



PROGRAMMA Winter 2025

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.

Meer informatie en aanmelden

Heb je vragen of wil je meer informatie? Kom dan op dinsdag naar onze open inloop of neem contact met ons op! Direct aanmelden kan per e-mail of telefonisch. We plannen een kennismakingsgesprek om jouw wensen en hersteldoelen te bespreken. Hierna ontvang je een overzicht van herstelactiviteiten die bij jou passen.

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

PROGRAMMA Winter 2025

Voor het komende seizoen hebben we een programma met herstelgroepen (doorlopend) en trainingen (met een vast aantal bijeenkomsten) die worden aangeboden bij de Herstelacademie Charlois. Deze activiteiten worden samen met de deelnemers bedacht. Samen kijken we naar een herstel aanbod op maat dat het beste bij jou past, waarbij je zelf kunt kiezen 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	Elke week	Doorlopend	Carnisse
Herstelervaringen delen	Ma	14:30 – 16:00	Elke week	Doorlopend	Carnisse
Samen in oud Charlois	Ma	15:00 – 16:30	1 keer per 2 weken	Doorlopend	Oud Charlois
Workshops: Herstellen op de arbeidsmarkt	Di	10:00 – 12:00	28 jan, 4 feb, 11 feb	3 keer	Carnisse
Werken met eigen ervaring	Di	10:00 – 12:00	7 jan, 14 jan, 21 jan	3 keer	Carnisse
WinterWRAP	Di	10 – 12:00	18 feb, 25 feb, 4 maart & 11 maart	4 keer	Carnisse
Open inloopbijeenkomst	Di	13:00 – 14:00	Elke week	1e dinsdag 2e dinsdag 3e dinsdag 4e dinsdag	Carnisse Millinparkhuis Het Middelpunt Oud Charlois
Starten met herstel	Di	13:00 – 14:00	4 feb, 11 feb, 18 feb, 25 feb	4 keer	Carnisse
Herstelcarrousel	Di	14:30 – 16:00	Elke week	Doorlopend	Carnisse
Mijn verhaal	Do	10:30 – 12:30	9 jan, 30 jan, 6 feb	3 keer	Carnisse
Samen in het Middelpunt	Do	10:30 – 12:30	1 keer per 2 weken	Doorlopend	Het Middelpunt
Herstel en Regie bij crisis	Do	10:30 – 12:30	6 feb, 20 feb, 6 maart	3 keer	Carnisse
Samen sterker: groep voor naasten	Do	10:30 – 12:30	13 feb, 27 feb, 13 maart	3 keer	Carnisse
Taboe in herstel	Do	14:00 – 16:00	Elke week	Doorlopend	Carnisse

'Herstelacademie in de wijk' is een initiatief van:

Herstelgroepen en trainingen

CREATIEF IN HERSTEL

Op maandag van 13.00-14.30, 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.

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 proces verloopt. Hierdoor leer je meer grip te krijgen op je herstel en krijg je tips over wat je kunt doen.

SAMEN IN OUD CHARLOIS

Maandag 15:00 – 16:30, doorlopend, om de week start 10 februari (we starten met genoeg aanmeldingen)

In deze groep bespreken we thema's die in het dagelijks leven spelen, zoals actuele gebeurtenissen of persoonlijke uitdagingen. Thema's worden samen gekozen en je kunt zelf bepalen of je wilt praten of alleen luisteren.

HERSTELLEN OP DE ARBEIDSMARKT

Dinsdag 10:00 – 12:00, 3 bijeenkomsten, start 28 januari (we starten met genoeg aanmeldingen) De workshops gaan dieper in op specifieke thema's rondom herstel en werk.

1. Workshop 1: Je CV in de spotlight

We bekijken hoe je de kwaliteiten en vaardigheden die je hebt ontwikkeld kunt benutten om een eventueel gat in je cv te verklaren. Het draait om het presenteren van je kracht en ervaring op een manier die aantrekkelijk is voor werkgevers.

2. Workshop 2: Oefenen met sollicitatiegesprekken

In interactieve rollenspellen leer je hoe je jouw kwaliteiten overtuigend kunt presenteren in gesprekken. We oefenen met sollicitaties en netwerksituaties, zodat je zelfverzekerder en beter voorbereid naar echte gesprekken kunt gaan.

3. Workshop 3: Netwerken en het vinden van kansen

We gaan in op het belang van netwerken en hoe je effectief contacten legt. Je leert strategieën voor het vinden van werkmogelijkheden en hoe je jezelf als herstelgerichte kandidaat kunt positioneren op de arbeidsmarkt.

'Herstelacademie in de wijk' is een initiatief van:

WERKEN MET EIGEN ERVARING

Dinsdag van 10.00 – 12:00 uur, 6 bijeenkomsten, start 15 oktober (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.

WINTERWRAP

Dinsdag van 10:00 – 12:00, 4 bijeenkomsten, start 18 februari (we starten met genoeg aanmeldingen)

De WinterWrap is een serie van 4 bijeenkomsten die gericht zijn op het ondersteunen van je herstelproces tijdens de wintermaanden. Het programma biedt ruimte voor gesprekken over herstelervaringen en biedt praktische tips en handvatten om te leren omgaan met de uitdagingen van de winter.

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.

STARTEN MET HERSTEL

Op dinsdag van 13:00 – 14:00, 4 bijeenkomsten, start 4 februari (we starten met genoeg aanmeldingen)

Ben je nieuw bij de Herstelacademie? De groep starten met herstel is een laagdrempelige manier om kennis te maken met ons aanbod, andere deelnemers en ervaringsdeskundigen. Er is veel ruimte voor het stellen van vragen, ervaringen delen en ontdekken wat de Herstelacademie te bieden heeft en voor jou kan betekenen.

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.

'Herstelacademie in de wijk' is een initiatief van:

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, om de week start 3 oktober

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.

HERSTEL EN REGIE BIJ CRISIS

Donderdag van 10:30 – 12:30, 3 bijeenkomsten, start 6 februari (we starten met genoeg aanmeldingen)

Crisissituaties kunnen een uitdaging zijn, maar je kunt leren hoe je de regie behoudt en sterker uit deze momenten komt. In Herstel en Regie bij Crisis werken we samen aan praktische tools en inzichten om grip te krijgen op crisissituaties en de weg naar herstel te ondersteunen. Wij bieden je de mogelijkheid om te ontdekken wat jij nodig hebt, te werken met praktische hulpmiddelen zoals een crisissignaleringsplan, crisiskaart en hulpkaart, en om ervaringen te delen, steun te ontvangen en te leren hoe je een crisis kunt voorkomen.

SAMEN STERKER: GROEP VOOR NAASTEN

Donderdag 10:30 – 12:30, 3 bijeenkomsten, start 13 februari (we starten met genoeg aanmeldingen)

Maak je je zorgen om een dierbare en weet je niet goed of vind je het soms moeilijk hoe je hiermee om kunt gaan? In de groep 'Samen Sterker' kun je als naastbetrokkene jouw ervaringen delen, steun vinden en praktische tips krijgen. Onder begeleiding van ervaringsdeskundigen staan we stil bij vragen zoals: Hoe ga ik om met crisissituaties? Waar vind ik goede hulp voor mijn naasten en voor mezelf? Hoe blijf ik zelf in balans?

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..

'Herstelacademie in de wijk' is een initiatief van: