



Herstelacademie in de wijk Charlois

De Herstelacademie is een plek waar je op een fijne manier aan je herstel kunt werken. Het is gratis en je hebt geen verwijzing nodig. Herstel is voor iedereen anders en wij helpen je daar graag bij.

In contact komen met andere mensen, je verhaal delen met lotgenoten, steun krijgen, herkenning en erkenning krijgen. Dit is niet altijd vanzelfsprekend, maar wel heel belangrijk. Wat heb jij nodig om verder te komen, te werken aan je herstel en goed voor jezelf en anderen te zorgen? De Herstelacademie in Charlois is een plek waar iedereen zich welkom kan voelen. Je kunt in je eigen tempo werken aan je herstel, samen met anderen die ook met herstel bezig zijn. Dit noemen we 'peer support': deelnemers helpen elkaar. Voor het komende seizoen hebben we een programma met verschillende activiteiten die passen bij herstel. Deze activiteiten worden samen met de deelnemers bedacht.

Heb je vragen of wil je meer informatie? Kom dan op dinsdag naar onze open inloop of neem contact met ons op!

Adres:

Huis van de Wijk Carnisse
Texelsestraat 18
3083 PW Rotterdam

Website: www.deherstelacademie.nl
E-mail: charlois@deherstelacademie.nl

Contactpersonen:

Marrig van der Werf, coördinator
T: 06-17785818
E: marrig.vanderwerf@wmoradar.nl

Welmoed Groot Kormelink,
Ervaringsdeskundige
T: 06-57848296
E: welmoed.grootkormelink@wmoradar.nl

Amber Heijn, Ervaringsdeskundige
T: 06-10641736
E: amber.heijn@wmoradar.nl

'Herstelacademie in de wijk' is een initiatief van:

PROGRAMMA najaar 2024

Hieronder vind je informatie over de lotgenotengroepen (doorlopend) en trainingen (met een vast aantal bijeenkomsten) die worden aangeboden bij de Herstelacademie in de wijk Charlois. Je kunt zelf kiezen welk aanbod het beste bij jou past en aan hoeveel groep(en) of training(en) je wilt meedoen.

GROEP	DAG	TIJD	START	AANTAL	HUIS VAN DE WIJK
Creatief in herstel	Ma	13:00 – 14:30	Doorlopend		Carnisse
Herstelervaringen delen	Ma	14:30 – 16:00	Doorlopend		Carnisse
Herstellen op de arbeidsmarkt	Di	10:00 – 12:00	8 oktober	4 keer 1 keer per 2 weken	Carnisse
Werken met eigen ervaring	Di	10:00 – 12:00	15 oktober	6 keer 1 keer per 2 weken	Carnisse
Open inloopbijeenkomst	Di	13:00 – 14:00	Doorlopend	1e dinsdag 2e dinsdag 3e dinsdag 4e dinsdag	Carnisse Millinxparkhuis Het Middelpunt Oud Charlois
Herstelcarrousel	Di	14:30 – 16:00	Doorlopend		Carnisse
Mijn verhaal	Do	10:30 – 12:30	10 oktober	7 keer	Carnisse
Samen in het Middelpunt	Do	10:30 – 12:30	3 oktober	1 keer per 2 weken	Het Middelpunt
Taboe in herstel	Do	14:00 – 16:00	Doorlopend		Carnisse

'Herstelacademie in de wijk' is een initiatief van:

Herstelgroepen en trainingen

HERSTELERVARINGEN DELEN

Op maandag van 14:30 – 16:00 doorlopend

Wil je graag vertellen wat er op je hart ligt? In deze groep kun je je ervaringen met herstel delen met mensen die je begrijpen en je niet veroordelen. Dit kan je helpen om je gesteund te voelen. We praten over wat herstel is en hoe jouw herstelproces verloopt. Je leert meer grip te krijgen op je herstel en krijgt tips over wat je kunt doen.

OPEN INLOOP BIJEENKOMST

Iedere dinsdag van 13.00-14.00 uur, doorlopend in verschillende huizen van de wijk

Wil je kennismaken met de Herstelacademie? Kom langs voor een kop koffie of thee en een gesprek met een ervaringsdeskundige. We vertellen je meer over ons de Herstelacademie en kunnen samen een aanbod op maat maken.

CREATIEF IN HERSTEL

Op maandag van 13.00-14.30 uur, doorlopend

In deze groep kun je op een creatieve manier met je herstel bezig zijn. We doen activiteiten zoals schilderen, tekenen, muziek maken of dansen. Soms helpt creatief bezig zijn om makkelijker je ervaring te delen of juist om even niet te hoeven praten. Samen zorgen we voor steun en nieuwe inzichten.

HERSTELCARROUSEL

Op dinsdag van 14.30-16.00 uur, doorlopend

In de Herstelcarrousel praten we over verschillende thema's die te maken hebben met herstel. Soms nodigen we gastsprekers uit om over onderwerpen zoals diagnoses, medicijnen of kwetsbaarheid te praten. De thema's bepalen we samen met de deelnemers.

TABOE IN HERSTEL

Op donderdag van 14.00 – 16.00 uur, doorlopend

In deze groep praten we over moeilijke onderwerpen rondom herstel, waar je misschien niet zo snel over praat. We delen ervaringen en hebben respect voor elkaars mening, ook als die verschilt. Samen doorbreken we de stilte.

CURSUS WERKEN MET EIGEN ERVARING

Dinsdag van 10.00 – 12:00 uur, 6 bijeenkomsten, start 15 oktober en is om de week (we starten met genoeg aanmeldingen)

In deze cursus leer je meer over herstel, steun, en ervaringsdeskundigheid. Door opdrachten en het delen van ervaringen leer je hoe je je eigen herstelproces beter kunt begrijpen. Ook leer je hoe je je ervaringen kunt inzetten, bijvoorbeeld als vrijwilliger bij de Herstelacademie of in je buurt.

TRAINING 'VERSTERKEN POSITIE OP DE ARBEIDSMARKT'

Dinsdag van 10.00 – 12:00 uur, 4 bijeenkomsten, start 8 oktober en is om de week (we starten met genoeg aanmeldingen)

Wil je graag (weer) werken of vrijwilligerswerk gaan doen, maar vind je solliciteren spannend? Of ben je bang dat je door je kwetsbaarheid geen werk kunt vinden? In deze training leer je hoe je de vaardigheden die je hebt door je ervaringen kunt gebruiken op de arbeidsmarkt. Je krijgt meer vertrouwen in je kwaliteiten en leert hoe je deze kunt inzetten tijdens je zoektocht naar werk.

MIJN VERHAAL

Op donderdag van 10:30 – 12:30, 7 bijeenkomsten, start 10 oktober (we starten met genoeg aanmeldingen)

In deze groep ga je foto's maken van wat voor jou belangrijk is in het leven. We delen de verhalen achter de foto's en schrijven er korte stukjes tekst bij. Aan het eind van de cursus krijg je een mooi boekje met jouw eigen verhaal. Denk je dat je geen verhaal hebt? Je zal merken dat iedereen die heeft!

SAMEN IN HET MIDDELPUNT

Op donderdag van 10:30 – 12:30, doorlopend, start 3 oktober en is om de week

Wil jij graag vertellen wat er in je omgaat, bij mensen die je begrijpen en niet oordelen? In deze groep gaan we daarmee aan de slag. Zo kun je je gesteund voelen en minder alleen. Samen bedenken we onderwerpen waar we over willen praten. Je kiest zelf of je iets wilt delen, alleen luisteren mag ook.

'Herstelacademie in de wijk' is een initiatief van: