



## PROGRAMMA lente 2025

### Herstelacademie in de wijk Charlois

De Herstelacademie Charlois biedt een veilige plek waar je kunt werken aan je herstel. Je kunt bij ons terecht zonder verwijzing en het kost niets.

Bij de Herstelacademie draait het om ervaringen delen en van elkaar leren. Dit heet 'peer support'. Deelnemers helpen elkaar door hun verhalen te delen. Bij ons vind je herkenning en erkenning. Wij geloven dat herstel makkelijker gaat als je het samen doet. Iedereen is welkom, of je nu net begint of al langer bezig bent met herstel. Bij ons vind je altijd steun en begrip.

#### Meer informatie en aanmelden

Heb je vragen of wil je meer informatie? Neem contact met ons op! Direct aanmelden kan per e-mail of telefonisch. We plannen graag een vrijblijvend kennismakingsgesprek om jouw wensen en hersteldoelen te bespreken. Je bent ook altijd welkom om direct aan te sluiten bij bijvoorbeeld de herstelgroepen of andere activiteiten. Na het kennismakingsgesprek 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](http://www.deherstelacademie.nl)

E-mail: [charlois@deherstelacademie.nl](mailto:charlois@deherstelacademie.nl)

#### Contactpersonen:

Marrig van der Werf, coördinator  
T: 06-17785818  
E: [marrig.vanderwerf@wmoradar.nl](mailto:marrig.vanderwerf@wmoradar.nl)

Welmoed Groot Kormelink,  
Ervaringsdeskundige  
T: 06-57848296  
E: [welmoed.grootkormelink@wmoradar.nl](mailto:welmoed.grootkormelink@wmoradar.nl)

Amber Heijn, Ervaringsdeskundige  
T: 06-10641736  
E: [amber.heijn@wmoradar.nl](mailto:amber.heijn@wmoradar.nl)

## PROGRAMMA LENTE 2025

Bij de Herstelacademie hebben we verschillende soorten activiteiten: herstelgroepen, cursussen, trainingen, oriëntatie-activiteiten en eenmalige themabijeenkomsten. Alle groepen, trainingen en cursussen gaan door bij minimaal 4 deelnemers. Bij minder dan 4 deelnemers kijken we naar een aangepast programma of laten we de bijeenkomst vervallen. Dit bespreken we altijd met de aanwezige deelnemer(s). Herstelgroepen hebben een vrije inloop, aanmelden is niet verplicht maar mag natuurlijk wel. Voor cursussen, trainingen en themabijeenkomsten is aanmelden wel nodig. Hieronder vind je een overzicht van onze activiteiten

GROEP	DAG	TIJD	START	AANTAL	HUIS VAN DE WIJK
<b>Creatief in herstel</b>	Ma	13:00 – 14:30	Elke week	Doorlopend	Carnisse
<b>Herstelervaringen delen</b>	Ma	14:30 – 16:00	Elke week	Doorlopend	Carnisse
<b>Werkgroep Vrijwilligers en stagiairs</b>	Di	10:00 – 12:00	1, 8, 22 en 29 april	4 keer	Carnisse
<b>WRAP</b>	Di	10.00 – 12:00	Elke week Start 6 mei	10 keer	Carnisse
<b>Starten met herstel</b>	Di	13:00 – 14:00	Start 8 april en Start 13 mei	3 keer	Carnisse
<b>Herstelcarrousel</b>	Di	14:30 – 16:00	Elke week	Doorlopend	Carnisse
<b>Samen in het Middelpunt</b>	Do	10:30 – 12:30	1 keer per 2 weken	Doorlopend	Middelpunt
<b>Herstel en Regie bij crisis</b>	Do	10:30 – 12:30	24 april		Carnisse
<b>Voor naasten: hulp vinden en krijgen</b>	Do	10:30 – 12:30	1 mei		Carnisse
<b>Taboe in herstel</b>	Do	14:00 – 16:00	Elke week	Doorlopend	Carnisse

\*Herstelacademie Charlois is een initiatief van:

## Herstelgroepen en trainingen

### ORIENTATIE EN KENNISMAKING

#### Starten met Herstel

**Dinsdag, 13:00 – 14:00 uur (3 bijeenkomsten start 8 april, 15 april en 22 april of 13 mei, 20 mei en 27 mei). (start bij voldoende aanmeldingen)**

Deze groep is speciaal voor mensen die net beginnen met hun herstelproces of nieuw zijn bij de Herstelacademie. Je leert wat herstel kan betekenen, deelt ervaringen met anderen en ontdekt wat de Herstelacademie jou te bieden heeft.

### HERSTELGROEPEN

#### Herstelervaringen delen

**Elke maandag 14:30 – 16:00 uur**

Een open en veilige plek waar je vrij bent om jouw verhaal te delen en naar anderen te luisteren. Deze uitwisseling biedt herkenning, erkenning en steun in jouw herstelproces.

#### Samen in het Middelpunt

**Elke donderdag om de week, 10:30 – 12:30 uur.**

In deze herstelgroep staat verbinding centraal. Je deelt met elkaar hoe het gaat, waar je tegenaan loopt en viert kleine en grote successen samen. Je voelt je gesteund door mensen die je begrijpen.

#### Taboe in Herstel

**Elke donderdag 14:00 – 16:00 uur**

In deze groep kun je openlijk praten over onderwerpen die vaak onbesproken blijven uit angst, schaamte of stigma. Hier wordt een veilige ruimte gecreëerd om vrijuit te spreken en elkaar te versterken.

### CREATIEVE EXPRESSIE

#### Creatief in Herstel

**Elke maandag 13:00 – 14:30 uur**

Creatief bezig zijn kan een krachtige manier zijn om gevoelens en ervaringen uit te drukken en te verwerken. Schilderen, tekenen, muziek maken of schrijven biedt je een alternatieve manier om jouw herstelproces te ontdekken en te delen met anderen.

‘Herstelacademie Charlois is een initiatief van:

## THEMABIJEENKOMSTEN

### **Herstel en Regie bij Crisis**

**Donderdag 24 april, 10:30 – 12:30 uur.**

In deze bijeenkomst krijg je handvatten om in crisissituaties zoveel mogelijk zelf regie te houden. We bespreken praktische hulpmiddelen zoals een crisissignaleringsplan, crisiskaart en een hulpkaart.

### **Voor naasten: Hulp zoeken en ontvangen**

**Donderdag 1 mei 10:30 – 12:30**

Soms is het lastig om te weten waar je terecht kunt voor hulp voor je geliefde, maar ook voor jezelf. In deze bijeenkomst verkennen we de verschillende bronnen van hulp en ondersteuning, zowel voor jezelf als voor degene om wie je geeft, zodat je gemakkelijker de juiste zorg en begeleiding kunt vinden.

### **Herstelcarrousel**

**Elke dinsdag 14:30 – 16:00 uur**

Elke week staat een ander herstelthema centraal. Ervaringsdeskundigen en gastsprekers delen inzichten en ervaringen, waarna ruimte is voor vragen en gesprek.

## TRAININGEN EN CURSUSSEN

### **WRAP (Wellness Recovery Action Plan)**

**Elke dinsdag vanaf 6 mei, 10:00 – 12:00 UUR (10 bijeenkomsten). (start bij voldoende aanmeldingen)**

Deze praktische training helpt je grip te houden in lastige periodes. Samen met anderen maak je een persoonlijk herstelplan, zodat je weet wat jij nodig hebt om goed voor jezelf te blijven zorgen.

**Werken met Eigen Ervaring (vrijwilligers & stagiairs) Dinsdag 10:00 – 12:00 uur (4 bijeenkomsten vanaf 1, 8, 22, 29 april). (start bij voldoende aanmeldingen)**

Speciaal voor vrijwilligers en stagiairs die met hun eigen ervaringen aan de slag willen. Je leert hoe je jouw ervaringsdeskundigheid op een waardevolle en effectieve manier kunt inzetten.

‘Herstelacademie Charlois is een initiatief van: