Herstelacademie BOMMELERWAARD

4de kwartaalprogramma 2026

Wij zijn er voor iedereen die in zijn leven te maken heeft (gehad) met ontwrichting. Bij Herstelacademie Bommelerwaard komen mensen die op zoek zijn naar vrije ruimte, hoop, (h)erkenning en eigen regie. Herstellen hoef je niet alleen te doen, dit doen we samen!

Herstel is een persoonlijk en uniek proces waarin je leert omgaan met je kwetsbaarheden en je zelf de regie hebt over wat voor jou een betekenisvol leven is.

Bij de Herstelacademie leren we van elkaars ervaringen, zodat je meer inzicht krijgt in je eigen herstelproces. Hoewel ieders herstelproces uniek is, kunnen (h)erkenning en uitwisseling met anderen mogelijkheden geven om grip te krijgen op het leven wat jij wil leven.

Op onze herstelacademie kijken we naar wat wél kan vanuit hoop, eigen verantwoordelijkheid en ontwikkeling wat bijdraagt aan een duurzaam herstelproces.

Je kunt op onze herstelacademie (gratis) herstelgerichte trainingen, cursussen en groepsactiviteiten volgen. Dit wordt op basis van gelijkwaardigheid door ervaringsdeskundigen, ervaringswerkers en vrijwilligers gefaciliteerd. Daarnaast hebben we een ontmoetingsruimte (Ervaringscafé) waar ontmoeten en verbinden met anderen centraal staat. Je bent van harte welkom om kennis te komen maken.

Heb je zelf een idee voor een activiteit? Dan denken we graag met je mee. Ook werken we samen met organisaties die gebruik willen maken van de ervaring en kennis van onze ervaringsdeskundigen.

Loop gerust binnen om de sfeer te proeven. Maak je liever een afspraak? Neem dan contact met ons op.

Herstelacademie Bommelerwaard
Hogeweg 131; 2e verdieping
5301 LL Zaltbommel

Telefoon: 06 40 28 81 71
E-mail: Herstelacademiebw@reiniervanarkel.nl
Facebook: Herstelacademie Bommelerwaard
Instagram: Herstelacademiebommelerwaard

Enthousiaste vrijwilligers gezocht!

We zijn op zoek naar vrijwilligers die zich minimaal 1 dagdeel per week willen inzetten voor de Herstelacademie. Er is ruimte voor het ontwikkelen van eigen wensen en ideeën, en voor verbinding met collega vrijwilligers en bezoekers.

Informeer bij Christine of bel naar de herstelacademie (06 40 28 81 71) of stuur een email naar Herstelacademiebw@reiniervanarkel.nl

Herstelacademie Bommelerwaard

Activiteitenprogramma 4de kwartaal 2026

Vast aanbod

Iedereen kan binnenstappen tijdens ons vaste (groeps)aanbod.



Het ervaringscafé

Iedere maandag, woensdag en donderdag tussen 10:00u en 13:00u

Ontmoeten, ontdekken, Luisteren, Verbinden, Delen, Inspiratie opdoen met een kop koffie of thee, Dat is ons ervaringscafé.

In het ervaringscafé is iedereen van harte welkom, het is een plek waar mensen samenkomen om te ontmoeten, te delen en te werken aan herstel onder het genot van een (gratis) bakje koffie of thee. Tijdens openingstijden is er altijd een ervaringsdeskundige aanwezig die je meer kan vertellen over wie we zijn en wat je bij ons kan doen. Loop gerust eens binnen. Wil je meer weten? Bel of stuur een WhatsApp naar 06 40288171.

Creatief met thema is wekelijks op maandag tussen 13:00u en 16:00u

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. Gedurende het kwartaal zullen meerdere thema’s langskomen. Volg onze sociale media of meld je aan via onze whatsapp verzendlijst om op de hoogte te blijven. Dit doe je door een bericht te sturen naar 06 40288171

Herstelacademie Bommelerwaard

Activiteitenprogramma
4de kwartaal 2026

Thema film met lunch

28 oktober 10.30u (eenmalig extra) & iedere ***eerste woensdag van de maand - 10.30u*** kijken we gezamenlijk naar een op herstelgerichte film/documentaire. Tijdens de film genieten we van een gezellige lunch waarbij je de vrije keuze hebt of je een vrijwillige eigen bijdrage wil doen. Na de film is er ruimte voor nabespreken.

Benieuwd welke film er draait en/of wil je je opgeven? Vraag ernaar op de herstelacademie of bel of stuur een berichtje naar 06 40288171 en vraag naar Mika.

'Zomergasten' met Jim van Os op het programma:
Herstel begint met begrip, verbinding en aandacht voor het persoonlijke verhaal achter de klachten. Wat is daarbij de rol van ervaringsdeskundigen en herstelacademies? Is psychische ontregeling niet iets wat ons allemaal kan overkomen? Je bent welkom op **28-10 (deel 1) en 4-11 (deel 2) vanaf 10.30u**

Bewegen met plezier

Iedere donderdag om 10.00u komt onze beweegagoog Maaike.
Door samen bewegen op een laagdrempelige manier mogelijk te maken werk je tegelijkertijd aan je mentale gezondheid. Onder het genot van een bakje koffie/thee worden er onderwerpen besproken die gaan over leefstijl, gezondheid en bewegen en er is ruimte om aan Maaike vragen te stellen. Om 10.30u uur start er een wandeling door Zaltbommel. Zowel de route van de wandeling en het tempo wordt ter plekke bepaald in afstemming met de deelnemende wandelaars, waarbij gezelligheid voorop staat. Na de wandeling heeft Maaike aandacht voor andere sport- en beweegactiviteiten in en rondom het gebouw van de herstelacademie. Je hoeft je niet aan te melden.

In gesprek met Jayan

Iedere donderdagochtend vanaf 10.00u tijdens het ervaringscafé gaat Jayan in gesprek met bezoekers over alledaagse levensvragen en dilemma's zoals ouder worden, omgaan met stress en grenzen aangeven. Heb je de behoefte om een onderwerp bespreekbaar te maken? Sluit je aan op donderdagochtend en/of geef je ideeën onderwerpen door aan Jayan. Je hoeft je voor deze activiteit niet aan te melden. Je bent van harte welkom!

Dromen en Zingeving met Francine

Woensdagochtend is Francine aanwezig en delen we dromen met elkaar. Heb je dromen die je fascineren en intrigeren? Welke betekenis hebben jouw dromen en waarom keren sommige terug? Zou je dit met elkaar willen onderzoeken door vanuit nieuw perspectief hiernaar te kijken?
Ben je nieuwsgierig of heb je ook een vraag over dromen? Je hoeft je niet aan te melden. Je bent van harte welkom op **woensdagochtend vanaf 10.00u**.

Herstelacademie BOMMELERWAARD

Herstelacademie Bommelerwaard

Activiteitenprogramma 4de kwartaal 2026

Hersteltrainingen en activiteiten 4de kwartaal 2026

Ons hersteltrainingsaanbod bestaat uit diverse herstelgerichte trainingen. Al onze hersteltrainingen worden gefaciliteerd door ten minste één ervaringsdeskundige en/of één ervaringswerker.
Aanmelden/inschrijven is verplicht. Dit doe je door:

- *Je aan te melden op de herstelacademie*
- *Email sturen naar: herstelacademiebw@reiniervanarkel.nl*

of

- contact op nemen via tel: ***06 4028817***

De levensboom

Let op! De Levensboom zou starten op 22-10, dit is na overleg uitgesteld naar 5-11

Start: Donderdag 5-11 - 14.00 tot 16.00u.
In de module *De Levensboom* ga je in gesprek over jouw kijk op het leven, wat daarin belangrijk is, en hoe je dat op dit moment (be)leeft. Er is ruimte om stil te staan bij waar je naar verlangt, voor wat je moed geeft, maar ook voor wat moeilijk is of wat je mist. Door hier samen bij stil te staan, krijg je meer zicht op wie je bent, wat jou draagt en richting geeft.

In de bijeenkomsten nodigen we uit tot reflectie op je eigen ervaringen. We werken met gesprekken en afwisselende (creatieve) werkvormen. Je bepaalt zelf wat en hoeveel je deelt. Samen zorgen we voor een veilige, open en respectvolle sfeer.

De levensboom bestaat uit **7 bijeenkomsten**. Aanmelden kan op de herstelacademie of neem contact op via tel: 06 12147613. Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar!

Mindfulness

Start: Vrijdag 30 oktober - 10:00 tot 12:00u.
Mindfulness is open en bewust in het leven staan. Elke dag worden we bedolven onder prikkels, eisen en verwachtingen oftewel de hele mallemolen 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 aandachtoefeningen kijken of we bepaalde gewoonten die al heel lang een rol spelen, kunnen veranderen. Zo ontwikkel je manieren om te voorkomen dat je terugvalt in je oude gewoontes en klachten. 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.

Mindfulness bestaat uit **8 bijeenkomsten**. Opgeven mag bij Christine van de Bregt op de herstelacademie of neem contact op via tel: 06 12147613

Twijfel je of mindfulness bij je past? Vraag gerust om een verkennend gesprek! Christine legt je graag uit wat het inhoudt en je mag al je vragen stellen.

Herstelacademie Bommelerwaard

Activiteitenprogramma
4de kwartaal 2026

Herstelgroep Naasten

Start: Vrijdag 27 november – 10.00 tot 12.00
Deze herstelgroep is voor mensen die iemand in hun naaste omgeving hebben met een (psychische) ontwrichting of kwetsbaarheid. Als naasten heb je zelf ook een proces, hier willen we in deze groep aandacht aan geven. Thema's zoals machteloosheid, veranderende relaties, overbelasting en zelfzorg komen aan bod. In een veilige groep vind je (h)erkenning, steun en praktische handvatten om beter voor jezelf te zorgen. In de Herstelgroep Naasten werk je aan je eigen welbevinden, deel je je ervaringen en ontdek je wat jij nodig hebt om in balans te blijven, als naaste van iemand met een ontwrichting.

De Herstelgroep Naasten heeft **6 bijeenkomsten** op vrijdagen van 10.00 tot 12.00u.
De data zijn: **27/11 - 11/12 -18/12 - 8/1 - 22/1 - 5/2**
Opgeven bij de herstelacademie of neem contact op via tel: 06 12147613

WRAP

Start: Nog geen startdatum (streven is november)
Wil jij meer grip op je welzijn en leren hoe je beter omgaat met stress, triggers en je steunsysteem? De Wellness Recovery Action Plan (WRAP) training helpt je op een praktische en positieve manier aan je herstel en persoonlijke groei te werken. We maken een gereedschapskoffer voor een goed gevoel en gaan met thema's aan de slag als hoop, eigen verantwoordelijkheid en steun. Juist door te delen met elkaar in de groep vinden we (h)erkenning en krijgen we nieuwe ideeën die je mag gebruiken in je eigen unieke herstelproces.

Opgeven mag alvast bij de herstelacademie of neem contact op via tel: 06 12147613. Zodra de datum + tijd bekend is word je op de hoogte gebracht en mag je alsnog beslissen of je deel wilt nemen. Er wordt ook een reservelijst aangemaakt bij te veel aanmeldingen.

Mededeling

Het is mogelijk dat er de komende periode nieuwe trainingen en/of activiteiten starten die nu niet vermeld staan in dit programma. Informatie hierover wordt gedeeld op onze sociale mediakanalen (informatie WhatsApp groep, Instagram pagina) en natuurlijk op de Herstelacademie.

Wil je automatisch op de hoogte worden gehouden van het programma via onze info WhatsAppgroep? (in deze groep is je telefoonnummer is niet zichtbaar voor anderen) Wil je daar meer over weten? Stuur dan een berichtje naar tel: 06 40288171 of stel je vragen aan onze ervaringsdeskundigen op de herstelacademie.

TIPS, TOPS of een goed idee voor onze herstelacademie?
Maak het bespreekbaar!

Herstelacademie
BOMMELERWAARD