



Herstelacademie DE STIJL

Programma 3e periode 2025 (01-09-2025 t/m 04-01-2026)

Herstelacademie De Stijl is een laagdrempelige ontmoetingsplek in Den Bosch en omstreken voor volwassenen die met psychische ontwrichting te maken hebben (gehad). Hier bieden we uiteenlopende activiteiten aan, waaronder trainingen en cursussen die gericht zijn op psychisch herstel. Ook voor contact met een ervaringsdeskundige, of om gewoon even onder de mensen te zijn, heten we je van harte welkom. Je hebt bij ons geen indicatie of doorverwijzing nodig.

Activiteiten per dag

- Maandag -

Living Museum 10:00 tot 12:30 *met Ans*

(Voor meer info, zie de Living Museum agenda op pagina 9.)

De kracht van muziek 10:00 tot 13:45 *met Bart*

(Voor meer info, zie kopje 'activiteiten op meerdere dagen' op pagina 7).

Herstellen Doe Je zelf, 13.00 tot 15.30 *Met Marieke, Patricia & Marjolein (start 18 augustus) (deze cursus is op dit moment vol)*

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 een eigen, uniek en persoonlijk herstelproces. Tijdens deze cursus krijg je inzicht in zowel je eigen proces als dat van de ander, door er samen over te praten, erover na te denken en erover te lezen en leren.

Na de cursus 'Herstellen Doe Je Zelf' heb je meer inzicht in waar jij staat in jouw herstelproces. Je leert over de fases van herstel en dat herstel een dynamisch proces is, waar ook vallen en opstaan bij hoort.

Tijdens de 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.

Bewust wandelen 13:45 tot 14:45 *met Mar-Hein* **(maximaal voor 2 periodes).**

We gaan samen, in kleine groepen, op pad. Tijdens de wandeling hebben we aandacht voor de natuur, voor elkaar, of we wandelen in stilte. Na afloop komen we nog even samen in 't Trefpunt van De Stijl.

Spel en beweging op het Taxandriaplein 15:00 tot 16:00 *met Mar-Hein* **(maximaal voor 2 periodes).**

Mar-Hein nodigt je graag uit om samen de vele vormen van Sport en Spel te ontdekken. Maak kennis met de verschillende manieren om met sportieve spelletjes en lichaamsbeweging aan de slag te gaan.

Je hoeft er zeker geen topsporter voor te zijn. De ontmoeting staat centraal.

- Dinsdag -

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

(Voor meer info, zie de Living Museum agenda op pagina 9.)

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

Wat doen we in de tuin: zaaien en oogsten, planten en rooien, perkjes aanleggen en onderhouden, groei en bloei zien en beleven, en van alles ontdekken: insecten, nieuwe kruiden, wat compost en composteren is, wat je kunt met koffiedrab en de zaadjes van de lavendel.

Alles werkt mee, aan jouw herstel. Wij zijn natuur en daarvan leren we over het leven, over geduld en de seizoenen, over strijd en loslaten, over snoeien en gesnoeid worden, nieuwe energie krijgen.

Peter van Helden is de vaste tuinman. Vanaf 2018 is hij bezig de tuin te ontwikkelen, tot wat hij nu is, een belevenis, een levensreis, een rustpunt in je bestaan.

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

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. In China wordt deze leer veel beoefend in bewegingscentra en ziekenhuizen. CNQ is vergelijkbaar met meditatie, maar dan met het lichaam in beweging. De CNQ wordt staand uitgevoerd met rustige en herhalende bewegingen.

Leven in harmonie: Confuciaanse wijsheid voor de wereld van vandaag 13:00 tot 14:30 met *Eddi*

(3 bijeenkomsten. Bijeenkomsten zijn op: 23-09, 30-09 en 14-10)

Confucianisme is een eeuwenoude Chinese filosofie die zich richt op het ontwikkelen van innerlijke rust, moreel bewustzijn en verbondenheid met de mensen om je heen. In deze workshop maken we kennis met de kernwaarden van het confucianisme, zoals respect, rechtvaardigheid, verantwoordelijkheid en balans in relaties.

We verkennen vragen zoals:

Wat betekent het om in harmonie te leven met jezelf en je omgeving?

Hoe kun je richting geven aan je herstel met behulp van innerlijke waarden?

Hoe helpt het cultiveren van respect en zelfontwikkeling bij persoonlijke groei?

Deze workshop biedt ruimte voor reflectie, uitwisseling van ervaringen. Je hoeft geen voorkennis te hebben. Alleen nieuwsgierigheid en de bereidheid om samen te verkennen wat deze oude wijsheid vandaag voor jou kan betekenen.

De Sociale Cirkel: 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 even fysiek te ontspannen en juist je hersenen te activeren? Dan is De Sociale Cirkel bij Herstelacademie De Stijl iets voor jou! Schuif aan bij De Sociale Cirkel en kies uit ons ruime aanbod van gezelschapsspellen.

Wees vrij om je eigen spel mee te nemen en je interesses te delen!

Intro D&D: 18:00 tot 20:00 Met *Yorik* (7 oktober, 14, oktober, 21, oktober)

Aansluitend binnen de Sociale Cirkel avond geeft Yorik een introductie voor de 'Table Top Role Playing Game' (TTRPG) Dungeons and Dragons (D&D). Dit spel is een fantastische en laagdrempelige manier om nieuwe sociale contacten te leggen, door middel van een betoverend rollenspel. Laat je fantasie de vrije loop, ga de verbinding aan met je bondgenoten en maak nieuwe, avontuurlijke herinneringen! Oefen met sociale situaties en neem je eigen regie door te spelen in een magische fantasiewereld met jouw zelf bedachte karakter. De introductie bestaat uit 3 bijeenkomsten in deze volgorde:

Character maken - **Spelregels** - **Kort oefen-avontuur**

Zet vandaag de eerste stap op weg naar een magisch avontuur en schrijf je in!

Contactwerk met C-J: 19:00-21:00

De workshop Contactwerk is ontworpen om jou te helpen om jezelf meer op je gemak te laten voelen in lastige situaties door middel van theateroefeningen. De workshop bestaat uit vijf sessies van elk twee keer 45 minuten, met een pauze ertussen. Het doel is om jou op een ontspannen en veilige manier te laten ervaren wat er in contact gebeurt.

Tijdens de sessies zullen verschillende oefeningen worden uitgevoerd zoals luisteren, kijken en contact maken. Je werkt zowel individueel als in tweetallen, waarbij de nadruk ligt op wat je ervaart en voelt tijdens de oefeningen. Deze workshop biedt een unieke kans om te oefenen met het leren omgaan met emoties, in een veilige ruimte.

- Woensdag -

Individueel sporten met Marloes (in tijdsblokken van 45 minuten tussen 09:00 en 12:00, maximaal voor 2 periodes).

Wil je beginnen met meer bewegen of juist vanuit een beweegactiviteit doorstromen naar een activiteit binnen of 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 samen hoe je die kunt bereiken. Al probeerend valt er genoeg te ontdekken; wandelen, balsporten of oefeningen op een plek, en dat alles op het niveau dat bij jou past.

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

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. Het heeft nerven, knoesten en oneffenheden net als wij. Door te werken met hout vertraag je en sta je letterlijk stil bij wat je maakt. Je ontdekt jouw ritme, jouw creativiteit. Bouwen aan jouw herstel.

Cursus Wellness Recovery Action Plan (WRAP) 10:30 tot 13:00 met Denise, Yorik & Marieke (start 10-09).

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

Van hokje naar hart – jouw verhaal in beeld 13.30 tot 15.30 met Nik

Iedereen krijgt in zijn leven te maken met oordelen, hokjes, of het gevoel er niet bij te horen. Maar wat als we dat hokje omdraaien – tot iets wat van **jóu** is? Iets waar je **trots** op mag zijn?

In deze workshop creëren we samen een persoonlijk '**kracht-kistje**': een driedimensionaal kunstwerk dat laat zien wie jij bent – met al jouw **dromen, talenten, kwetsbaarheden en kracht**.

Iedere deelnemer ontvangt een eigen **kistje** om mee aan de slag te gaan.

(Deelname kost €3 voor de materialen).

Flower-Up 13:30 tot 15:30 met Maria en Lianne

Kosten € 4,00 per keer, je maakt en krijgt je eigen bloemstukje en bos bloemen.

Voor de activiteit afrekenen bij de bar. Bij Flower-Up combineren we creativiteit, natuur en herstel. We starten met een korte check in en herstelgericht thema. Daarna ontdek je jouw creativiteit doormiddel van het maken van een bloemstuk en een bos bloemen.

Lijkt het je leuk om te werken met datgene wat de natuur je te bieden heeft? Dan is dit een fijne bezigheid die helpend kan zijn in je herstelproces en jou weer tot bloei kan laten komen!



Herstel uur 14.30 tot 15.30 met Diana

Wil je op een laagdrempelige manier met anderen in gesprek? Wil je samen met anderen praten en werken aan je herstel, waarbij je zelf kan kiezen hoe je over je herstel praat? In het herstel uur staat peer to peer support centraal: steun van mensen die zelf ook ervaring hebben met psychisch herstel. Wat helpt jou, wat geeft je kracht. Een ervaringsdeskundige opent waarna de groep samen verder gaat met het gesprek. Denk aan hoop, steun, omgaan met sociale contacten of grenzen aangeven. Aanmelden en afmelden is voor deze activiteit niet nodig.

- Donderdag -

Handwerkatelier draadkracht 10:00 tot 12:00 met Radia en Esther (start 11-09)

Met naald, draad en veerkracht. We starten met een korte incheck waarbij thema's over herstel aan bod komen. Daarna creatief aan de slag met naaien, haken, breien of borduren. In jouw tempo en op jouw manier. Het ritme van de handen helpt je om uit je hoofd te komen en in contact te komen met jezelf. Wil jij een techniek aanleren of heb je vragen? Er is altijd wel iemand die met je mee wil denken. 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 etc.

De kracht van muziek 10:30 tot 16:00 met Bart

(Voor meer info, zie kopje 'activiteiten op meerdere dagen' op pagina 7).

Dialoogtafel 12:30 tot 13:30 met Eddi

Elke donderdag op de even weken willen wij doormiddel van een dialoogtafel 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 aanspreken. Op de poster in het Trefpunt staat meer actuele informatie over de thema's.

De Levensboom, module zingeving 13:00 tot 15:00 met Sanne & Diana (Start 25-09)

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.



Yoga 11.00 tot 12.15 uur en 12:45 tot 13:30 uur, Met Gertruud (vanaf 2 oktober)

Binnen de Yogalessen staan beweging, adem, aandacht en ontspanning centraal. In de lessen wordt uitgegaan van eenvoud. Het kan je helpen om uit je hoofd te komen en te zakken in je lijf. We werken vanuit een herstelgerichte visie, waarbij jouw grenzen en behoeften centraal staan. 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.

Actief herstel wandelgroep 13:45 tot 14:45 met Mar-Hein (maximaal voor 2 periodes).

We gaan samen, in een kleine groep, 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, de wandeling duurt ongeveer 1 uur en na afloop komen we nog even samen in het trefpunt van De Stijl.

Ren je een weg naar herstel 15:00 tot 16:00 met Mar-Hein (maximaal voor 2 periodes).

Onze running groep is er voor iedereen die, in zijn of haar herstelproces, graag in beweging wil komen of blijven. Of je nu een ervaren hardloper bent of nog helemaal geen ervaring hebt: je bent welkom.

Het gaat niet om snelheid of prestatie, maar om plezier, verbinding en het versterken van lichaam en geest. We starten met een korte opwarming, waarna we in eigen tempo gaan joggen, ter afsluiting evalueren we in het trefpunt bij De Stijl.

De Sportproeverij 18.30 tot 19.30 met Janine

Aanmelden via j.schoenmakers@reiniervanarkel.nl

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 donderdag 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, data kan afwijken van de donderdagen i.v.m. beschikbaarheid van de verenigingen).

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

Kosten: Gratis.



- Vrijdag -

(Kick)boks je een weg naar herstel 10:15 tot 11:15 met Ruud & Wisse **(maximaal voor 2 periodes).**

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, uitgelegd door ervaren trainers.

Dansen over de Grens – Herstellen in Beweging met Folklore 10:15 tot 11:15 Met Fenna

Tijdens deze activiteit verken je samen met anderen traditionele groepsdansen van over de hele wereld. Beweging, verbinding en plezier staan centraal. Folklore dansen worden vaak generaties lang doorgegeven en dragen verhalen, rituelen en gemeenschapszin met zich mee. Door mee te dansen maak je niet alleen kennis met andere culturen, maar ook met jezelf – en hoe jij je beweegt in een groep.

Groep 1	05-09-2025 t/m 03-10-2025
Groep 2	24-10-2025 t/m 19-12-2025
Groep 3	09-01-2025 t/m 06-02-2025

Deze les is geschikt voor iedereen – ervaring met dans is niet nodig. Wat telt, is jouw nieuwsgierigheid en openheid om in beweging te komen.

Dansen in Contact – Herstel door Moderne Dans en Improvisatie 11:45 tot 12:45 Met Fenna

In deze les gebruiken we moderne dans en contactimprovisatie als middel voor herstel. We verkennen hoe we kunnen bewegen op onze eigen manier, vanuit het contact met onszelf en de ander. Dans wordt hier geen vorm of prestatie, maar een vrije ruimte om te voelen, te verbinden en expressie te geven aan wat er leeft.

Groep 1	05-09-2025 t/m 03-10-2025
Groep 2	24-10-2025 t/m 19-12-2025
Groep 3	09-01-2025 t/m 06-02-2025

Deze les is geschikt voor iedereen – ervaring met dans is niet nodig. Wat telt, is jouw nieuwsgierigheid en openheid om in beweging te komen.

Evenementen

Walk into the Light, 11- 09, Vught ijzeren man, 6.00 uur.

Bij het ochtendlicht wandelen je om stil te staan bij suïciditeit en alles wat ermee samenhangt. Deze wandeling wordt georganiseerd door Stichting Suicide preventiecentrum (walkintothelight.nl).

Aansluitend aan walk into the light organiseert de Stijl Sit into the light.

Sit in(to) the light 11-09 10:30-11:30 voor iedereen die stil wil staan bij de suïcide preventie week

Van 8 t/m 14 september is de Wereld Suïcide Preventie Week. Om hierbij stil te staan organiseert De Stijl op 11 september Sit into the light . De dag en tijd zijn naar aanleiding van walk into the light die 11 september om 6:00 start bij de ijzeren man in Vught. Naast deelnemers van walk into the light is iedereen welkom om aan te sluiten bij sit into the light. Bij De Stijl komen we samen om het licht te ontsteken. We zitten in het licht met elkaar, met wat leeft in ons. Daisy en Diana begeleiden dit moment van samen komen en bieden ruimte voor stilte en gesprek. Op deze manier staat De Stijl samen met jou stil bij de suïcide preventie week. *Opgeven is niet nodig iedereen is welkom.*

Vredeslunch 24-09 13:00-15:00 (Graag opgeven voor 20-9.)

Naar aanleiding van de week van de vrede organiseert Herstelacademie De Stijl de vredeslunch.

Samenkomen om stil te staan bij innerlijke vrede en verbondenheid.

Het programma is als volgt:

Welkom en opening: Een warm begin om samen stil te staan bij vrede en verbondenheid

Potluck vredeslunch: Iedereen brengt maximaal 5 kleine hapje mee. Samen vormen we een tafel vol zelfgemaakte gerechtjes, een uitnodiging om te delen, te proeven en elkaar op een ongedwongen manier te ontmoeten.

Gedicht: Een moment van verstillings en inspiratie

Kunstwerk van Ans: Bij het kunstwerk kan ieder een briefje met een persoonlijke intentie ophangen: een wens of gedachte voor vrede.

Aandachtsoefening vrede van binnen naar buiten: We keren naar binnen om rust en vrede in onszelf te ervaren, en openen van daaruit naar de wereld om ons heen.

Lichtcirkel: We sluiten af in een cirkel van licht en verbondenheid. In het midden staat het kunstwerk van Ans, omlijst met bloemen. Daisy begeleidt een oefening om het innerlijke licht te laten stralen.

Filmavond 25-9 18:30-21:00 week tegen eenzaamheid

De week tegen eenzaamheid is een jaarlijkse landelijke campagne met als doel om eenzaamheid bespreekbaar te maken en mensen dichterbij elkaar te brengen. Tijdens deze week worden er door het hele land activiteiten georganiseerd die ontmoeting en verbinding stimuleren. Herstelacademie De Stijl nodigt je van harte uit voor een betekenisvolle filmavond. Samen kijken naar een inspirerende film. Een ontspannen manier om samen te zijn.

Poezie in Stijl, 19 november van 13.00 tot 16.00.

Jaarlijks podium voor dichters.

Poezie in Stijl is een feest van woorden, een jaarlijks terugkerend podium waar gevoel, ervaring en verbeelding samenkomen. Een plek waar dichters beginnend of ervaren hun stem laten klinken. Waar pijn en hoop, donker en licht, stilte en klank met elkaar in gesprek gaan in de sfeer van de Stijl.

Kerst in Stijl, 23-12 17:00 tot 19:00 opgeven voor 18 december aan de bar.

Voor meer informatie komt er een poster in het Trefpunt.

Met Stijl het jaar uit, 30-12 17:00 tot 19:00 opgeven voor 18 december aan de bar.

Voor meer informatie komt er een poster in het Trefpunt.

Activiteiten op meerdere dagen

De Stilteruimte

Trek je eventjes terug in een prikkelarme omgeving, om een adempauze te nemen tussen activiteiten door en de hectiek van het leven. Je mag 30 minuten gebruik maken van deze ruimte mits, er geen muziekles gegeven wordt in deze ruimte. Bezet op de deur betekent bezet.

Vraag het personeel voor verdere info.

Verhalenwandeling met tuinman Peter – op afspraak

De inmiddels Parkachtige binnentuin van De Stijl levert steeds meer op. Naast kruiden en fruit ook veel groene verhalen. In die verhalen gaat het o.a. om de symbolische betekenis van planten als bermkruiden, olijf en vijg, het sint-janslot 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 de openingstijden van de Stijl.

Meld je aan via Whatsapp: 06 17 42 32 78 Peter van Helden.

De kracht van muziek Maandag 10:30 tot 13:45, Donderdag 10:30 tot 16:00 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. Lijkt het je wat om van begin tot eind bezig te zijn met de productie van je eigen nummer? Bart produceert nu al ongeveer 8 jaar en gaat kijken of hij je een duwtje in de goede muzikale richting kan geven.

Kom zeker eens langs om te komen kijken en luisteren!

Deze lessen zijn individueel en 60 minuten lang, na inschrijving wordt contact met je opgenomen om je 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 13:00 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 tot 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 hiervoor gaat dus niet via De Stijl zelf. Alle informatie over hoe je aan te melden staat bij de uitleg beschreven.

Lotgenotengroep voor mensen met suïcidale gedachtes

De lotgenotengroep is speciaal voor mensen die te maken hebben met suïcidale gedachtes en is een samenwerking van de Suïcide 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>

Ga naar **aanbod → lotgenoot- en zelfhulpgroepen → Den Bosch**

(Deze groep komt in de oneven weken bij elkaar op woensdag van 10:30 tot 12:00 uur)

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 ziet er als volgt uit:

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 op zoek naar een blijvende plek om te kunnen fitnessen. Aanmelden kan via: M.bressers@reiniervanarkel.nl of bel naar 06 - 23 60 51 48

Van de kook donderdag van 16:00-20:00 met Paul, Johan & Marion (vanaf 18 september)

Aanmelden; DeStijl@reiniervanarkel.nl

Deel jij (bijna) nooit met anderen de eettafel 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. Want samen eten is minder eenzaam!

Agenda Living Museum

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.

Dinsdag 10:00 tot 12:00 met Jamillah

Jamillah werkt graag 2D. Tekenen doet ze graag op muziek.

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.

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 Tel: 073 - 658 6002
Mobiel: 06-264 354 21
DeStijl@reiniervanarkel.nl

Mail.

We sturen je altijd een mail als je aan de beurt bent voor een activiteit. Helaas wil het nog wel eens voorkomen dat deze mail bij mensen in de spam terecht komt. Handig als je aan het begin van de periode dus ook je spam checkt.

