



Herstelacademie BOMMELERWAARD

3e kwartaalsprogramma 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 willen in hun eigen unieke herstelproces. Herstellen doe je zelf, maar je hoeft het niet alleen te doen!

**HERSTELACADEMIE
BOMMELERWAARD**



Herstel is niet hetzelfde als genezen. Herstel is een persoonlijk proces van verandering. Je bent op zoek naar een zinvol leven met de uitdagingen van je mentale kwetsbaarheid. Op de herstelacademie leren we van elkaars ervaringen zodat je inzicht krijgt in je eigen herstelproces. Dit proces is uniek voor iedereen maar vaak heb je overeenkomsten met anderen. De bedoeling is dat je door met elkaar te delen, grip krijgt op je eigen proces. We kijken vooral naar wat wél kan en hoe we dit kunnen inzetten voor een duurzaam herstel.

Bij de Herstelacademie Bommelerwaard kun je groepsactiviteiten en groepstrainingen volgen die gericht zijn op herstel. De trainingen worden altijd gegeven door ervaringsdeskundigen. Deze hersteltrainingen en activiteiten zijn gratis.

Naast onze trainingen en cursussen hebben we een ontmoetingsruimte. In deze ruimte staat lotgenotencontact centraal en is er ruimte om nieuwe mensen te leren kennen. Je bent welkom om kennis te maken met onze ervaringsdeskundige, vrijwilligers en bezoekers!

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 kennis van onze ervaringsdeskundige.

Loop gerust binnen om kennis te maken of om te ontdekken of het een prettige omgeving voor je is. Vind je het fijner om een afspraak te maken, dat mag ook. Dat kan 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

Enthousiaste vrijwilligers gezocht!

We zijn op zoek naar gastheren/gastvrouwen die zich voor minimaal 1 dagdeel per week willen inzetten voor de Herstelacademie. Er is ruimte voor eigen ontwikkeling. Verder alles in overleg.

Informeer bij Christine of Lieke op de Herstelacademie of bel naar 06 40 28 81 71 of stuur een email naar Herstelacademiebw@reiniervanarkel.nl

Vast aanbod

Iedereen kan binnenstappen tijdens ons vaste (groeps)aanbod.



Het ervaringscafé

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

Ontdekken, Luisteren, Verbinden, Delen, Vrienden maken, Inspiratie opdoen, Een goede kop koffie of thee, Dat is ons ervaringscafé.

In het ervaringscafé mag iedereen binnenlopen, het is een plek waar mensen samenkomen om te ontmoeten, te delen en te werken aan herstel. Dit doen we samen! Tijdens openingstijden is er altijd iemand aanwezig die je meer kan vertellen over wie we zijn en wat je bij ons kan doen. Wil je meer weten, kom dan gerust binnen. Je mag ook een afspraak maken. Bel of stuur een bericht naar 06 40288171. Je wordt dan zo snel mogelijk teruggebeld.

Maandag:

Het ervaringscafé

10.00 tot 13.00

Creatief met thema is wekelijks tussen 13:00 en 16:00

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. 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

Thema film met lunch

Iedere laatste maandag van de maand kijken we als onderdeel van de creatieve middag een op herstelgerichte film. Tijdens de film genieten we van een kleine lunch waarbij je de vrije keuze hebt of je een vrijwillige bijdrage wil doen. Na de film is er ruimte om na te praten. 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.

Dinsdag

Gesloten

Woensdag

Het ervaringscafé

10.00 tot 13.00

Donderdag

Het ervaringscafé

10.00 tot 13.00

Bewegen met plezier

Iedere donderdag om 10.00u komt onze beweegagoog Maaïke.

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 Maaïke 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 Maaïke aandacht voor andere sport- en beweegactiviteiten in en rondom het gebouw van de herstelacademie. Je hoeft je niet aan te melden.

Iedereen is welkom op donderdagochtend vanaf 10.00u.

Vrijdag:

Geopend voor activiteiten en/of hersteltrainingen



Herstelacademie
BOMMELERWAARD

Hersteltrainingen en activiteiten 3^{de} kwartaal 2026

Ons hersteltrainingsaanbod bestaat uit meerdere op herstel gerichte trainingen. Al onze hersteltrainingen worden gegeven door ten minste één ervaringsdeskundige en/of één ervaringswerker. Je hebt de mogelijkheid ze te kunnen volgen nadat je je hebt aangemeld. Je kan je aanmelden via onderstaande gegevens.

Email: herstelacademiebw@reiniervanarkel.nl

Telefoon: 06 40288171

Mededeling

We hopen binnenkort ons team uit te breiden met nieuwe ervaringsdeskundigen.

Het is daarom mogelijk dat er de komende periode nieuwe trainingen en/of activiteiten starten die nu niet vermeld staan in dit programma. Informatie hierover wordt gedeeld in onze informatie WhatsApp groep en op de Herstelacademie. Wil je deelnemer worden van de WhatsAppgroep, stuur dan een berichtje naar de Herstelacademie telefoon 06 40288171 en je wordt zo snel mogelijk toegevoegd.

Compassie & Mindfulness

Iedere vrijdag in september van 10.00 tot 12.00

We gaan aan de slag met zelfcompassie: een vriendelijke en begripvolle houding naar jezelf, vooral bij stress, tegenslag of wanneer dingen anders lopen dan gehoopt. Daarnaast is er aandacht voor empathie: het ontwikkelen van begrip en medeleven voor de gevoelens, pijn en uitdagingen van anderen. Door middel van mindfulness-technieken toe te passen, worden we bewuster van gedachten en gevoelens zonder hierover te oordelen. Dit kan zorgen voor rust, inzicht en ondersteunt het ontwikkelen van empathie en compassie. Het oefenen van compassie kan daarnaast bijdragen aan meer verbondenheid en prettigere relaties.

Opgeven bij Christine van de Bregt op de herstelacademie

Of bel of stuur een bericht naar 06 12147613.

Mindfulness

Start: Vrijdag 30 oktober - 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 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 aandachtsoefeningen 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.



Basiscursus Herstel

Start: Donderdag 11 september 2026 - 13.30 tot 15.30

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 niet iedereen hetzelfde meemaakt, zijn er vaak overeenkomsten. We wisselen ervaringen uit en we gaan actief aan de slag met thema's zoals energiebalans, netwerk en kwaliteiten/valkuilen. Hierdoor krijg je inzicht in je herstelproces en wat jij nodig hebt. We doen het samen op een voor iedereen te volgen tempo en in makkelijke taal. We hebben aandacht voor een goede groepssfeer en op tijd een pauze.

De basiscursus Herstel bestaat uit 8 bijeenkomsten.

Opgeven bij Lieke of bij Christine op de Herstelacademie of neem stuur een berichtje naar 06 51106733

In het 4^{de} kwartaal streven wij ernaar deze hersteltrainingen aan te kunnen bieden

- *De Levensboom*
- *Hersteltraining voor naasten*
- *De WRAP*
- *Herstellen doe je zelf*

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