

# HERSTELACADEMIE *in de wijk* Charlois

**Laagdrempelig, op eigen tempo, iedereen is welkom, gratis, zonder doorverwijzing of indicatie en ondersteuning door ervaringsdeskundigen.**

Contact met andere mensen, voelen dat je ergens bij hoort, een luisterend oor, (h)erkenning en begrip als je je kwetsbaar voelt is onmisbaar, maar niet voor iedereen vanzelfsprekend. Wat heb je nodig om je te ontwikkelen, te werken aan herstel en om goed voor jezelf en voor anderen te kunnen zorgen?

De Herstelacademie in de wijk Charlois is een laagdrempelige plaats waar deelnemers die veelal uit de buurt komen zich thuis kunnen voelen. Er is ruimte om op eigen tempo te werken aan herstel en ontwikkeling. Je doet dit samen met lotgenoten. We noemen dat 'peer support', waarin deelnemers er ook voor elkaar zijn. De verschillende herstelgerichte activiteiten worden met en voor de deelnemers bedacht.

Voor het komende seizoen laten wij graag zien welk programma er is. Mocht je meer willen weten of gewoon even kennismaken, dan ben je altijd welkom bij de open inloop op dinsdagmiddag of donderdagochtend.

**De Herstelacademie in de wijk Charlois is te vinden in het 'Huis van de wijk Carnisse'**  
Texelsestraat 18, 3083 PW Rotterdam.

## Programma vanaf medio juni t/m augustus 2023

<b>Maandag</b>	13.00 – 14.30 uur 14.30 – 16.00 uur	Vrije ruimte: Creatief in herstel Herstelgroep
<b>Dinsdag</b>	10.00 – 12.00 uur 10.00 – 12.00 uur  13.00 – 14.00 uur 14.30 – 16.00 uur	Vrije ruimte: Beweging in herstel Individuele gesprekken met ervaringsdeskundigen Open inloopbijeenkomst Themagroep: Herstelcarrousel
<b>Woensdag</b>		
<b>Donderdag</b>	10.00 – 11.00 uur 11.00 - 13.00 uur 11.00 – 13.00 uur 14.00 – 16.00 uur	Open inloopbijeenkomst Vrije ruimte: Herstel in ontwikkeling Individuele gesprekken ervaringsdeskundigen Themagroep: Taboe in herstel:
<b>Vrijdag</b>		

'Herstelacademies in de wijk' is een initiatief van:

# HERSTELACADEMIE *in de wijk* Charlois

## **Vrije ruimte (doorlopend aanmelden niet nodig)**

In de vrije ruimte is er de mogelijkheid om elkaar te ontmoeten en laagdrempelig in contact te komen, herstelinspiratie op te doen, nieuwe inzichten en te krijgen en elkaar te steunen. Denk aan verschillende werkvormen, creatief, spelletjes, meditatie, koken en samen eten, fotosafari door de wijk, muziek etc.

*Maandag 13.00 – 14.30 uur: Creatief in herstel*

*Dinsdag 10.00 – 12.00 uur: Herstel in beweging*

*Donderdag 11.00-13.00 uur: Herstel in ontwikkeling*

## **Open inloopbijeenkomst (doorlopend aanmelden niet nodig)**

Wil je kennismaken met de herstelacademie, dan is dit een mooi moment. Kom gerust langs voor een kop koffie en een praatje met een ervaringsdeskundige.

*Dinsdag van 13.00 – 14.00 uur en donderdag van 10.00-11.00 uur*

## **Thema/herstelgroep (groepen starten bij voldoende aanmeldingen)**

Door ervaringen met elkaar te delen kan herkenning en begrip ontstaan, kan je je gesterkt voelen en kunnen nieuwe inzichten worden gevonden. De thema's worden vastgesteld samen met de deelnemers. De Herstel/themagroepen worden begeleid door ervaringsdeskundigen, zij zijn opgeleid in het begeleiden van groepen en het functioneel eigen ervaringen inzetten.

*Maandag van 14.30 – 16.00 uur: Herstelgroep: Begin maken en grip krijgen op herstel, herstelprocessen, steunbronnen, weerbaarheid etc.*

*Dinsdag van 14.30-16.00 uur: Herstelcarrousel: ervaringen delen en in gesprek over diagnoses, opname ervaringen, medicijnen gebruiken, hulp en behandelervaringen, stigma, ervaringsdeskundigheid, versterking positie op de arbeidsmarkt, crisiskaart, etc.*

*Donderdag van 14.00 – 16.00 uur: Themagroep Taboe in herstel: In gesprek en ervaringen delen over taboeonderwerpen.*

## **Individuele gesprekken ervaringsdeskundigen (doorlopend op afspraak of binnenlopen)**

Sommige mensen is de drempel om aan een groep deel te nemen nog te hoog, maar is er wel een herstelbehoefte. Dan is er de mogelijkheid om 1 op 1 in gesprek te gaan met een ervaringsdeskundige. Je kan een afspraak maken of binnenlopen.

*Maandag 13.00 – 14.30 uur, dinsdag 10.00 – 12.00 uur, donderdag van 11.00-13.00 uur*

## **Voor vragen of informatie neem contact op met:**

Wil je meer informatie, een oriënterend gesprek of deelnemen aan een of meerdere groepen neem dan contact op met het team Herstelacademie in de wijk Charlois.

**Marrig van der Werf**, coördinator Herstelacademie in de wijk Charlois

T: 06- 17785818 of E: [marrig.vanderwerf@wmoradar.nl](mailto:marrig.vanderwerf@wmoradar.nl)

**Joes Adriaansens**, ervaringsdeskundige Herstelacademie in de wijk Charlois,

T: 06-57244122 of E: [joes.adriaansens@wmoradar.nl](mailto:joes.adriaansens@wmoradar.nl)

**Welmoed Groot Kormelink**, ervaringsdeskundige Herstelacademie in de wijk Charlois

T: 06-57848296 of E: [welmoed.grootkormelink@wmoradar.nl](mailto:welmoed.grootkormelink@wmoradar.nl)

'Herstelacademies in de wijk' is een initiatief van: