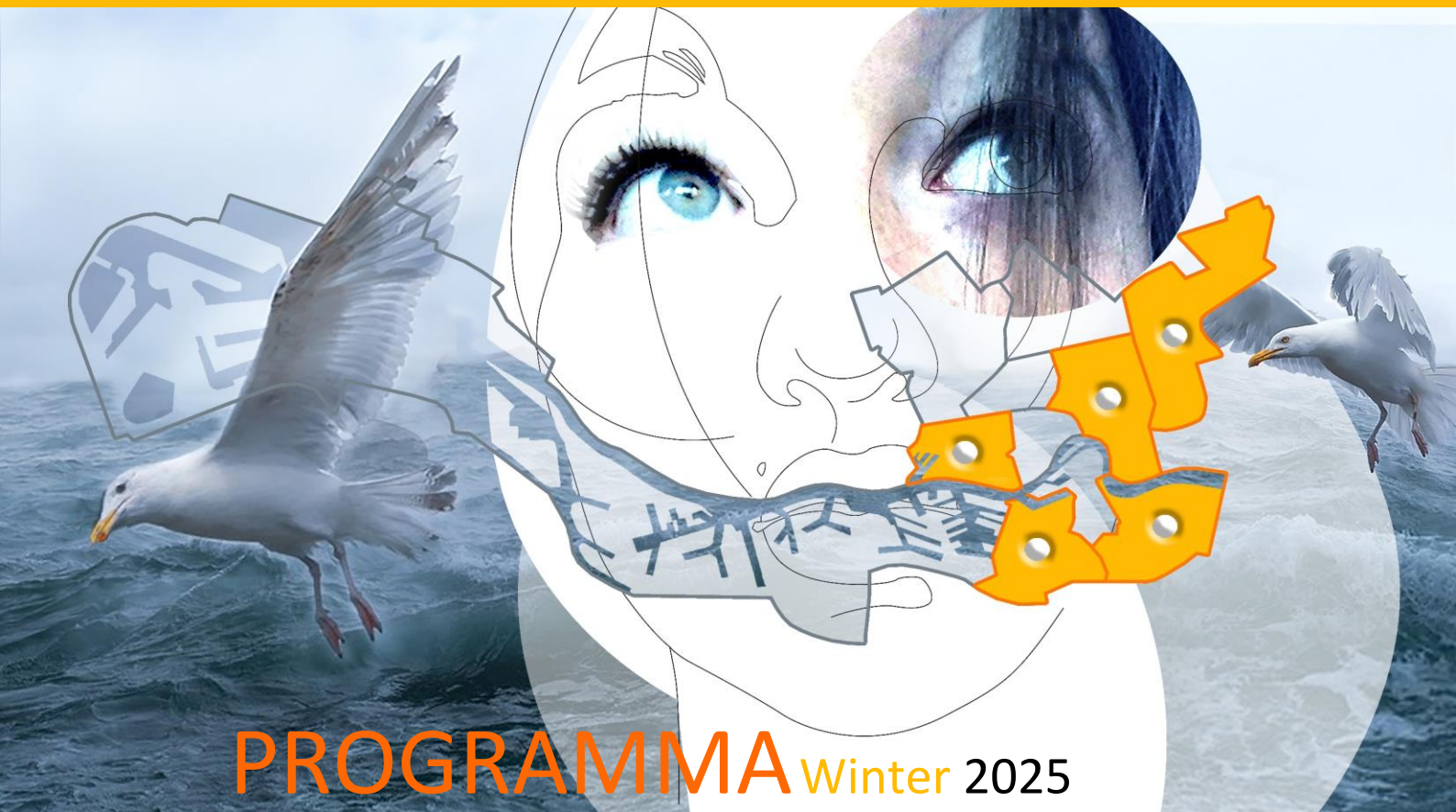


de HERSTELACADEMIE in Prins Alexander



PROGRAMMA Winter 2025

SAMEN OP EIGEN KRACHT

Voel je je niet op je best, of zoals je graag zou willen? Wil je samen met anderen werken aan je herstel?

Bij de HERSTELACADEMIE in de wijk - Prins Alexander bieden we supportgroepen en trainingen in een veilige omgeving. Hier ondersteunen we elkaar in ons persoonlijke herstelproces en delen we onze verhalen wat vaak leidt tot nieuwe hoop, begrip en kracht. We kijken graag met jou samen naar wat je nodig hebt om verder te komen. Kom langs en ervaar het zelf!

SLUIT JE BIJ ONS AAN

Hier is het programma voor de supportgroepen, inloopmomenten en bijeenkomsten voor de winter van 2025.

Deelname is gratis en je hebt geen indicatie of verwijzing nodig.

Wil je meer informatie, een oriënterend gesprek, of wil je meedoen met een of meerdere groepen? Neem gerust contact met ons op! Gun jezelf deze stap en sluit je bij ons aan!

W: www.deherstelacademie.nl/Prins-alexander

E: prinsalexander@deherstelacademie.nl

T: 06-83027723 Jaap Prins (Ervaringsdeskundige Coördinator)

De Herstelacademie in Prins Alexander bevindt zich in het Huis van de Wijk De Oriënt, Kobehof 5, 3067 MC Rotterdam (Oosterflank).

De Herstelacademie Prins Alexander is een initiatief van:

PROGRAMMA winter 2025

Hieronder vind je informatie over de doorlopende inloopmomenten, supportgroepen en themabijeenkomsten die in het 1^e kwartaal van 2025 plaatsvinden bij de Herstelacademie in Prins Alexander.

Ben je nieuw bij de Herstelacademie? Dan ontmoeten we je graag eerst om kennis met elkaar te maken. Neem contact met ons op via de onderstaande gegevens. We kijken ernaar uit je te verwelkomen!

Als je dat fijn vindt, kun je ook iemand meenemen voor een eerste kennismaking.

GROEP	DAG	TIJD	START	AANTAL	HUIS VAN DE WIJK
Vrije inloop	Ma	13.15 – 15.15	Iedere maandagmiddag	Doorlopend	De Oriënt
Veerkrachtige Moeders Samen herstellen en groeien	Di	09.00 – 11.00	Vanaf 25 maart	Doorlopend Elke oneven week	Zevenkamp
Themabijeenkomsten	Woe	12.45 – 14.45	Woe: 8, 15, 22, 29 januari 5, 12, 19 februari 5, 26 maart	m.u.v. 26 februari 12 en 19 maart elke week	De Oriënt
Supportgroep verslaving en herstel	Do	18.30 – 19.45	Iedere donderdagavond	Doorlopend	De Oriënt
Creatief in Herstel (inloop)	Vrij	10.00 – 12.00	Iedere vrijdagochtend	Doorlopend	De Oriënt
Workshop “Borderline bij volwassenen”	Vrij	13.00 – 15.00	7 maart 2025	1X	De Oriënt

PROGRAMMA winter 2025

VRIJE INLOOP

Elke maandag van 13.15 tot 15.15 uur: je hoeft je niet aan te melden voor deze doorlopende groep, gewoon binnenlopen in het Huis van de Wijk De Oriënt.

Tijdens de inloop praten we met elkaar over ons herstel. Dit doen we vaak aan de hand van spellen, vragenkaartjes of thematische gesprekken. Het is een fijne manier om de Herstelacademie en de andere deelnemers te leren kennen. Kom gezellig langs!

VEERKRACHTIGE MOEDERS; SAMEN HERSTELLEN EN GROEIEN

Dinsdagen in de oneven weken van 09.00 tot 11.00 uur. Doorlopende groep, graag aanmelden bij Nina Erquicia Schep op 06-83011524, in het huis van de wijk Zevenkamp.

Deze groep biedt een veilige ruimte voor moeders om ervaringen te delen en samen sterker en veerkrachtiger te worden. Erkenning en herkenning staan centraal, zodat we in een ondersteunende omgeving kunnen werken aan herstel.

De bijeenkomsten vinden elke oneven week op dinsdag tussen 09:00 en 11.00 uur plaats. Koffie en thee staan klaar, en we gaan in groepsverband aan de slag met verschillende thema's waarbij er voldoende ruimte is voor elkaars verhaal.

THEMABIJENKOMSTEN

Op woensdag van 12:45 tot 14.45 uur: Je kunt je hiervoor elk moment aanmelden. Met Nina Erquicia Schep of Jaap Prins, In het huis van de wijk De Oriënt.

Tijdens de themabijeenkomsten besteden we elke maand aandacht aan een specifiek thema.

Deze bijeenkomsten zijn niet alleen leerzaam, maar ook een kans om ervaringen te delen. Door middel van workshops en gesprekken met elkaar brengen we onze ervaringskennis in, wat kan leiden tot waardevolle nieuwe inzichten. Deze inzichten kunnen helpen om dieper in je eigen herstelproces te duiken en het een extra boost te geven. Sluit je aan, en ontdek samen met anderen hoe we elkaar kunnen ondersteunen en inspireren!

SUPPORTGROEP VERSLAVING EN HERSTEL

Op donderdag van 18.30 tot 19.45 uur: Dit is een doorlopende groep, elk moment aanmelden. Met Jaap Prins, In het huis van de wijk, De Oriënt.

Zoek je steun in je herstel van verslaving? Wees welkom bij onze supportgroep! Hier deel je je ervaringen in een veilige en vertrouwelijke omgeving, en luister je naar anderen die hetzelfde doormaken. Iedereen is welkom, of je nu net aan het begin staat of al wat langer clean en/of nuchter bent. Geef jezelf de kans om te groeien en te herstellen. Kom langs en ervaar de kracht van samen!

Voor de veiligheid van de groep vragen we je om niet onder invloed naar de bijeenkomsten te komen.

Je kunt voorafgaand aan de bijeenkomst mee-eten met de wijkkeuken, waar elke dinsdag en donderdag vers en gezond wordt gekookt. Het menu wisselt wekelijks en de eigen bijdrage voor deelnemers van de supportgroep is € 2.00 per maaltijd. We verzamelen om 17.30 uur.

CREATIEF IN HERSTEL

Op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur: je hoeft je niet aan te melden voor deze doorlopende groep, gewoon binnenlopen in het Huis van de Wijk De Oriënt.

Elke vrijdagochtend krijg je de kans om je herstelproces op een creatieve manier vorm te geven. Het kan soms moeilijk zijn om woorden te vinden voor wat je voelt en doormaakt. Daarom bieden we verschillende creatieve werkvormen aan die je uitdagen om op een nieuwe manier uitdrukking te geven aan je innerlijke wereld. Of je nu wilt schilderen, schrijven of met andere materialen aan de slag wilt, deze ochtend biedt je de ruimte om jezelf te ontdekken en te uiten. Sluit je aan en laat je creativiteit de vrije loop terwijl je werkt aan je herstel!

WORKSHOP "BORDERLINE BIJ VOLWASSENEN"

Eenmalig op vrijdag 7 maart van 13.00 tot 15.00 uur

Een unieke workshop verzorgd door Saskia Koster, waarin zij inzicht biedt in wat de diagnose borderline betekent voor volwassenen. Saskia deelt zowel wetenschappelijke informatie over de kenmerken van borderline als haar persoonlijke ervaringen met de diagnose. Daarnaast is er ruimte voor een open gesprek over de stigma's die vaak met deze diagnose gepaard gaan.

Iedereen is van harte welkom om deel te nemen aan deze workshop, ongeacht of je zelf een diagnose hebt.