



Herstelacademie DE STIJL

Programma 2e periode 2025

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 10:30 tot 13:45 *met Bart*

(Voor meer info, zie pagina 5.)

Herstellen Doe Je zelf, 13.00 tot 15.30 *Met Marieke & Patricia.*

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.*

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.*

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. Naast spel en beweging staat ook de ontmoeting hier centraal.

- Dinsdag -

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

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

ZIJN in het NU 10:30 tot 12:00 met *Denise*

Mindfulness, 8 bijeenkomsten.

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

Wat houdt dat in? Elke week wordt er op een vast tijdstip in de tuin gewerkt en de tuin werkt voor ons. Er is altijd wel wat te doen. Zaaïen en oogsten, snoeien en blad vegen, maar ook met natuurlijk materiaal iets moois maken. Je snoept mee van de frambozen en de minitomaatjes, we hadden ook al rijpe vijgen, en de hazelnootboom doet het goed. Ook pik je af en toe een walnoot mee. We werken daarbij samen en vieren de resultaten. Om drie uur is er koffiepauze.

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.

Flower-Up 13:30 tot 15:30 met *Diana, Patrica v.d. W, Maria en Lianne*

De natuur heeft vaak een kalmerende en rustgevende werking op je gevoel. Bij onze Flower-Up activiteit ga je werkstukken maken waarbij bloemen, planten en andere natuurlijke materialen centraal staan.

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!

Twee groepen per periode, 8 bijeenkomsten per groep

Meditatie 14:45 tot 16:00 met *Hetty*

Meditatie gaat over vriendelijk bij jezelf aanwezig zijn met dat wat er is. Normaal gesproken laten we ons vaak leiden door onze zorgen, plannen en de drukte van de tijd waarin we leven en kijken we met een kritische blik naar onszelf. In meditatie leer je je geest tot rust te brengen en contact te maken met je vrije aard: dat deel van jou wat niet in de ban is van je gewoontes, patronen en geschiedenis maar spontaan, liefdevol, open en stralend is. Nieuwsgierig?

Wees welkom om mee te doen.

Bijeenkomsten zijn op: 6 en 20 mei, 3, 10, 17 en 24 juni en 1 juli

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 of kom samen muziek maken tijdens het jammen.

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



Intro D&D: 18:00 tot 20:00 *Met Yorik (24 juni, 1 juli en 8 juli)*

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 vier 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).*

Wil je beginnen met meer bewegen of juist vanuit een beweegactiviteit doorstromen naar een activiteit 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. Je gaat alleen, of in een duo buiten aan de slag.

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

(Deze activiteit loopt niet gelijk met het programma)

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. We gaan samen met hout aan de slag om mooie dingen te creëren.

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 mag kiezen waarover je praat? Wil je ervaringen uitwisselen? Wil je in contact komen met anderen? Dan is het herstel uur, gefaciliteerd door ervaringsdeskundigen iets voor jou!

Tijdens het herstel uur is alles bespreekbaar waar je op dat moment over wilt praten. Denk aan hoop, steun, omgaan met sociale contacten of grenzen aangeven. Aanmelden en afmelden is voor deze activiteit niet nodig.

- Donderdag -

Handwerkatelier 10:00 tot 12:00 *met Radia en Esther*

In het handwerkatelier kun je leren naaien, haken of komen breien. Wil jij een techniek aanleren of heb je vragen? Er is altijd wel iemand die met je mee wil denken. Ook is er ruimte voor gesprek. 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 pagina 5.)

De Levensboom, module zingeving 10:30 tot 12.30 met *Sanne & Diana (Start 08-05)*

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.

Actief herstel wandelgroepen 14:00 tot 16:00 met *Marloes & Mar-Hein*.

We gaan samen, in kleine groepen, 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 om eraan toe werken om.

De wandelingen duren ongeveer 1,5 uur en na afloop komen we nog even samen in het trefpunt van De Stijl.

- Vrijdag -

(Kick)boks je een weg naar herstel 10:15 tot 11:15 *met Ruud & Wisse*

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.

Jammen (repeteren) 12:00 tot 14:30 *Met Bart, Stefan, Lennart*

Zin om te leren om een instrument te spelen, anderen te helpen of gezellig in groepsverband muziek te maken? dan zijn de jam-repetities iets voor jou. Kom binnen tussen 12:00-14:30 en geniet van een laagdrempelige veilige sfeer om je instrument te beoefenen.

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 Park-achtige 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 sintjanslot 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 gaat niet hiervoor 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)

Cursus Wellness Recovery Action Plan (WRAP)

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

Aanmelden:

Schrijf je in voor deze cursus als jij geïnteresseerd bent om je eigen WRAP te maken. Iedereen is welkom om aan het eigen welbevinden te willen werken. De WRAP-training bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur + een terugkom-moment. Wil jij je aanmelden voor een WRAP-training? Stuur dan een mail naar: Herstelpunt@reiniervanarkel.nl met daarin:

- Je naam
- Geboortedatum
- Telefoonnummer
- Email adres

Je ontvangt dan z.s.m. een bevestiging van je inschrijving.

Ook voor vragen rondom de WRAP training kun je mailen naar: Herstelpunt@reiniervanarkel.nl

Cursus Herstellen Doe Je Zelf

(Begint op verschillende momenten in het jaar, meld je aan via het aanmeldformulier)

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. In 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.

Werken Met Eigen Ervaring (WMEE) - Start op verschillende momenten in het jaar - Voorwaarde voor deelname: je hebt de cursus **Herstellen Doe Je Zelf** afgerond

Bij de training 'werken met eigen ervaring' leer je hoe je meer vanuit je eigen herstellervaring kunt werken. Je leert de basisvaardigheden die nodig zijn om ervaringskennis toe te passen. Daarnaast kun je de mogelijkheden van ervaringsverhalen toe te passen op anderen onderzoeken.

De training bestaat uit 12 bijeenkomsten waarin je als deelnemer gaat oriënteren op het werken met je eigen ervaring. We gaan dieper in op de mogelijke kwaliteiten en valkuilen van een toekomstig ervaringsdeskundige. Gastsprekers en deelnemers delen hun herstelverhaal. Deze cursus is voor mensen die al wat verder in het herstelproces zijn.

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

De Sportproeverij

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 woensdag 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).

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

Kosten: Gratis (**Behandelcontact bij Reinier van Arkel is hiervoor wel een vereiste**).

Aanmelden: Stuur een korte motivatie naar J.schoenmakers@reiniervanarkel.nl



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.

Maandag 10:00 tot 12:30 met Ans

Ik werk voornamelijk 3D-werk met vilt en keramiek. Voor de potten die ik maak gebruik ik geen draaischijf, ik sla ze in de gewenste vorm met een houten spatel. Ook gebruikt ik geen glazuur, hierdoor hebben de potten als ze uit de oven komen een natuurlijke kleur en textuur.

Dinsdag 10:00 tot 12:00 met Jamillah

Jamillah werkt graag 2D. Tekenend 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



Google



Facebook



Living Museum