



Herstelacademie DE STIJL

Programma 1e periode 2025 van 6 januari tot en met 2 mei

Wij zijn een laagdrempelige ontmoetingsplek voor volwassenen in Den Bosch en omstreken die met een psychische ontwrichting te maken hebben (gehad). Je kunt er terecht om deel te nemen aan activiteiten gericht op psychisch herstel, 'n gesprek met een ervaringsdeskundige, of gewoon om even onder de mensen te zijn. U kunt hier terecht zonder indicatie of doorverwijzing van een psycholoog of huisarts.

Activiteiten per dag

- Maandag -

Living Museum 10:00 tot 12:30 met *Ans*, 13:00 tot 16:00 met *Huib*.

(Voor meer info, zie tekst *Living Museum* bij *Activiteiten op meerdere dagen*)

Bewust wandelen 13:45 tot 14:45 met *Mar-Hein*.

We gaan samen, in kleine groepen, op pad voor een wandeling. We hebben aandacht voor de natuur, voor elkaar, of we wandelen in stilte. Na afloop komen we nog even samen in het trefpunt van De Stijl.

Spel en beweging op het Taxandriaplein 15:00 tot 16:00 met *Mar-Hein*.

Mar Hein nodigt je graag uit om eens kennis te komen maken met verschillende vormen van sport en spel. Lekker even een balletje trappen, of slaan, of op een andere manier met spel en beweging aan de slag. Je hoeft er zeker geen topsporter voor te zijn. Naast spel en beweging staat ook hier de ontmoeting centraal.

Herstellen doe je zelf 10:00 tot 12:00 met *Yorik & Inge* start: 13 januari.

De cursus Herstellen doe je Zelf is bedoeld voor iedereen die zich wil verdiepen in zijn eigen herstelproces en daarnaast graag in contact komt met anderen die een soortgelijk proces meemaken.

Iedereen heeft zijn/haar eigen unieke persoonlijke herstelproces. Je kunt inzicht krijgen in zówel je eigen proces als van de ander, door er met anderen over te praten, over na te denken en over te lezen.

Als je deze cursus 'Herstellen doe je Zelf' hebt doorlopen weet je waar jij staat in jouw herstelproces. Je leert over de fases van herstel en dat herstel een dynamisch proces is, waarbij vallen en opstaan hoort.

In deze bijeenkomsten is er veel ruimte om dit met elkaar te delen. Zo leren we van elkaar en kunnen we steun bij elkaar vinden. De cursus 'Herstellen doe je Zelf' bestaat uit 12 bijeenkomsten van 2 uur.

Werken met eigen ervaring (WMEE) 13:00 tot 16:00 met *Yorik & Marieke* start 13 januari

Voorwaarde van deelnemen: cursus herstellen doe je zelf afgerond

Bij de training 'werken met eigen ervaring' leer je hoe je meer vanuit je eigen herstellervaring kunt werken. Je leert de basisvaardigheden die nodig zijn om ervaringskennis toe te passen. Daarnaast kun je de mogelijkheden van ervaringsverhalen toe te passen op anderen onderzoeken.

De training bestaat uit 12 bijeenkomsten waarin je als deelnemer gaat oriënteren op het werken met je eigen ervaring. We gaan dieper in op de mogelijke kwaliteiten en valkuilen van een toekomstig ervaringsdeskundige. Gastsprekers en deelnemers delen hun herstelverhaal. Deze cursus is voor mensen die al wat verder in het herstelproces zijn.

- Dinsdag -

Living Museum 10:00 tot 12:00 met *Jamillah*.

(Voor meer info, zie tekst *Living Museum* bij *Activiteiten op meerdere dagen*)

Basis Mindfulness 10:00 tot 12:00 met *Christine*.

De mindfulness of achtzaamheid wordt vaak gedefinieerd als "bewust aandacht geven aan het moment, zonder hierover te oordelen" (Kabat-Zinn 1991) Op een heel laagdrempelige manier kijken we samen hoe je dit in je eigen leven kan doen. Verschillende aandachtsoefeningen gaan we uitproberen.

Chi Neng Qigong 12:00 tot 13:00 met *Ruud*

Chi Neng Qigong (CNQ) is een Chinese bewegingsleer gericht op het genezen en verbinden van lichaam en geest. Het kan je helpen in balans te blijven: fysiek, emotioneel en mentaal. Het wordt veel in China beoefend in bewegingscentra en ziekenhuizen. CNQ is een beetje te vergelijken met meditatie, maar dan in beweging. De CNQ wordt staand uitgevoerd, met rustige bewegingen die je een aantal keren herhaald.

Flower-up 14:00 tot 15:30 met *Diana, Astrid & Patricia vd W.*

De natuur heeft vaak een kalmerende en rustgevende werking op je gevoel. Bij de activiteit Flower-up ga je werkstukken maken waarbij bloemen en natuurlijke materialen centraal staan. Lijkt het je leuk om te werken met materialen die de natuur je te bieden heeft, dan is dit een fijne bezigheid die helpend kan zijn in je herstelproces.

2 groepen in 1 periode, 1 groep is 8 weken lang waarna weer nieuwe groep 8 weken lang komt

'T Gezelschapsspellen Gezelschap: 17:00 tot 21:00 met *Yorik & Stefan*

Zoek jij een laagdrempelige manier om je sociale contacten te vergroten? Heb je zin om na een lange dag te ontspannen en je hersenen te activeren? Dan is de bordspellenavond bij Herstelacademie De Stijl iets voor jou. Schuif aan tussen 17:00-21:00 en kies uit ons ruime aanbod van gezelschapsspellen. Wees vrij om zelf een spel mee te nemen en deel je interesses.



- Woensdag -

Individueel sporten met Marloes (in tijdsblokken van 45 minuten tussen 09:00 en 12:00).

Wil je beginnen met meer bewegen of juist vanuit een beweegactiviteit doorstromen naar een activiteit buiten de Stijl, zoals bijvoorbeeld een vereniging of sportschool?

Met sportcoach Marloes kun je gedurende een vastgestelde periode kijken waar je behoefte ligt je stelt doelen en kijkt hoe je die samen kunt bereiken.

Al proberend valt er genoeg te ontdekken; wandelen, balsporten of oefeningen op een plek, en dat alles op het niveau dat bij jou past. Je gaat alleen, of in een duo buiten aan de slag.

De aanvangstijden zijn: 09:00, 10:00 en 11:00.

(deze activiteit loopt niet gelijk met het programma)

De kracht van Hout/houtatelier 10:00 tot 12:30 met Alphons.

Hout is een mooi, sterk en buigzaam materiaal en de eigenschappen verschillen per houtsoort. We gaan samen met hout aan de slag om mooie dingen te creëren.



Bevrijd je stem 13:00 tot 14:00 met Brigitte.

Deze activiteit is voor iedereen die graag zingt; liedjes van vroeger en nu.

Ook leer je met behulp van klanken luisteren naar je eigen stem en stemgeluid. Je lichaam is je instrument als je zingt, dus we gaan ook wat bewegen, stem opwarmen, zodat heel je lichaam vanuit ontspanning kan gaan klinken en zingen. Mijn motto is: "Iedereen kan zingen" Het gaat niet over mooi, vals, goed of fout, het gaat erom dat jij jezelf mag zijn en dat jij een unieke stem hebt en dat je die mag laten horen...Graag zelfs!!

Dat zal je plezier, ontspanning, contact, kwetsbaarheid, kracht (en wat al niet meer) brengen.

Je bent van harte welkom!



Herstel uur 14.30 tot 15.30 met Diana en Patricia

Wil je op een laagdrempelige manier met anderen in gesprek? Wil je samen met anderen praten en werken aan je herstel, waarbij je zelf mag kiezen waarover je praat? Wil je ervaringen uitwisselen? Wil je in contact komen met anderen?

Dan is het herstel uur, gefaciliteerd door ervaringsdeskundigen iets voor jou!

Aanmelden en afmelden is voor deze activiteit niet nodig.

Tijdens het herstel uur is alles bespreekbaar waar je op dat moment over wilt praten. Denk aan hoop, steun, omgaan met sociale contacten of grenzen aangeven.

Aanmelden en afmelden is voor deze activiteit niet nodig.

Living Museum 13:00 tot 16:00 met Ruud & Elleke

(Voor meer info, zie tekst *Living Museum* bij *Activiteiten op meerdere dagen*)

Herstelgericht koken 13:00 tot 16:00 met Patricia H.

Weet wat je eet. Een gezonde maaltijd bevordert een gebalanceerd leven en een volle portemonnee. We kijken naar budget, gezonde ingrediënten en diverse lokale voorzieningen om producten eerlijk te verkrijgen. Alle recepten worden verzorgd door professionals, tevens worden deze in een map meegegeven voor thuis.

Deelname kost €3,50 per keer.



- Donderdag -

Handwerkatelier 10:00 tot 12:00 met *Radia*.

In het handwerkatelier kun je leren naaien, haken of komen breien. Wil jij een techniek aanleren of heb je vragen? Er is altijd wel iemand die met je mee wil denken. Ook is er ruimte voor gesprek.

Er zijn een aantal naaimachines, haakpennen en breinaalden beschikbaar bij het handwerk atelier.

Je zorgt zelf voor je eigen materialen zoals lapjes, stofjes, patronen, garen, wol.

Yoga 11:00 tot 12:15 & 13:30 tot 14:45 met *Gertruud*

Binnen de Yogalessen staan beweging, adem, aandacht en ontspanning centraal. In de lessen wordt uitgegaan van eenvoud. Daardoor kan vrijwel iedereen meedoen aan de Hatha Yogalessen. Je hoeft beslist niet lenig te zijn om deel te nemen. Yoga is voor iedereen die zichzelf meer energie, rust en ontspanning gunt.

Het is aan te raden om tijdens de lessen soepel zittende kleding te dragen. Verder neem je een badlaken/grote handdoek en iets warmes/dekentje voor tijdens de ontspanning mee.

De Levensboom, module zingeving 13:30 tot 15.30 met *Sanne (Start 06-02-2025)*.

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.

Tijdens de groepsbijeenkomsten staat reflectie centraal. Dit betekent dat je aan de hand van eigen ervaringen onderzoekt hoe je je verhoudt tot diverse thema's. We zullen in gesprek zijn met elkaar, maar ook zelf iets doen en ervaren zijn belangrijk in deze module. We vertellen, schrijven, werken met beelden en inspiratiebronnen.

De groep wordt geleid door een geestelijke verzorgende en een ervaringsdeskundige.



Actief herstel wandelgroepen 14:00 tot 16:00 met *Marloes & Mar-Hein*.

We gaan samen, in kleine groepen, op pad voor een wandeling. Op verschillende plekken stoppen we om oefeningen te doen. De oefeningen zijn altijd op eigen tempo en passend bij jou. Deze oefeningen maken je gehele lichaam sterker om ernaartoe werken om.

De wandelingen duren ongeveer 1,5 uur en na afloop komen we nog even samen in het trefpunt van De Stijl.

Herstellen doe je zelf 10.00 tot 12.00 Met *Diana & Marieke*

De cursus Herstellen doe je Zelf is bedoeld voor iedereen die zich wil verdiepen in zijn eigen herstelproces en daarnaast graag in contact komt met anderen die een soortgelijk proces meemaken.

Iedereen heeft zijn/haar eigen unieke persoonlijke herstelproces. Je kunt inzicht krijgen in zowel je eigen proces als van de ander, door er met anderen over te praten, over na te denken en over te lezen.

Als je deze cursus 'Herstellen doe je Zelf' hebt doorlopen weet je waar jij staat in jouw herstelproces. Je leert over de fases van herstel en dat herstel een dynamisch proces is, waarbij vallen en opstaan hoort.

In deze bijeenkomsten is er veel ruimte om dit met elkaar te delen. Zo leren we van elkaar en kunnen we steun bij elkaar vinden. De cursus 'Herstellen doe je Zelf' bestaat uit 12 bijeenkomsten van 2 uur.

Van de kook 16:00-20:00 met *Paul, Johan & Marion*

Deel jij (bijna) nooit met anderen de eettafel delen en zou je dat wel graag willen?

Dan zijn wij opzoek naar jou!

De opzet is ; Samenkomen om 16 uur in de Stijl, met elkaar het menu samenstellen, boodschappen doen, samen koken en natuurlijk de gezamenlijke maaltijd delen. We sluiten af met een kop koffie.

Je hoeft niet te kunnen koken, dat kan je leren. Wel vragen we bereidheid om de kosten te dekken met elkaar.

We denken dat we met een bijdrage van € 5,00 een mooie, lekkere en gezonde maaltijd kunnen bereiden en mochten we wat overhouden dan stoppen we dat in een pot om jaarlijks een BBQ of iets dergelijks te organiseren met elkaar.

Dus wil je meedoen of ken je iemand die je zou willen voordragen dan horen we dat graag.

Aanmelden; DeStijl@reiniervanarkel.nl

Dialogotafels 11:00-13:00 met *Yorik*

Elke 3e donderdag van de maand willen wij doormiddel van een dialogotafel ervaringen en perspectieven uitwisselen over thema's die belang hebben binnen onze Herstelacademie. Voel je je geroepen om gehoord te worden en naar anderen te luisteren over thema's die jou aanslaan dan kijk niet verder dan naar de dialogotafelagenda van periode 1:

23-01-25: "Stigma"

20-02-25: "psychische kwetsbaarheid en eenzaamheid"

20-03-25: "herkenning en erkenning binnen de GGZ"

17-04-25: "verwachtingen over herstel en jouw rol hierin"

- Vrijdag -

(kick)boks je een weg naar herstel 10:00 tot 11:00 met *Alex*.

Ontdekken of (kick)boksen iets kan betekenen voor je herstel? Treed even vanuit je hoofd naar je lichaam en zie wat het je oplevert. Naast lekker bezig zijn is er ook ruimte voor een gesprek. In groepsverband leer je de basisvaardigheden van het boksen. Met 16 jaar ervaring in verschillende vechtsporten leert Alex je de basisvaardigheden.

Shared reading 10:15-11:15 Met *Arkea*

Vind jij het leuk om samen met andere mensen in gesprek te gaan? En lijkt het je leuk om samen met anderen in gesprek te gaan over een songtekst, gedicht of passage uit een boek? Dan ben je van harte welkom bij de Shared Reading bijeenkomsten!

Tijdens de bijeenkomsten staat steeds een andere tekst centraal die wordt voorgelezen door de begeleider en/of een van de deelnemers. Vervolgens gaan we met elkaar in gesprek over wat deze tekst bij je oproept.

Misschien roept de tekst wel een hele belangrijke herinnering bij je op, of geeft het je een gevoel van troost.

Het kan ook zijn dat je hele nieuwe inzichten opdoet door de ideeën van andere deelnemers over deze tekst.

Misschien vind je het fijn om veel te delen over wat de tekst bij je oproept, en misschien vind je het juist fijner om stilletjes te luisteren naar wat anderen hierover te vertellen hebben. Het is allemaal ok!

Je hoeft geen boekenwurm te zijn om aan te kunnen sluiten. Het is ook geen probleem als je niet graag of makkelijk leest. Voorbereiding is niet nodig.

Praktische informatie:

*De bijeenkomsten vinden plaats bij de Stijl op: 10/1-24/1-7/2-21/2-7/3-21/3.

*We bespreken Nederlandstalige teksten.

*Aanmelding is niet nodig.

*Heb je nog vragen, of vind je het fijn om vooraf kennis te maken met de begeleider? Neem dan even contact op met Arkea Fatih (06 12732698, a.fatih@reiniervanarkel.nl)

Het lichtpunt 10:15-11:45 *met Inge & Waffa*

Een open groep voor max 6 personen

Naar het boek van: Kom maar op.

Kom maar op is een effectief stappenplan waarmee je verrassend eenvoudig een positief leven opbouwt én een positieve bijdrage kunt leveren aan je omgeving. Want we kunnen de turbulentie niet oplossen of negeren, we kunnen er wel positief mee leren omgaan.

Activiteiten op meerdere dagen

Iedereen is kunstenaar, op weg naar een Living Museum

“Iedereen is kunstenaar”, misschien durf je dit nog niet te geloven. Maar kom jezelf overtuigen, ook datgene dat jij wilt creëren verdient een podium. We nodigen je uit om ongedwongen sfeer te komen creëren, ontdekken en groeien samen met de beeldend kunstenaars.

Maandag 10:00 tot 12:30 met Ans: Ik werk voornamelijk 3D-werk met vilt en keramiek. Voor de potten die ik maak gebruik ik geen draaischijf, ik sla ze in de gewenste vorm met een houten spatel. Ook gebruikt ik geen glazuur, hierdoor hebben de potten als ze uit de oven komen een natuurlijke kleur en textuur.

13:00 tot uiterlijk 16:30 met Huib: Huib schildert het liefst met olieverf. Tekenen met houtskool en kleurtjes komt op een goede tweede plaats. Hij vindt het leuk om mensen uit te nodigen om creatief bezig zijn in het Living Museum en hierbij te ondersteunen.

Dinsdag 10:00 tot 12:00 met Jamillah: Jamillah werkt graag 2D. Tekenen doet ze graag op muziek.

Woensdag 13:00 tot uiterlijk 16:30 met Ruud: Ruud heeft zijn achtergrond in de tattoo-wereld. Hij maakt illustraties, schilderijen en kleurboeken voor volwassenen.

Donderdag 10:00 tot 12:00 met Elleke: Ik maak meestal kleine kunstwerkjes. Je zal mij vaak zien tekenen en collages/moodboards met een verhaal erachter zien maken. Na de mode opleiding gevolgd te hebben aan de kunstacademie ben ik o.a. sierraden gaan maken wat ik ook nog regelmatig doe.

Gerhardus is ook een bekend gezicht in het Living Museum, hij valt geregeld in. Zijn 2D-werk wordt gekenmerkt door het ambachtelijke karakter. Heb je vragen over materialen, teken of schildertechnieken? Dan kun je hiermee bij hem terecht.

Voor de beginnend kunstenaar hebben we in onze donatiekast wat materialen op voorraad. Maar probeer in het vervolg zo veel mogelijk je eigen materialen mee te nemen.

Personal training met Mark

Samen met Mark ga je werken aan je persoonlijke doelen in de sportschool. Mark heeft een abonnement waarmee hij jou mee kan nemen om samen te sporten. De tijd en dag stem je samen af bij een startgesprek in Herstelacademie De Stijl.

De stilte ruimte.

Een prikkelarme omgeving om een adempauze te nemen tussen activiteiten en de hectiek van het leven. Je mag 30 minuten gebruik maken van deze ruimte mits er geen muziekles gegeven wordt in hetzelfde lokaal. Bezet op de deur betekent bezet. Vraag aan het personeel voor verdere info.

Verhalenwandeling met tuinman Peter.

De inmiddels Parkachtige binnentuin van De Stijl levert steeds Meer op. Naast kruiden en fruit ook verhalen. In die verhalen gaat Het o.m. om de symbolische betekenis van planten als Bermkruiden, olijf en vijg, het sintjanslot en het water in de vijver. Al Wandelend mediteren we over de levensloop van mens en natuur. Wil je dit een keer meemaken? We doen dit met hooguit een of twee deelnemers per keer en maken een afspraak tijdens openingstijden van de Stijl.

Meld je aan via Whatsapp: 0617423278 Peter van Helden.

Lucht en ruimte *Met Bo:*

Tijdens deze 30 minuten 1 op 1 wandelsessie gaan we herstelgericht wandelen.

Tijdens de wandeling is er een mogelijkheid om te bespreken wat jou op dit moment bezig houdt. Een gesprek in de buitenlucht wordt vaak ervaren als prettig en laagdrempelig. Daarnaast verminderd wandelen stress en is het een oppepper voor je immuunsysteem. Het tempo passen we aan op jouw wensen. Er is ook ruimte voor stilte en rust tijdens de wandeling.

De kracht van muziek *Met Bart.*

Maandag 10:00 tot 11:30 en 12:30 tot 13:45

Donderdag 10:00 tot 16:00

Kijken wat muziek produceren voor jouw herstel kan betekenen? Soms is het fijn om even nergens aan te denken, tijdens het maken van muziek, maar soms is het ook heerlijk om er al je emotie in kwijt te kunnen.

Is het iets voor jou om van start tot eind bezig te zijn met de productie van een nummer?

Bart produceert nu al ongeveer 8 jaar en gaat kijken of hij je een duwtje in de goede muzikale richting kan geven.

Kom ook zeker eens langs om een kijkje te nemen!

De lessen zijn individueel en 45 minuten lang, na inschrijving wordt contact met je opgenomen om een tijd in te plannen.

Koffie En 'N Kuukske!

Ontmoet elkaar in de huiskamer van de Stijl. Of je nu koffie wil of misschien wel een kop thee, een glaasje fris of water, liever even alleen met het Bossche nieuws, of toch dat ene praatje.

De gastheren en gastvrouwen heten je van harte welkom!

Maandag 10:00 tot 13:00u en 13:00 tot 16:00

Dinsdag 10:00 tot 13:00 en 13:00 tot 16:00

Woensdag 10:00 tot 13:00 en 13:00 tot 16:00

Donderdag 10:00-13:00 en 13:00-16:00

Vrijdag 10:00 tot 13:00



Activiteiten door externe partijen

Deze activiteiten worden gegeven bij Herstelacademie De Stijl door externe collega's.

Aanmelden gaat niet via De Stijl zelf, maar alle informatie hoe je je aan kunt melden staat bij de uitleg beschreven.

Lotgenotengroep voor mensen met suïcidale gedachten

De lotgenotengroep is speciaal voor mensen die te maken hebben met suïcidale gedachten en is een samenwerking van de Suicide Preventie Centrum en vind plaats binnen Herstelacademie de Stijl.

Het doel van de lotgenotengroep is een vrijplaats bieden om ervaring, kracht en hoop te kunnen delen omtrent gedachten aan de dood. In de groep ontmoet je mensen die soortgelijke ervaringen hebben. In gesprek gaan over je gedachten zonder dat daar een oordeel over gegeven wordt kan prettig zijn. Je bent niet de enige die hiermee rondloopt. We vinden het van belang dat er naast delen, ook ruimte is voor humor en ontspanning". De lotgenotengroep wordt begeleid door twee ervaringsdeskundigen.

Aanmelden voor de groep kan via de website: <https://www.suicidepreventiecentrum.nl> en ga dan naar

aanbod → lotgenoot- en zelfhulpgroepen → Den Bosch

(De groep komt in de even weken bij elkaar op de woensdag van 09.30 tot 11.00 uur)

Cursus Wellness Recovery Action Plan (WRAP)

Sinds 1997 maken mensen met een psychische kwetsbaarheid in de VS hiervan met succes gebruik. Ook in Nederland kun je tegenwoordig WRAP-werkgroepen doen, als een veelbelovende manier om te werken aan een stabiel en gelukkig leven in eigen regie.

Gereedschapskoffer

De basis van WRAP is de gereedschapskoffer voor een goed gevoel. Je beschrijft wat je nodig hebt om je gelukkig te voelen. Dat kan over alle onderdelen van je dagelijks leven gaan. 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.

Onderdelen van WRAP zijn:

- Gereedschapskoffer voor een goed gevoel
- Dagelijks onderhoud
- Triggers en Actieplan
- Vroege Waarschuwingstekens en Actieplan
- Signalen van Ontsporing en Actieplan
- Crisisplan
- Postcrisis Plan

Aanmelden:

Inschrijven kan als je geïnteresseerd bent om je eigen WRAP te maken. Iedereen is welkom om aan het eigen welbevinden te willen werken. De WRAP-training bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur + een terugkom-moment. Wil je je aanmelden voor een WRAP-training?

Stuur dan een mail naar: Herstelpunt@reiniervanarkel.nl met daarin: je naam, geboortedatum, telefoonnummer en email adres. Je ontvangt dan z.s.m. een bevestiging van je inschrijving. Ook voor vragen rondom de WRAP training kun je mailen naar: Herstelpunt@reiniervanarkel.nl

Fysio fitness 's-Hertogenbosch Met Marloes

Vanuit het Sportloket van Reinier van Arkel is er een leuke nieuwe activiteit bij gekomen en dat is fitnessen onder begeleiding.

De activiteit zal er als volgt uit komen te zien: Elke woensdag verzamelen we om 12:45 bij De Stijl, vanuit daar lopen we richting de fysio (Fysio 4 Den Bosch). Na 1 uur gesport te hebben lopen we terug naar De Stijl en hier sluiten we gezamenlijk af met koffie/thee.

De activiteit duurt 12 weken, na de 12 weken gaan we samen opzoek naar een blijvende plek om te kunnen fitnessen.

Aanmelden kan via:

M.bressers@reiniervanarkel.nl Of

bel naar 06 - 23 60 51 48

De Sportproeverij

Wil jij meer bewegen maar weet je niet welke sport bij jou past? Doe dan mee met de Sportproeverij in Den Bosch. Je maakt elke woensdag kennis met een andere sport en vereniging in een groep van 15 mensen. Na een jaar weet je misschien wel welke sport je wil beoefenen en bij welke sportclub je wilt.

Wanneer: Elke donderdag van 18.30 tot 19.30 uur (inloop vanaf 18.15 uur).

Waar: Sportzaal Brede Bossche School de Graaf, Graafseweg 52, Den Bosch.

Kosten: Gratis (**Behandelcontact bij Reinier van Arkel is wel een vereiste**).

Aanmelden: Stuur een korte motivatie naar J.schoenmakers@reiniervanarkel.nl



Nederlandse les Met Stefan

Werk aan je herstel door beter de Nederlandse taal te beheersen. Op dinsdag en donderdag geeft Stefan in blokken van 1 uur individuele Nederlandse les op De Stijl. Na de les ben je natuurlijk altijd welkom om nog even te blijven voor iets te drinken en eventueel een praatje. Heb je interesse om Nederlandse les te volgen? Vraag dan voor meer informatie aan een van de medewerkers van De Stijl.

Afwijkende openingstijden

Nieuwjaarsdag, Koningsdag, 2^e paasdag, Hemelvaartsdag, 2^e pinksterdag, 1^e en 2^e kerstdag zijn wij gesloten.

Herstelacademie De Stijl, Reinier van Arkel
Taxandriaplein 1D, 5212TW 's-Hertogenbosch
073 - 658 6002, 06-264 354 21

DeStijl@reiniervanarkel.nl



Google



Facebook



Living Museum