



PROGRAMMA **LENTE** 2026

SAMEN OP EIGEN KRACHT

Loop je even vast of voel je je niet helemaal jezelf?

Zit je in een periode waarin je graag wat steun wilt, samen met anderen die je begrijpen? Bij de Herstelacademie in de wijk Prins Alexander ben je welkom.

“Een plek waar iedereen zich mag ontwikkelen”.

In onze trainingen, bijeenkomsten en supportgroepen sta je er niet alleen voor. Het gaat om delen, luisteren en groeien, ieder op z'n eigen tempo. We maken ruimte voor ieders verhaal, wat leidt tot nieuwe inzichten, erkenning en altijd een stap vooruit.

Dit is het programma voor de supportgroepen, inloopmomenten en bijeenkomsten in de lente van 2026. Deelname is gratis en je hebt geen indicatie of verwijzing nodig.

Wil je meer weten, een kennismaking, of meedoen? Je bent van harte welkom! Neem gerust contact met ons op!

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)

T: 06-45928077 Kelly Garcia – Navas Palencia (Uitvoerend Ervaringsdeskundige)

Huis van de Wijk De Oriënt, Kobehof 5, 3067 MC Rotterdam (Oosterflank).

PROGRAMMA LENTE 2026

Hieronder vind je informatie over de doorlopende inloopmomenten, supportgroepen en activiteiten die in het 2^e kwartaal van 2026 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.

GROEP	DAG	TIJD	START	AANTAL	HUIS VAN DE WIJK
Vrije inloop	Ma	13.15 – 15.15	ledere maandagmiddag	Doorlopend	De Oriënt
Veerkrachtige Moeders	Di	09.00 – 11.00	Dinsdagen, elke oneven week	Elke oneven week	Zevenkamp
Supportgroep verslaving en herstel	Di	18.30 – 19.45	ledere dinsdagavond	Doorlopend	De Oriënt
Themabijeenkomsten	Woe	13.15 – 15.15	ledere woensdagmiddag	Doorlopend	De Oriënt
Ervaringsverhalen delen	Woe	12.45 – 14.45	Laatste woensdag van de maand	ledere maand	De Oriënt
Wandelgroep	Do	14.00– 15.30	ledere donderdagmiddag	Doorlopend	De Oriënt
Creatief in Herstel	Vrij	10.00 – 12.00	ledere vrijdagochtend	Doorlopend	De Oriënt
Mental Masterclasses i.s.m. Avant sanare	Vrij	13.00 – 14.30	10, 14 april 8, 22 mei 5, 19 juni	6 x	De Oriënt
Workshop Ademkracht	Vrij	14.00 – 15.30	Vrijdag 29 mei (graag aanmelden)	Éénmalig	De Oriënt
Yoga – i.s.m. Christine van Rijswijk van Pameijer	Vrij	13.30 – 14.30	ledere vrijdag	Doorlopend	De Oriënt
Week van de Mentale Gezondheid	Maandag – vrijdag	-	1 tot 7 juni	-	De Oriënt

PROGRAMMA LENTE 2026

LET OP:

De Herstelacademie is op Goede Vrijdag 3 april, Tweede Paasdag 5 april en Tweede Pinksterdag 24 mei gesloten.

VRIJE INLOOP

Elke maandag van 13.15 tot 15.15 uur: je hoeft je niet aan te melden, je kunt gewoon binnenlopen in het Huis van de Wijk 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

Dinsdagen in de oneven weken van 09.00 tot 11.00 uur. Doorlopende groep, graag aanmelden bij Nina Erquicia Schep op 06-83011524 of via email nina.erquiciaschep@gro-up.nl, in het huis van de wijk Zevenkamp.

Deze groep biedt moeders een veilige plek om ervaringen te delen en elkaar te versterken. Herkenning, erkenning en steun staan centraal.

We komen elke oneven week op dinsdag van 09:00 tot 11:00 uur samen. Koffie en thee staan klaar; we werken in groepsverband aan verschillende thema's met ruimte voor ieders verhaal.

SUPPORTGROEP VERSLAVING EN HERSTEL

Op dinsdag van 18.30 tot 19.45 uur: Dit is een doorlopende groep, elk moment aanmelden. Met Kelly Garcia, In het huis van de wijk 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.

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

THEMABIJENKOMSTEN

Op woensdag van 13.15 tot 15.15 uur: Met Nina Erquicia Schep en Kelly Garcia in het huis van de wijk Oriënt. Je hoeft je hiervoor niet aan te melden.

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!

Website: www.deherstelacademie.nl/Prins-alexander / Email: prinsalexander@deherstelacademie.nl

T: 06-83027723 Jaap Prins (ervaringsdeskundige coördinator)

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

T: 06-45928077 Kelly Garcia – Navas Palencia (Uitvoerend Ervaringsdeskundige)

ERVARINGSVERHALEN DELEN

De laatste woensdag van de maand, van 12.45 tot 14.45 uur in het huis van de wijk Oriënt. Je hoeft je hiervoor niet aan te melden.

Tijdens deze bijeenkomst komt een gastspreker zijn of haar persoonlijke herstelverhaal delen na een periode van ontwrichting. Er is ruimte voor gesprek, herkenning en het stellen van vragen. Een inspirerend moment om stil te staan bij veerkracht, hoop en herstel.

WANDELGROEP

Op donderdagmiddag van 14.00 tot 15.30 uur. Je hoeft je hiervoor niet aan te melden, wij verzamelen in het Huis van de Wijk Oriënt.

Herstel vraagt geen haast. Al wandelend nemen we de tijd om te ademen, te ontspannen en opnieuw energie te voelen. Meestal lopen we in de wijk, soms trekken we de natuur in. Samen op pad, met ruimte voor ieders eigen ritme.

CREATIEF IN HERSTEL

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

MENTAL MASTERCLASSES

Op vrijdagmiddagen van 13.00 tot 14.30 uur, op onderstaande data, in het Huis van de Wijk Oriënt. De bijeenkomsten worden verzorgd door wijkpsychologen Eva, Karlijn en Evelijn van Avant Sanare. Aanmelden via prinsalexander@deherstelacademie.nl

Wil je meer inzicht krijgen in thema's die invloed hebben op je mentale welzijn? Kom dan naar de **Mental Masterclasses**. Tijdens deze bijeenkomsten krijg je informatie over herkenbare onderwerpen en gaan we met elkaar in gesprek. We ontdekken samen wat deze thema's betekenen in ons persoonlijke herstelproces.

DATUM	THEMA
10 april	Slapen
24 april	Omgaan met stress
8 mei	Digitale Detox
22 mei	Assertiviteit
5 juni	Veerkracht
19 juni	Angst en Piekeren

WORKSHOP ADEMKRACHT

Enmalig op vrijdag 29 mei van 14.00 tot 15.30 uur in het Huis van de Wijk Oriënt door ademcoach Sjors van Dongen. Aanmelden via prinsalexander@deherstelacademie.nl

Ademwerk brengt je uit je hoofd en terug in je lichaam. In deze workshop ontdek je op een laagdrempelige manier wat ademwerk is en wat het jou kan brengen; ontspanning, loslaten en zijn in het moment.

YOGA

Iedere vrijdag van 13.30 tot 14.30 uur in het Huis van de Wijk Oriënt door Christine van Rijswijk – Pameijer

Tijdens deze yogabijeenkomst werk je aan soepele spieren, betere houding en ontspanning. De lessen zijn rustig opgebouwd en geschikt voor elk niveau, ook zonder ervaring. Trek makkelijk zittende kleding aan en doe mee. Meedoen is belangrijker dan perfect uitvoeren

Week van de Mentale Gezondheid

1 – 7 juni

Deze week passen we ons programma-aanbod aan om extra aandacht te geven aan de **Week van de Mentale Gezondheid**. Wat we precies gaan doen, blijft nog even een verrassing!