



Herstelacademie BOMMELERWAARD

1e kwartaalsprogramma 2025

Wij zijn er voor iedereen die te maken heeft (gehad) met een psychische ontwrichting. Bij Herstelacademie Bommelerwaard kom je met elkaar in contact en neem je verdere stappen (klein of groot) in je herstelproces.

**HERSTELACADEMIE
BOMMELERWAARD**



Herstel is niet hetzelfde als genezen. Herstel is een persoonlijk proces van verandering. Je bent op zoek naar een hoopvol en zinvol leven met de uitdagingen van je mentale kwetsbaarheid.

Een Herstelacademie is een plek waar je hiermee aan de slag gaat. Je leert hoe je meer grip krijgt op je eigen kwetsbaarheid. In de herstelervaringen van de ervaringsdeskundigen en andere deelnemers vind je hoop, (h)erkenning en inspiratie.

Herstelacademie Bommelerwaard is een plek waar je cursussen en groepen kan volgen die gericht zijn op herstel. Deze cursussen zijn gratis en geschikt voor iedereen. Voor veel van de cursussen geldt een maximaal aantal personen. Inschrijven is dus belangrijk.

Naast onze trainingen en cursussen hebben we een ontmoetingsruimte. In deze ruimte staat lotgenotencontact centraal, maar is er ook ruimte om nieuwe mensen te leren kennen.

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 ervaringsdeskundigen.

Weet dat je tijdens onze openingstijden altijd welkom bent om ons te ontmoeten. 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

Vast groepsaanbod

Iedereen kan binnenstappen tijdens ons vaste groepsaanbod. Vooraf laten weten dat je voor de eerste keer komt, wordt gewaardeerd.



Het ervaringscafé

Iedere Maandag, Dinsdag 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 om te werken aan zijn herstel. Tijdens openingstijden is er altijd iemand aanwezig die je meer kan vertellen over wie we zijn en wat we doen. Wil je meer weten, kom dan gerust binnen. Is dit nog lastig, dan mag je altijd een afspraak maken.

Maandag:

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 de whatsapp verzendlijst om op de hoogte te blijven. Dit doe je door een bericht te sturen naar 06 4028 8171

De film met lunch is op de laatste maandag van de maand tussen 12:00 en 15:00

Iedere laatste maandag van de maand kijken we als onderdeel van de creatieve middag een op herstel gerichte film. Tijdens de film genieten we van een kleine lunch. Na de film is er ruimte om na te praten. Benieuwd welke film er draait? Volg onze sociale media of meld je aan voor de whatsapp verzendlijst om op de hoogte te blijven.

Samen verder is wekelijks tussen 19:00 en 21:00

Samen verder is een bijeenkomst die wordt georganiseerd door Iriscovery en Herstelacademie Bommelerwaard. De bijeenkomst is voor mensen die aan hun verslaving willen werken en wordt altijd gefaciliteerd door ervaringsdeskundigen. Ervaringen, gevoelens en emoties worden respectvol en vanuit verbinding met elkaar gedeeld. Er wordt naar elkaar geluisterd en zonder enig oordeel. Het is een groep waarin alles er mag zijn en waarin alles mag worden gezegd. Het blijft binnen 4 muren. Het enige wat we vragen is dat je minstens 24 uur niet hebt gebruikt.

Wil je meer informatie over de groep, dan kan je een mailtje sturen naar iriscovery@iriszorg.nl of naar herstelacademiebw@reiniervanarkel.nl.

Dinsdag:

Naastenbijeenkomst Samen sterk is op Dinsdag 14 Januari tussen 18:30 en 21:00

Deze naastenbijeenkomst is bedoeld voor familie en betrokkenen van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Tijdens deze bijeenkomsten krijgt iedereen de gelegenheid om in een veilige en respectvolle omgeving ervaringen te delen met lotgenoten en ervaringsdeskundigen.

Woensdag:

Een luisterend oor is gedurende Februari wekelijks tussen 10:00 en 12:00

Muziek kan je laten lachen of huilen. Muziek geeft hoop, kracht en geeft steun tijdens moeilijke momenten. Kom jouw lied met ons delen en vertel ons waarom dit lied je zo raakt.

Rainbow en friends is op de eerste Woensdag van de maand tussen 19:00 en 21:00

Iedere maand organiseert Herstelacademie Bommelerwaard een bijeenkomst waarin we iedereen verwelkomen die zichzelf tot de LHBTIQ+ community rekent of hier geïnteresseerd in is. Tijdens deze bijeenkomsten kunnen we het hebben over gender, seksualiteit en de uitdagingen die dit met zich meebrengt en welke kansen dit ons biedt in het leven. Voel je de behoefte om gelijkgestemden te ontmoeten en ervaringen te delen, dan ben je van harte welkom.

Donderdag:

Vitaliteit en beweging is wekelijks vanaf 10.00

Iedere Donderdagochtend komt Maaïke bij ons. Naast dat je heel gezellig met haar kan praten, is zij ook bewegingsagoog. Bij goed weer zal er buiten een beweegactiviteit zijn. Wanneer het weer het niet toelaat zal er binnen een activiteit worden aangeboden, die te maken heeft met vitaliteit. Wil je stappen zetten naar een vitalere levensstijl, kom dan langs.

De lezing over Herstel en vitaliteit is op de eerste Donderdag van de maand vanaf 10.00

Iedere maand geven wij een lezing rondom het onderwerp Herstel en Vitaliteit. De thema's van de maand zijn te vinden in ons flyeraanbod.

Cursussen 1e kwartaal 2025

Ons cursusaanbod bestaat uit meerdere op herstel gerichte cursussen. Deze kan je volgen nadat je je hebt aangemeld. Je kan je aanmelden via onderstaande gegevens.

Email: herstelacademiebw@reiniervanarkel.nl

Telefoon: 06 4028 8171



De Themagroep Herstel start op Donderdag 9 Januari en is van 10:00 tot 11:30

Tijdens deze bijeenkomsten ga je aan de slag met op-herstelgerichte thema's. De cursus is bedoeld om mensen te ondersteunen in hun herstelproces en hen te helpen hun krachten en kwaliteiten te ontdekken. De themagroep biedt een veilige omgeving waarin iedereen kan leren van elkaars ervaringen en waarin iedereen elkaar kan steunen. De groep vormt hiermee een waardevolle bron van steun en informatie voor iedereen die te maken heeft (gehad) met psychische kwetsbaarheid. De Themagroep Herstel bestaat uit 8 bijeenkomsten.

De rouw en verliesgroep start op Donderdag 9 Januari en is van 13:00 tot 14:30

In je leven kun je met allerlei verliezen te maken krijgen. Het kan gaan om verlies van een dierbare, van je gezondheid, een relatie, een baan of toekomstperspectief. Het verlies kan je uit je evenwicht brengen en je dagelijkse leven beïnvloeden. Emoties spelen dan een rol en niets lijkt op dat moment meer hetzelfde. Rouwen is het omgaan met verlies en iedereen rouwt op zijn of haar manier. In deze groep is er ruimte om verlieservaringen met elkaar te delen. Soms maken we ook gebruik van creatieve middelen om te leren omgaan met rouw en verlies. Deze groep is een plek van herkenning en erkenning waarin je steun kunt vinden. De Themagroep Rouw en Verlies bestaat uit 6 bijeenkomsten.

Herstellen doe je zelf start op Maandag 13 Januari en is van 09:30 tot 11:30

Samen met onze collega's van Door en Voor bieden wij de cursus Herstellen doe je zelf aan. De cursus bestaat uit 12 bijeenkomsten waar de volgende thema's in besproken worden: Herstel, keuzes die je maakt en overweegt, wat je zelf doet of zou willen doen, welke steun je kunt krijgen en welke invloed je daar zelf in hebt. Dit wordt allemaal beschreven in een werkboek dat je bij de cursus krijgt. Deze cursus is gratis en aanmelden gaat via de website van Door en Voor. (www.doorenvoor.nl)

De cursus Herstellen doe jezelf bestaat uit 12 bijeenkomsten.

Ultra Korte verhalen start op Donderdag 15 Januari en is van 13:00 tot 15:00

Bij de ultrakorte verhalen groep schrijven we wekelijks een verhaal over een op herstel gericht onderwerp. We starten met een gesprek en daarna gaan we door met het uitkiezen en uitwerken van het gekozen onderwerp. Aan het einde van de bijeenkomst kunnen we het verhaal aan elkaar voorlezen. De themagroep Ultra Korte Verhalen bestaat uit 8 bijeenkomsten.

Mindfulness start op Vrijdag 17 Januari en is van 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 malle molen 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 kan je voorkomen dat je in je oude klachten terugvalt. 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.

De cursus Mindfulness bestaat uit 8 bijeenkomsten.

Een introducerend gesprek kan onderdeel zijn van de mindfulness groep. Tijdens dit gesprek wordt besproken of de mindfulness groep bij je past. Mocht je gebruik willen maken van dit gesprek dan kan je dit aangeven bij je aanmelding.

De Basiscursus Herstel start op Dinsdag 21 Januari en is van 10:00 tot 12:00

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 ieders herstelproces uniek is, is er wel een rode draad te ontdekken. We wisselen ervaringen uit en we gaan actief aan de slag met structuur en planning. De ervaringsdeskundigen reiken je handvatten aan waarmee je meer grip krijgt op je mentale gezondheid.

De basiscursus Herstel bestaat uit 8 bijeenkomsten.

De WRAP start op Woensdag 22 Januari en is van 14:00-16:30

De WRAP is een mooie manier om te werken aan een meer stabiel en gelukkig leven. De basis van WRAP is de gereedschapskoffer voor een goed gevoel. Je beschrijft wat je nodig hebt om je goed te voelen. 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.

De WRAP bestaat uit 8 bijeenkomsten.

(Ervaringsdeskundige) Vrijwilligers gezocht!

We zijn op zoek naar gastheren/gastvrouwen die zich voor minimaal 1 dagdeel per week willen inzetten voor de Herstelacademie. Hiervoor is het belangrijk dat je stevig in je eigen herstel staat.

Voor meer informatie kun je ons altijd een e-mail sturen of langskomen.