



# Herstelacademie DE STIJL

## Programma 3e periode 2024 van 2 september tot en met 29 december

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 uiterlijk 16:30 met *Huib*.

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

**De kracht van muziek** 10:00 tot 11:30 met *Bart*.

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.*

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

We gaan samen, in kleine groepen, op pad voor een wandeling. We hebben aandacht voor de natuur, voor elkaar, of we wandelen in stilte. De wandeling duurt ongeveer 1 uur en na afloop drinken we koffie of thee.

**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.

**De Levensboom, module zingeving** 14:00 tot 16.00 met *Sanne & Mark* (startdatum volgt).

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.



## - Dinsdag -

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

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

**Herstel uur** 10:00 tot 11:00 met *Diana en Daisy*

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!

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.

**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.

**Aandacht voor jezelf** groep (vervolg op Mindfulness).

Aandacht voor jezelf is een groepje mensen dat samen kijkt wat ze fijn vinden om te gaan doen. De basis is meditatie. Het is fijn als je hier al enige ervaring mee hebt.

Veel is mogelijk, een gedicht voorlezen, je favoriete muziek laten horen waar je steun aan hebt, of rustig van wordt. Verschillende vormen van meditatie kunnen aan de orde komen: aandachtsoefeningen uit de mindfulness, mediteren met een mantra, loopmeditatie en bewegingsmeditatie.

Dus ben je nieuwsgierig, wil je eens iets uitproberen op een ontspannen manier? Dan is hier de mogelijkheid voor. We helpen elkaar.

(*Mindfulness en Aandacht Voor Jezelf zijn ieder 8 bijeenkomsten, deze lopen niet gelijk met het programma*)

**Chi Neng Qigong** 12:00 tot 13:00 met *Ruud (startdatum volgt)*.

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.

**Tuin & Herstel** 10:00u tot 12:00 en 14:00u tot 16:00u met *Peter*.

Wat houdt dat in? Elke week wordt er op een vast tijdstip in de tuin gewerkt en de tuin werkt voor ons. Er is altijd wel wat te doen. Zaaien en oogsten, snoeien en blad veegen, maar ook met natuurlijk materiaal iets moois maken. Je snoept mee van de frambozen en de minitomaatjes, we hadden ook al rijpe vijgen, en de hazelnootboom doet het goed. Ook pik je af en toe een walnoot mee. We werken daarbij samen en vieren de resultaten. Om drie uur is er koffie pauze.

**Flower-up** 13:30 tot 15:30 met *Diana, Patricia & Astrid*

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 een nieuwe groep 8 weken lang komt.**



## - 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!



**Living Museum** 13:00 tot uiterlijk 16:30 met Ruud.

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

**Herstelgericht koken** 13:00 tot 16:00 met Danie, Lisa & Patricia

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.



**De herstelkoffer** 13:30 tot 14:30 met Nelly

Nelly nodigt je uit om samen schrijvend, kleurend, tekenend en of pratend te kijken naar jouw herstel. Op een laagdrempelige manier. Met uitzondering van de 3e woensdag van de maand. Voel je welkom om je aan te sluiten bij de ronde tafels in de algemene ruimte van Herstelacademie De Stijl.

(Vrije inloop je hoeft je niet op te geven )

## **- 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.

**Living Museum** 10:00 tot uiterlijk 12:00 *met Elleke.*

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

**Herstellen doe je zelf** 12:00 tot 14:00 *met Yorik (startdatum volgt).*

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.

**Yoga** 11:00 tot 12:15 & 13:30 tot 14:45 *met Gertrud **Gaat vanaf 1 oktober weer door***

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.

*(deze activiteit wordt voor 2 periode gevolgd daarna nieuwe inschrijvingsronde)*

**Gezonde combinatie** *met Danie & Patricia*

Voor de buurtbewoners en bezoekers van De Stijl bieden we **iedere 1<sup>e</sup> donderdag van de maand** de volgende activiteit aan. Tussen 13:00 - 14:00 bieden wij een gezonde lunch aan bereid door onze vrijwilligers. Van 14:00 - 15:00/uiteindelijk 15:30 is er een wandeling begeleid door onze activiteitenbegeleiders.

*Deelname kost €2,- per keer.*

*Inschrijven kan telefonisch, per mail of aan de bar t/m de maandag voorafgaand aan de activiteit.*

**Actief herstel wandelgroepen** 14:00 tot 16:00 *met Marloes en 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 drinken we koffie of thee.

## - 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.

## 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.

**Individuele Mindfulness Op Maat. Met Daisy**

Wat heb jij nodig om meer positiviteit en rust in je lichaam en hoofd te ervaren  
Meer in het NU zijn.

Samen bekijken wat bij jou past.

Je kan een afspraak maken bij Daisy van Brunschot of neem contact op met 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.



### **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](mailto: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](mailto: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](mailto:M.bressers@reiniervanarkel.nl) Of

bel naar 06 - 23 60 51 48

### **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**

2<sup>e</sup> paasdag 1 april, Hemelvaartsdag 9 mei, 2<sup>e</sup> pinksterdag 20 mei, 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> kerstdag 25 & 26 december zijn wij gesloten.

Tussen kerst en oud & nieuw zijn we tot 13.00 geopend. De groepen gaan deze dagen niet door.

Herstelacademie De Stijl, Reinier van Arkel  
Taxandriaplein 1D, 5212TW 's-Hertogenbosch  
073 - 658 6002, [DeStijl@reiniervanarkel.nl](mailto:DeStijl@reiniervanarkel.nl)



Google



Facebook



Living Museum