



Programma van Herstelacademie de Stijl, 2^e en 3^e kwartaal 2021

Maandag

13:00u tot 15:00u

Herstelwerkgroep met Ivan

Samen praten we over verschillende thema's die met ons unieke herstelproces te maken hebben. In een herstelwerkgroep wisselen we ervaringen uit en leren we van elkaar. Een ervaringsdeskundige begeleidt het proces in de groep. Je gaat binnen de groep met je eigen doelen op het gebied van herstel aan de slag. Deelnemers geven elkaar steun en advies. Hier bij ligt de nadruk vooral op jouw eigen kracht en mogelijkheden.

13:45u tot 14:45u

Bewust wandelen met aandacht met Mar-Hein

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

13:00u tot uiterlijk 16:30u

Iedereen is kunstenaar, op weg naar een Living Museum met Biek

"Iedereen is kunstenaar", misschien durf je dit nog niet te geloven. Maar wij overtuigen je graag, ook datgene dat jij wilt creëren verdient een podium. We nodigen je elke maandag- & woensdagmiddag uit om te komen creëren, ontdekken en groeien samen met beeldend kunstenaar Biek.

15:00u tot 16:00u

Spel en beweging op het Taxandriaplein 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.

Dinsdag

10:00u tot 10:45u

Boksles met Leon

Ontdekken of boksen iets voor jouw herstel kan betekenen? In groepsverband leert Leon je de basis van het boksen.

10:00u tot 12:00u

Basis Mindfulness met Christine

De mindfulness of achzaamheid wordt vaak gedefinieerd als “bewust aandacht geven aan het moment, zonder hier over 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)

De aandacht voor jezelf groep is een groepje mensen die samen kijken 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 word. Verschillende vormen van meditatie kunnen aan de orde komen: aandachtsoefeningen van de mindfulness, mediteren met een mantra, loopmeditatie en bewegingsmeditatie.

Dus ben je nieuwsgierig, wil je eens iets uitproberen dan is hier de mogelijkheid voor.

We gebruiken de ruimte als een oefenruimte waar ieder zich vrij mag voelen om eens wat uit te proberen op een ontspannen manier. We helpen elkaar.

13:00u tot 15:00u

Herstelwerkgroep met Ivan

(Zie tekst *maandag*)

Woensdag

09:00u tot 12:00u

Individueel sporten met Marloes

Op woensdagochtend kun je samen met sportcoach Marloes ontdekken wat voor jou een fijne manier van sporten en bewegen is. Er valt genoeg te ontdekken; wandelen, balsporten of oefeningen op de 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 09:00u 10:00u en 11:00 en de activiteit duurt 45 minuten.

10:00u tot 12:00u

Vrije geest tekstatelier – lezen en schrijven met Linda

Vanaf januari 2021 richt het tekstatelier zich niet meer alleen op het lezen van eigen of andermans teksten, maar gaan we ook zelf aan de slag met schrijf oefeningen. We gaan een beetje spelen met taal, waarbij het plezier in het schrijven voorop staat.

Daarnaast blijven we meegebrachte teksten bespreken. Dit kan bijvoorbeeld een column, romanfragment of gedicht zijn, van eigen hand of van een bekende schrijver. We hebben het over de inhoud, de vorm en wat de tekst bij je oproept. Je kunt je eigen thema's of vragen inbrengen.



10:00u tot 12:00u

De kracht van Hout/ houtatelier door Ad en Alfons

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.

13:00u tot uiterlijk 16:30u

Iedereen is kunstenaar, op weg naar een Living Museum met beeldend kunstenaar Nikki en Ruud
(zie tekst *Iedereen is kunstenaar* van maandag)

Donderdag

09:30u tot 11:00u

Ontmoetingsgroep Rouw en Verlieservaring met Indira

De ontmoetingsgroep biedt de mogelijkheid om vertrouwelijk en op een ongedwongen wijze te praten met andere deelnemers over wat ze bezighoudt en over levensvragen en ervaringen zoals: rouw en verlies, maar ook thema's liefde, loyaliteit en thema's die je zelf inbrengt. Start weer op donderdag 14 januari van 9:30u tot 11.00 u en vindt eens in de twee weken plaats (even weken).

10:00u tot 12:00u

Handwerkatelier met Myrna

In het handwerkatelier kun je leren naaien, haken of komen breien. 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.

13:30u tot 15:30u

Bloemschikken met Radia en Antje

Van organische materialen als bloemen, blad, takken en mos, en soms ook andere materialen, creëren we mooie werkstukken en ondertussen is er natuurlijk genoeg tijd voor een praatje.

14.00u - 16.00u

Tuin & Herstel met Sies en Peter

Kom, weet je welkom in de tuin, de moes- en bloementuin van de Stijl, een kleine Hof van Eden. Je vindt er kleuren en geuren. Er staat een bankje voor je klaar, als je het grindpad volgt om de struiken heen. Op het terras rond het perkje is het goed toeven.

Kom, en begin je eigen 'postzegel'tuin en zie wat er allemaal kan op één vierkante meter: kruiden, bloemen. Wat je oogst, is voor jou.

Kom, wanneer er in de tuin gewerkt wordt. Vraag naar namen van kruiden en bloemen; wie weet, is er wat eetbaars bij. Als dank voor je bezoek is er altijd wel een kruid of bloem of wie weet, een tomaatje.

14:00u tot 16:00u

Actief Herstel wandelgroepen met Mar Hein

We gaan samen, in kleine groepen, op pad voor een wandeling. Op verschillende plekken stoppen we om oefeningen te doen. Deze oefeningen maken je hele lichaam sterker. Oefeningen zijn altijd op en passend bij jou (past). De wandeling duurt ongeveer 1,5 uur en na afloop drinken we koffie of thee.



15:30u tot 17:00u (om de week)

Delend lezen/ Shared Reading met Anneke

Samen en hardop lezen we teksten, bijvoorbeeld een gedicht, literatuur, spreuken, of een tekst uit een tijdschrift. Kortom: teksten die we zelf mooi en betekenisvol vinden. We gaan er even helemaal op in de tekst, in het verhaal en vergeten de rest ☺. Dit geeft een fijn groepsgevoel en inspiratie.

Vrijdag

10.00u - 12.00u

Vrije geest atelier met Mariëlle

Geschikt voor iedereen die zich creatief wil (leren) uiten. Vooral als het minder makkelijk voor je is om in woorden uit te drukken wat je voelt of ervaart. Daarbij kun je onderzoeken wat het beste bij jou past.

10:00u en 13.00u

Computerles met Piet

De eerste stappen in het werken met de computer kun je hier komen zetten. Alle begin is moeilijk, maar de vrijwilligers helpen je graag onderweg naar het vergroten van je wereld. Alle vragen zijn welkom.

10:00u tot 11:00

Spreekuur van de familiebetrokkenenraad

Het familiespreekuur is iedere laatste vrijdag van de maand, speciaal voor familieleden van mensen met psychische problemen. Je kunt het hebben over de invloed van de psychische problemen van je naaste op jouw leven. Of waar je zelf tegenaan loopt. Je mag al uw gevoelens, zorgen en vragen uiten.

In dit spreekuur ga je in gesprek met ervaringsdeskundige familieleden en staat het delen van ervaringen over hoe om te gaan met familieleden met een psychische kwetsbaarheid centraal.

Bij interesse graag vooraf inschrijven.

MEERDERE DAGEN IN DE WEEK!

Aandacht voor elkaar, met koffie en een kuukske (inloop op inschrijving)

Want in de huiskamer van de stijl buurten we met elkaar of lezen hier rustig een buukske.

Ontmoetingsplek 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 14:00u tot 16:00u

Dinsdag 14:00u tot 16:00u

Woensdag 11:00u tot 13:00u

Donderdag 11:00u tot 13:00u

Vrijdag 11:00u tot 13:00u