

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 herstelervaringen 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.

De openingstijden van het ervaringscafé:

Maandag van 10:00 tot 15:00

Dinsdag van 10:00 tot 12:00

Woensdag van 10:00 tot 12:00

Donderdag van 10:00 tot 15:00

Mocht je op de hoogte willen worden gehouden van ons aanbod via whatsapp, stuur dan Pascal een bericht.

Gebruik hiervoor onderstaand nummer:

06 513 079 36

(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.

Vast groepsaanbod



Maandag:

Het Opstartmoment is wekelijks tussen 10:00 en 11:00

Tijdens Het opstartmoment creëren we een veilige omgeving waar je op jouw manier kunt vertellen over wat je bezighoudt en waar je je op wil focussen die week. We komen samen, geven steun aan elkaar en je deelt met de groep hoe jij werkt aan je eigen herstel. In de groep krijgt iedereen de ruimte om te delen waar hij of zij tegenaan loopt en waar je trots op bent. Aan het einde van de bijeenkomst heb je voor jezelf duidelijk hoe je die week aan herstel gaat werken. Wekelijks is er ruimte voor 10 mensen. Wil jij ook je week starten met een duidelijk doel, schrijf je dan snel in!

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

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.

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

Film is een van de vele creatieve uitingen die de wereld kent. Aan het einde van de maand kijken we als onderdeel van de creatieve middag een herstelgerichte 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 ons dan op facebook of meld je aan voor de whatsapp verzendlijst via 06 513 079 36

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 ervaringsdeskundige. Ervaringen, gevoelens en emoties worden respectvol en vanuit verbinding met elkaar gedeeld. Er wordt naar elkaar geluisterd, 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 je aanmelden voor de groep, dan kan je dit doen door een mailtje te sturen naar iriscovery@iriszorg.nl of naar het emailadres van de Herstelacademie.

Dinsdag:

Naastebijeenkomst Samen sterk is op Dinsdag 15 Oktober tussen 18:30 en 21:00

Deze naastebijeenkomsten zijn 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:

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

Vanaf woensdag 6 November organiseert Herstelacademie Bommelerwaard een maandelijkse 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 delen, dan ben je van harte welkom.

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 over Herstel en leefstijl is op de eerste Donderdag van de maand vanaf 10.00

Iedere maand geven wij een lezing rondom het onderwerp Herstel en leefstijl. De thema's van de maand zijn te vinden in ons flyeraanbod.

Cursusaanbod 4e kwartaal 2024



De basiscursus Herstel start op Dinsdag 8 Oktober en is van 09:30 en 10:30

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 tools aan waarmee je grip krijgt op je mentale gezondheid.

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 thema's 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 daar zelf in hebt. Dit wordt allemaal beschreven in een werkboek dat je bij de cursus krijgt. Deze cursus is gratis en aanmelden gaat via de website van Door en Voor (www.doorenvoor.nl)

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 en verwachtingen oftewel de hele malle molen 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 basiscursus is in totaal 8 keer en stopt op 18 December.

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.

Een bladzijde die raakt start op 7 November en is van 10:00 tot 11:30

Bibliotheek Kerkdriel en de ervaringsdeskundigen van Herstelacademie Bommelerwaard nodigen je uit voor een bijzondere reis, waarin verhalen en ervaringen ons dichterbij elkaar gaan brengen. Op de onderstaande data komen we tussen 10:00 en 11:30 samen om een boekfragment of gedicht dat ons raakt, te delen.

Donderdag 7 November
Donderdag 14 November
Donderdag 28 November

Donderdag 5 December
Donderdag 12 December
Donderdag 19 December



de Bibliotheek
Rivierenland

De eerste twee bijeenkomsten bieden je de kans om ons te leren kennen, in gesprek te gaan met een ervaringsdeskundige en te ontdekken wat ons verbindt. Vanaf de derde keer geven we de ruimte aan woorden die ons hart raken. Elke week zal tenminste 1 persoon iets voordragen wat hem of haar beweegt. Daarnaast staat het je helemaal vrij om zelf iets mee te nemen wat je raakt. Gewoon luisteren en genieten in het moment kan natuurlijk ook. Wij kijken er naar uit om jullie te verwelkomen.

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 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.