



Herstelacademie BOMMELERWAARD

Activiteiten Programma: September 2024

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, 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 grip krijgt op je eigen kwetsbaarheid en hoe je je leven weer in eigen handen neemt. In de herstellervaringen van de ervaringsdeskundigen en andere deelnemers vind je hoop, (h)erkenning en inspiratie.

Herstelacademie Bommelerwaard is een ontmoetingsplek waar je cursussen en groepen volgt die gericht zijn op herstel. Deze cursussen zijn standaard gratis en zo ingericht dat iedereen eraan mee kan doen. Voor veel van de cursussen geldt een maximaal aantal personen. Hierom werken we met een inschrijving.

Naast onze trainingen en cursussen hebben we een ontmoetingsruimte. Deze is ook gratis te bezoeken en je hebt geen indicatie nodig. In deze ruimte staat lotgenotencontact en van mens tot mens ontmoeten centraal.

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 expertise 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 kan ook. We zijn te vinden 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](#)

Ons ervaringscafé

Ontdekken

Luisteren

Verbinden

Delen

Vrienden maken

Inspiratie opdoen

Een goede kop koffie of thee

Dat is ons ervaringscafé.

Wij heten iedereen welkom op de volgende dagen:

Maandag van 10 tot 3

Dinsdag van 10 tot 12

Woensdag van 10 tot 12

Donderdag van 10 tot 3



Op de hoogte blijven van al ons nieuws?

Naast het maandelijkse activiteitenprogramma worden ook alle activiteiten gedeeld op facebook en via een whatsapp verzendlijst. Mocht je op de hoogte willen worden gehouden van ons aanbod, stuur Pascal dan een berichtje en dan zal hij je op de hoogte houden van alle nieuwe groepen en het activiteitenprogramma. Je kan je aanmelden via onderstaand nummer:

06 513 079 36

(Ervaringsdeskundige) Vrijwilligers gezocht!

Wij zijn op zoek naar gastheren/gastvrouwen die zich willen inzetten bij onze herstelacademie, voor minimaal één dagdeel per week. Hiervoor is het belangrijk dat je stevig staat in je eigen herstel. Als je al één of meerdere hersteltrainingen hebt gevolgd en je ziet het zitten om mee te helpen in de ontwikkeling en uitvoering van ons aanbod, dan bieden wij daar ook ruimte voor.

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

Groepen op inloop basis



Maandag:

Creatief met thema is wekelijks tussen 12:30 en 15:00

De komende periode zullen we ons richten op het thema: Dromen en hoop.

Wanneer je dromen blijft houden in je leven, hoe klein of groot ze ook zijn, dan geeft dit hoop in je leven.

Tijdens deze middagen leren we onze dromen op meerdere manieren uitbeelden. We gebruiken hierin meerdere materialen en werken aan meerdere dingen zoals een eigen caleidoscoop of een kijkdoos. Gedurende de periode zullen we ook bepaalde reportages laten zien van beeldend kunstenaars ter inspiratie.

De film met lunch is deze maand op 30 September tussen 12:00 en 15:00

Iedere maand kijken wij gezamenlijk een film waarin het thema herstel (in welke vorm dan ook) terugkomt. Tijdens de film genieten we van een kleine lunch. Na de film is er nog ruimte om na te praten. Benieuwd welke film het woord. Volg dan ons facebook account.

Donderdag:

Herstel en leefstijl is wekelijks vanaf 10.00

Iedere Donderdagochtend komt Maaïke bij ons. Naast dat je heel gezellig met haar kan praten is zij ook bewegingsagoog. Wil je meer informatie over levensstijl of zou je met haar je doelen voor een gezonder en vitaler leven willen bespreken, dan kan Maaïke je daar vast en zeker bij helpen.

De lezing omtrent Herstel en leefstijl is op 5 September vanaf 10.00

Iedere maand geven wij een lezing rondom het onderwerp Herstel en leefstijl.

Deze maand is het onderwerp: Kwaliteit van leven

Groepen waarvoor je je kunt aanmelden

De Levensboommodule module start op Dinsdag 17 September en is tussen 14:00-16:00

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 18 September en is tussen 13:00 en 14:30

De Themagroep herstel is een groep waar je 8 themabijeenkomsten kunt volgen. De groep 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.

Rouw en Verlies start op Donderdag 26 September en is van 13:00-14:30

In je leven kun je met allerlei verliezen te maken krijgen. Het kan gaan om verlies van een dierbare persoon, van gezondheid, van een relatie, een baan of toekomstperspectief. Het verlies kan je uit je evenwicht brengen en je dagelijkse leven beïnvloeden. Emoties spelen dan een rol en niet slijkt op dat moment meer hetzelfde. Het maakt niet uit of het verlies kort of lang geleden is, als je er veel last van hebt. Rouwen is het omgaan met verlies. Ieder rouwt op zijn eigen manier. In deze groep is er ruimte om verlieservaringen met elkaar te delen. Soms maken we ook gebruik van creatieve middelen om te leren omgaan met rouw en verlies. Deze groep is een plek van herkenning en erkenning waarin je steun kunt vinden.

Herstellen doe je zelf start op Donderdag 10 Oktober en is van 09:30 tot 11:30

Samen met onze collega's van Door en voor bieden wij de cursus Herstellen doe je zelf aan. De cursus bestaat uit 12 bijeenkomsten waar de volgende dingen in besproken worden: Herstel, keuzes die je maakt en overweegt, wat je zelf doet of zou willen doen, welke steun je kunt krijgen en welke invloed je hebt. Dit wordt allemaal beschreven in een werkboek dat je bij de cursus krijgt. Aanmelden voor deze training gaat via de website van Door en voor.

De basiscursus Mindfulness start op Woensdag 30 Oktober 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, verwachtingen: 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 in ons leven kunnen veranderen. Zo kun 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 zo kunnen we ook veel van elkaar leren. De basiscursus is in totaal 8 keer en stopt op 18 Oktober

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.

Ont-label jezelf start op 13 November en is van 13:00-14:30

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 dat deze labels of stigma's je tegenhouden in je dagelijks leven en ben je opzoek naar hoe je deze kunt overwinnen. Doe dan mee aan Ont-label Jezelf.

