@reiniervanarkel.nl](mailto:herstelacademiebw@reiniervanarkel.nl)

Telefoon: 06 4028 8171



### De Levensboommodule module start op Donderdag 3 April en is tussen 13:00-14:30

In de module zingeving gaan we in gesprek over levensthema's: over jouw kijk op het/jouw leven, wat daarin belangrijk is, of dat er nu in de praktijk uitkomt of niet. Het kan gaan over waar je van droomt, wat je de moed geeft om door te gaan of juist waar je bang voor bent, wat je hebt verloren en wat je mist. Dit kan je helpen een beeld te krijgen van hoe je nu in het leven staat, wat belangrijk voor je is, nu en in de toekomst.

### De Themagroep Herstel start op Woensdag 9 April en is van 14:00 tot 15:30

Tijdens deze bijeenkomsten ga je aan de slag met op-herstelgerichte thema's. De cursus is bedoeld om mensen te ondersteunen in hun herstelproces en hen te helpen hun krachten en kwaliteiten te ontdekken. De themagroep biedt een veilige omgeving waarin iedereen kan leren van elkaars ervaringen en waarin iedereen elkaar kan steunen. De groep vormt hiermee een waardevolle bron van steun en informatie voor iedereen die te maken heeft (gehad) met psychische kwetsbaarheid. De Themagroep Herstel bestaat uit 8 bijeenkomsten.

### De Basiscursus Herstel start op Donderdag 10 April en is van 10:00 tot 12:00

In deze basiscursus van 8 weken leer je meer over wat we met herstel bedoelen en waar jij staat in je eigen herstelproces. Ondanks dat ieders herstelproces uniek is, is er wel een rode draad te ontdekken. We wisselen ervaringen uit en we gaan actief aan de slag met structuur en planning. De ervaringsdeskundigen reiken je handvatten aan waarmee je meer grip krijgt op je mentale gezondheid.

De basiscursus Herstel bestaat uit 8 bijeenkomsten.

*De WRAP start op Woensdag 16 April en is van 14:00-16:30*

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.

*Mindfulness start op Vrijdag 9 Mei en is van 10:00 tot 12:00*

Mindfulness is open en bewust in het leven staan. Elke dag worden we bedolven onder prikkels, eisen en verwachtingen oftewel de hele mallemlen van ons leven. Soms wordt dat te veel. "Als ik het maar wat rustiger had, of, als ik maar van die onrust en dat gepieker af was". Je worstelt ermee, maar het komt steeds terug. In deze cursus gaan we door middel van kleine aandachtsoefeningen kijken of we bepaalde gewoonten die al heel lang een rol spelen, kunnen veranderen. Zo kan je voorkomen dat je in je oude klachten terugvalt. Je hoeft voor deze cursus geen meditatie ervaring te hebben. We gaan allemaal op onze eigen manier met ervaringen om en zo kunnen we ook veel van elkaar leren. De cursus Mindfulness bestaat uit 8 bijeenkomsten.

*Een introducerend gesprek kan onderdeel zijn van de mindfulness groep. Tijdens dit gesprek wordt besproken of de mindfulness groep bij je past. Mocht je gebruik willen maken van dit gesprek dan kan je dit aangeven bij je aanmelding.*