

de **HERSTELACADEMIE** in *Prins Alexander*



PROGRAMMA Lente 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 lente 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)

T: 06-83011524 Nina Erquicia Schep (Uitvoerend Ervaringsdeskundige)

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:

gro-up

PROGRAMMA lente 2025

Hieronder vind je informatie over de doorlopende inloopmomenten, supportgroepen en themabijeenkomsten die in het 2^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.

LET OP!! van 18 april tot en met 27 april is de herstelacademie Prins Alexander gesloten en zijn er geen activiteiten.

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	Dinsdagen, elke oneven week 8, april, 6, 20 mei, 3, 17 juni	Elke oneven week	Zevenkamp
Themabijeenkomsten	Woe	12.45 – 14.45	Iedere woensdagmiddag	Doorlopend	De Oriënt
WRAP cursus i.s.m. Basisberaad. (Helaas is het niet meer mogelijk om je voor deze cursus in te schrijven.)	Do	10.00 – 12.30	3 april tot 19 juni m.u.v. 24 april, 15 en 29 mei.	8 x	Zevenkamp
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
KUNSTHAL	Vrij	13.00-15.30	11 april	1 x	Rotterdam

W: www.deherstelacademie.nl/Prins-alexander

E: prinsalexander@deherstelacademie.nl

T: 06-83027723 Jaap Prins (Ervaringsdeskundige coördinator)

T: 06-83011524 Nina Erquicia Schep (Uitvoerend ervaringsdeskundige)

PROGRAMMA lente 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.

THEMABIJEEKOMSTEN

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.

Bij de themabijeenkomsten richten we ons elke keer op een specifiek onderwerp. Deze sessies bieden niet alleen leerzame inzichten, maar ook de gelegenheid om ervaringen uit te wisselen. Via workshops en gesprekken delen we onze ervaringskennis, wat kan zorgen voor waardevolle nieuwe inzichten. Kom erbij 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.

E: prinsaalexander@deherstelacademie.nl

T: 06-83027723 Jaap Prins (Ervaringsdeskundige coördinator)

T: 06-83011524 Nina Erquicia Schep (Uitvoerend ervaringsdeskundige)

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!

KUNSTHAL Rotterdam

Eenmalig op vrijdag 11 april van 13.00 tot 15.30 uur

Dit inspirerende uitje, speciaal voor deelnemers van de Herstelacademie, biedt de gelegenheid om kunstwerken te ervaren die emotie, creativiteit en persoonlijke groei stimuleren. Kunst kan een krachtige tool zijn in het proces van herstel, door nieuwe perspectieven te bieden, zelfexpressie te bevorderen en verbinding te creëren. Laat je verwonderen door de impact van kunst op het welzijn en de persoonlijke ontwikkeling.