

HERSTELACADEMIE

HAARLEM EN MEER



Nieuw
aanbod!

PROGRAMMA
juli - december 2019

LOTGENOTEN

Wie ben ik?

Wat kan ik?

Wat wil ik?

ver
en r
wort

K
M
K
OVEL
MAC

INHOUDSOPGAVE

Welkom bij de Herstelacademie	1	3. VAARDIGHEDEN	
Wat bieden wij?	2	3A. Basiscursus Werken Met Eigen Ervaring	17
Vijf categorieën	3	3B. Vervolgcurcus Werken Met Eigen Ervaring	18
Na de Herstelacademie	4	3C. Begeleiden van Groepen	19
Locatie Herstelacademie	4	3D. Workshop Opgeruimd staat Netjes!	19
Meer informatie en aanmelden	5	3E. Workshops de Kunst van het Gesprek	20
		3F. Individueel je Herstelverhaal Schrijven	20

PROGRAMMA JULI - DECEMBER 2019

1. KOERSEN NAAR EIGEN KRACHT/AAN DE SLAG MET JE HERSTEL		4. VRIJETIJDSBESTEDING EN (VRIJWILLIGERS-)WERK	
1A. Herstellen doe je zelf	7	4A. Vrijetijdsbesteding	21
1B. Zelf aan de Slag met je Visueel Dagboek	8	4B. Mijn Stappen naar Werk	22
1C. Denken en Doen	9	4C. Sterk op het Werk	23
1D. Ontdek je Talent	9	5. ARRANGEMENTEN	
1E. WRAP (Wellness Recovery Action Plan)	10	5A. Arrangement Herstel	23
1F. Zelfhulp:		5B. Arrangement Vrijetijdsbesteding en Ontmoeting	24
Crisiskaart opstellen en Informatiebijeenkomsten	11	5C. Arrangement Koersen naar Eigen Kracht-Zingeving	25
Zelfhulpgroepen	12-13	5D. Arrangement Herstel en Ervaringsdeskundigheid	26
Herstelgroep Eetproblemen	13	OVERIGE ACTIVITEITEN	
Inloopspreekuur Velsersbroek	13	6. Informatiepunt PUNT 3	27
2. ZINGEVING		7. Lunches	28-29
2A. Lezing Filosofie, Spiritualiteit en Herstel	14	8. Eetclub Haarlem	29
2B. Basis Zin- en Betekenisgeving	14	Programmaoverzicht van de Herstelacademie	30-33
2C. Vervolg Zin- en Betekenisgeving	15	Programma Haarlemmermeer, Velsen, Zandvoort	35
2D. Verlies en Acceptatie	16	Adressen en andere handige informatie	36
2E. Cursus tevredenheid in je dagelijks leven	16		

WELKOM BIJ DE HERSTELACADEMIE

Het woord 'Herstelacademie' zegt het al: bij ons wordt gewerkt aan herstel. Na ontwrichtende ervaringen is het vaak moeilijk om je leven weer op de rit te krijgen. Met herstel bedoelen we in dit geval dat het langzaamaan weer lukt om je leven zo in te richten dat het voor jou fijn is. Met de dingen die je zelf kiest en een invulling van je dagen die voor jou zinvol voelt. Ook al blijf je vaak last houden van klachten of symptomen.

Tijdens de cursussen, trainingen en workshops van de Herstelacademie wordt vooral veel uitgewisseld tussen jou en de overige cursisten. Je zult veel van jezelf herkennen in de verhalen van de andere cursisten. Dit geeft hoop, troost, steun en kracht.

Het werken aan herstel doen wij bij de Herstelacademie door het aanbieden van educatie, zelfhulp en peer support. Peer support wil zeggen dat iedereen die bij de Herstelacademie werkt, zelf ook een geschiedenis heeft van ontwrichting en herstelprocessen. Het is een plek vóór en dóór elkaar.

Het aanbod van de Herstelacademie wordt altijd samen met cursisten, trainers en vrijwilligers samengesteld. Veel van het aanbod is ontwikkeld door onze eigen docenten en cursisten. Daar zijn we bijzonder trots op! We blijven ons eigen programma kritisch bekijken en verder ontwikkelen om er voor te zorgen dat het aanbod goed blijft aansluiten bij de wensen van de cursisten. Ons concept en werkwijze van en met peer support en onderlinge zelfhulp werkt!

Onze kernwaarden:

- LEF!** Een plek waar je jouw lef kunt tonen door kennis te halen en te brengen.
- HOOP!** Hoop door van elkaar te leren, elkaar te steunen en ervaringen te delen.
- GROEI!** Een plek om te groeien en te bloeien.

IEDEREEN IS VAN HARTE WELKOM!

DE HERSTELACADEMIE IS
NIET ALLEEN FIJN VANWEGE
GELIJKGESTEMDEN, MAAR
VOORAL OMDAT HET EEN
LEEROMGEVING IS

WAT BIEDEN WIJ?

Wanneer je bij de Herstelacademie een educatief programma en/of een zelfhulpprogramma wilt volgen, maar je wilt graag eerst graag met ons kennismaken, dan zijn hiervoor verschillende mogelijkheden. Bij de Herstelacademie kun je altijd:

- vrijblijvend binnenlopen om een kijkje te nemen
- met een peer (ervaringsdeskundige) in gesprek gaan over bijvoorbeeld welke cursus of zelfhulpgroep bij jou past, maar ook als je een persoonlijk leerplan wilt maken. De peers werken bij het informatiepunt PUNT 3 van de Herstelacademie
- aan lunches deelnemen, zodat je kunt horen wie wij zijn en wat wij doen
- een oriëntatiebijeenkomst bijwonen; iedere cursus heeft zo'n bijeenkomst
- onze open dag bezoeken. De eerstvolgende is op 18 november van 14.00 - 16.00 uur bij de Herstelacademie aan het Leonardo Da Vinciplein 73, op de eerste etage van het Centrum voor Ontmoeting in Haarlem



Als cursist van de Herstelacademie zul je ervaren dat je niet de enige bent met een kwetsbaarheid en moet leren omgaan met de gevolgen daarvan in jouw dagelijks leven. Het met elkaar delen geeft herkenning en erkenning, en dat geeft kracht. Tijdens de lessen en bijeenkomsten kunnen ervaringen worden uitgewisseld.

HET PROGRAMMA-AANBOD BIJ DE HERSTELACADEMIE IS KOSTELOOS

**ER KOMT TWEE KEER PER JAAR EEN PROGRAMMABOEKJE UIT.
IN MEI MET HET PROGRAMMA VAN JULI TOT DECEMBER EN IN NOVEMBER
MET HET PROGRAMMA VAN JANUARI TOT JULI.**

VIJF CATEGORIEËN

In verband met mogelijke wijzigingen in ons programma-aanbod en nieuw aanbod, verwijzen wij naar onze website www.herstelacademie.org en naar onze facebookpagina www.facebook.com/HerstelacademieHaarlemenMeer



Wij hebben onze cursussen, trainingen en workshops onderverdeeld in vijf categorieën:

1. KOERSEN NAAR EIGEN KRACHT/AAN DE SLAG MET JE HERSTEL

Aanbod dat gericht is op je persoonlijke ontwikkeling en het (her-)ontdekken van je eigen kracht en het verkrijgen van meer eigen regie over je leven.

2. ZINGEVING

Cursussen, trainingen en workshops die zich vooral richten op welbevinden, levensvragen en gezondheid en welzijn.

3. VAARDIGHEDEN

Vaardigheden die je bijvoorbeeld nodig hebt om als ervaringsdeskundige aan de slag te gaan of om groepen te begeleiden.

4. VRIJETIJDSEBESTEDING EN (VRIJWILLIGERS-)WERK

Cursussen die gericht zijn op vrijetijdsbesteding en/of het gaan doen van (vrijwilligers-) werk.

5. ARRANGEMENTEN

Je kunt ook een persoonlijke cursusroute uitstippelen, door uit één of meerdere categorieën een aantal cursussen te kiezen.

BEWIJS VAN DEELNAME

Wanneer je een cursus bij de Herstelacademie hebt afgerond, ontvang je daarvoor een bewijs van deelname. De laatste les wordt feestelijk afgesloten met de uitreiking hiervan.

NA DE HERSTELACADEMIE

Je hebt meerdere cursussen of trainingen bij de Herstelacademie gevolgd, hoe nu verder?

Je hebt meerdere cursussen of trainingen bij de Herstelacademie gevolgd en bent misschien het programma ontgroeid. Je hebt je middels het aanbod verder ontwikkeld en wilt verder, maar hoe dan?

Ook hiervoor bieden we verschillende mogelijkheden:

- Bij het Informatiepunt PUNT 3 van de Herstelacademie werken peers die mee kunnen denken over wat je na de Herstelacademie zou willen en kunnen doen.
- Wij organiseren jaarlijks in de eerste week van november een terugkomdag voor cursisten om van elkaar te horen waar een ieder op dat moment staat en om ervaringen en tips in dit kader uit te wisselen.
- Je kunt vrijwilligerswerk doen bij de Herstelacademie: vraag bij de vrijwilligerscoördinator (Karin Goudsmit, informatie@herstelacademie.org, 06 10015544) naar de mogelijkheden.
- Wanneer je graag individuele ondersteuning wilt in je zoektocht naar vrijetijdsbesteding en werk kunnen wij, waar mogelijk, ook met je meedenken.

LOCATIE HERSTELACADEMIE

De hoofdlocatie van de Herstelacademie is gevestigd in **Haarlem**, aan het Leonardo Da Vinciplein 73, op de eerste etage van het Centrum voor Ontmoeting (vestiging van Dock), 2037 RR Haarlem.

Daarnaast hebben wij vier dependances; één in Zandvoort, één in Hoofddorp één in Velsbroek en één in IJmuiden.

- | | |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hoofddorp | De Meerstek, Kruisweg 618, eerste etage, Hoofddorp (locatie van Roads) |
| Velsbroek | Stichting Buitengewoon, Galle Promenade 70, 1991 PR Velsbroek |
| IJmuiden | Buurtcentrum De Spil, Frans Halsstraat 29, 1971 VZ IJmuiden |
| Zandvoort | Wijkcentrum Blauwe Tram, Louis Davids carré 1, 2042 LZ Zandvoort (locatie van het Pluspunt) |



MEER INFORMATIE EN AANMELDEN



Voor meer informatie en aanmelding verwijzen wij naar onze website **www.herstelacademie.org**
Je kunt ons ook e-mailen of bellen.



E-MAIL

Programma-informatie en aanmelden
Overige informatie en vragen

administratie@herstelacademie.org
informatie@herstelacademie.org



TELEFOON

Cursistenadministratie Sander Sweers en Sylvia Keijzer
Informatiepunt PUNT 3 van de Herstelacademie, Saskia Maas via
Marcia Kroes
Karin Goudsmit

06 33735694
06 33735694, zie pagina 27
06 52179296
06 10015544

Aanmelden kan via www.herstelacademie.org of via administratie@herstelacademie.org



Neem ook eens een kijkje op onze facebookpagina
www.facebook.com/HerstelacademieHaarlemenMeer

DE HERSTELACADEMIE IS
ZO FIJN ALS AANSLUITING
OP DE 6 WEKEN INTENSIEVE
DAGBEHANDELING

Kijk op pagina 30, 31 en 32 voor een kort programmaoverzicht met startdata.



PROGRAMMA
JULI - DECEMBER 2019

1. KOERSEN NAAR EIGEN KRACHT/AAN DE SLAG MET JE HERSTEL

1A. HERSTELLEN DOE JE ZELF

Herstellen is iets wat je zelf doet. Herstel wil ook niet altijd zeggen dat je je helemaal beter moet voelen. Herstel is een proces waarbij je leert omgaan met je kwetsbaarheden. In deze cursus ontdek je welke invloed je hebt op je eigen herstelproces.

HAARLEM

WANNEER Start vrijdag 12 juli, 12 lessen en een terugkomles van 13.00 - 15.00 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINER Tim van Zijl

CO-TRAINER Christa Schavemaker

HOOFDDORP

WANNEER Start dinsdag 29 oktober, 12 lessen en een terugkomles van 13.00 - 15.00 uur. Vanwege de kerstvakantie is les 8 de laatste les voor de kerstvakantie, op 7 januari gaat de cursus verder met les 9 tot met 12

WAAR De Meerstek, Kruisweg 618, eerste etage, Hoofddorp (locatie van Roads)

TRAINER Karin Goudsmit

CO-TRAINER Christa Schavemaker

1B. ZELF AAN DE SLAG MET JE VISUEEL DAGBOEK

In deze cursus leer je met je herstel bezig te zijn door creatieve technieken te gebruiken in je eigen dagboek. Toch hoef je zeker niet creatief te zijn om te leren hoe je een hersteldagboek kunt maken. Via eenvoudige creatieve- en schrijftechnieken maak je stap voor stap al meteen persoonlijke pagina's. Er wordt gezorgd voor afwisseling van techniek, materiaal en thema's.

Het zelf vormgeven van dat wat je bezighoudt geeft overzicht en inzicht. Het maken van een visueel dagboek is een ontspannen manier om gebeurtenissen die voor jou belangrijk zijn (geweest) op een speelse manier vast te leggen. Je leert om leuke en minder leuke ervaringen te verwerken via de aangeboden technieken. Je merkt tijdens de lessen vaak al dat er meer rust in je hoofd komt. Wat op papier staat, heeft een plek gekregen. Je kunt het daar laten en het dagboek dichtdoen. Je kunt er ook naar terugkijken en er opnieuw betekenis aan geven. Je kunt deze cursus verschillende keren volgen, omdat je steeds aan andere gebeurtenissen kunt werken. Bovendien kun je iedere keer andere technieken gebruiken.

WANNEER Start woensdag 3 juli, 8 lessen van 13.00 - 15.00 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINER Mo Gerritse



1C. DENKEN EN DOEN

Iedereen heeft wel eens negatieve gedachten en emoties. Dat is niet erg, zolang deze gevoelens niet de overhand krijgen en ze van beperkte duur zijn. Als je hoofd vol blijft zitten met negatieve gedachten en emoties kunnen deze je belemmeren in je persoonlijke, sociale en maatschappelijke ontwikkeling. Deze cursus leert je verschillende manieren om naar je negatieve gedachten te kijken en er vervolgens een positieve draai aan te geven.

WANNEER Start vrijdag 4 oktober, 8 lessen van 10.00 - 12.00 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINER Mo Gerritse

1D. ONTDEK JE TALENT

In deze cursus kun je aan je zelfvertrouwen werken en (opnieuw) je talenten, kwaliteiten en interesses ontdekken.

WANNEER Start maandag 2 september, 5 lessen van 10.00 - 12.00 uur
Start woensdag 20 november, 5 lessen van 10.00 - 12.00 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINER Karin Goudsmit

1E. WRAP (WELLNESS RECOVERY ACTION PLAN)

Plan je eigen leven goed en krijg er meer grip op. Door het volgen van de cursus leer je stap voor stap een persoonlijk 'levensplan' te maken om zo aan je eigen welbevinden te werken. Bij elke stap staan we stil en worden ideeën uitgewisseld. En steeds wordt de vraag gesteld: wat heb ik wanneer nodig om me (weer) goed te voelen? Door deze cursus te volgen ontstaat er een eigen 'goed gevoel gereedschapskoffer'.

WANNEER Start: vrijdag 30 augustus, 8 lessen van 13.00 - 16.00 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

FACILITATOR Marja Griffioen en Jan Drenth



1F. ZELFHULP

EEN CRISISKAART OPSTELLEN

De Crisiskaart is een klein **PERSOONLIJK** document dat in een portemonnee past, zodat iemand de kaart altijd bij zich kan dragen. De Crisiskaart is voor alle mensen die graag vóóraf willen vastleggen hoe ze tijdens een psychische crisis opgevangen willen worden.

Met de Crisiskaart kun je voorkomen dat anderen beslissingen over je nemen als je zelf niet kunt aangeven wat er aan de hand is en wat er moet gebeuren. Omstanders en hulpverleners weten wat ze moeten doen, want dat staat op de Crisiskaart. Veel mensen voelen zich veiliger met een Crisiskaart op zak en durven daardoor meer buitenshuis te doen. Een Crisiskaart wordt altijd met een ervaringsdeskundige crisiskaartconsulent gemaakt, die de persoon ondersteunt bij het formuleren van zijn of haar crisisplan.

1G. INFORMATIEBIJEENKOMSTEN CRISISKAART

Voor iedereen die meer informatie wil over de crisiskaart organiseert de Herstelacademie twee informatiebijeenkomsten. Er is ook ruimte om vragen te stellen of van gedachten te wisselen over de crisiskaart met crisiskaart consulenten Lia Passant en Saskia Maas.

WANNEER Maandag 30 september van 10.00 - 11.45 uur
 OF Maandag 25 november van 10.00 - 11.45 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

Voor meer informatie over de crisiskaart kun je een kijkje nemen op de website van Cliëntenbelang Amsterdam:
www.clientenbelangamsterdam.nl

Wil je via de Herstelacademie een crisiskaart opstellen, neem dan contact op met Karin Goudsmit (06 10015544) of via e-mail: informatie@herstelacademie.org

1F. ZELFHULPGROEPEN

JONGERENHERSTELWERKGROEP

WANNEER	1 keer in de 14 dagen (oneven weken) op vrijdag van 15.30 - 17.30 uur
WAAR	De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem
PROCESBEGELEIDER	Susan Eldamassi

ZELFHULPGROEP HERSTEL HAARLEM

WANNEER	1 keer in de 14 dagen (even weken) op donderdag van 13.00 - 14.30 uur
WAAR	De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem
PROCESBEGELEIDERS	Lia Passant en Nynke Dijkshoorn

ZELFHULPGROEP HERSTEL ZANDVOORT

WANNEER	1 keer in de 14 dagen (even weken) op woensdag van 13.00 - 15.00 uur
WAAR	Wijkcentrum Blauwe Tram, Louis Davids carré 1, 2042 LZ Zandvoort (locatie van het Pluspunt)
PROCESBEGELEIDERS	Tim van Zijl en Monique Hoenders

ZELFHULPGROEP HERSTEL IJMUIDEN

WANNEER	1 keer in de 14 dagen (oneven weken) op woensdag van 13.30 - 15.00 uur
WAAR	Buurtcentrum De Spil, Frans Halsstraat 29, IJmuiden
PROCESBEGELEIDERS	Lia Passant en Cora van Leeuwen

ZELFHULPGROEP BORDERLINE

WANNEER	1 keer in de 14 dagen (oneven weken) op woensdag van 14.00 - 16.00 uur
WAAR	De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem
PROCESBEGELEIDER	Tim van Zijl

ZELFHULPGROEP VERSLAVING, DEZE GROEP HEEFT ALCOHOL ALS BASIS

WANNEER	Elke zondag kun je vrij binnenlopen van 11.00 - 13.00 uur
WAAR	De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem
PROCESBEGELEIDER	Frans Nak

ZELFHULPGROEP VERSLAVING, DEZE GROEP HEEFT COCAÏNE ALS BASIS

WANNEER	Elke vrijdagavond kun je vrij binnenlopen van 19.30 - 21.00 uur
WAAR	De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

ZELFHULPGROEP SAMEN STERKER: EEN GROEP VOOR VROUWEN MET EEN NIET WESTERSE ACHTERGROND

WANNEER	Elke donderdag van 9.00 - 11.00 uur. Met uitzondering van de schoolvakanties.
WAAR	LET OP!! Gebouw Zuiderpoort, Amerikaweg 2, Haarlem

HERSTELGROEP EETPROBLEMEN

WANNEER	Oriëntatiebijeenkomst maandag 19 augustus van 13.00 - 14.00 uur Start maandag 26 augustus van 13.00 - 15.00 uur, 12 bijeenkomsten
WAAR	De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem
PROCESBEGELEIDERS	Cora van Leeuwen en Lia Passant

INLOOFSPREEKUUR VELSERBROEK

Wanneer je wilt kennismaken met de Herstelacademie Haarlem en Meer kan dat nu ook op ons inloopspreekuur in Velsersbroek

WANNEER	Elke donderdag van 14.00 - 16.00 uur
WAAR	Stichting Buitengewoon, Galle Promenade 70, Velsersbroek

2. ZINGEVING

2A. LEZING FILOSOFIE, SPIRITUALITEIT EN HERSTEL

Lezing over filosofie, spiritualiteit en herstel door Henk Schutte, filosoof en bioloog. Een belangrijk uitgangspunt van de herstelbeweging ggz is dat cliënten van de ggz het roer in eigen handen moeten nemen/krijgen. Ook de ggz weet inmiddels dat eigen kracht en eigen regie van de cliënt van groot belang is. Als bioloog heeft Henk echter geleerd dat er geen "ik" bestaat en ook diverse hersendeskundigen die biologisch geïnspireerd zijn, ontkennen het bestaan van het 'ik'. Als er geen ik/zelf bestaat hoe kun je dan "je eigen kracht" ontwikkelen, hoe moeten wij ons zelf sturen als ik/zelf niet bestaat. Henk ziet hierin een fundamenteel filosofisch, spiritueel en psychiatrisch probleem.

WANNEER Dinsdag 15 oktober van 16.30 - 18.30 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

2B. BASIS ZIN- EN BETEKENISGEVING

Wat geeft jouw leven betekenis? Welk doel heb je voor ogen? Hoe wil je van betekenis zijn voor een ander?
Kortom: Zin geven aan je leven, daar gaat deze cursus over.

HAARLEM

WANNEER Oriëntatiebijeenkomst woensdag 11 september van 10.00 - 11.00 uur
Start woensdag 25 september, 6 lessen van 10.00 - 12.00 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINER Emmy van den Heuvel

HOOFDDORP

WANNEER Oriëntatiebijeenkomst dinsdag 10 september van 14.30 - 15.30 uur
Start dinsdag 24 september, 6 lessen van 14.30 - 16.30 uur

WAAR De Meerstek, Kruisweg 618, eerste etage, Hoofddorp (locatie van Roads)

TRAINER Emmy van den Heuvel

ZANDVOORT

WANNEER Oriëntatiebijeenkomst is een lunchbijeenkomst (gratis) op donderdag 29 augustus van 12.00 - 13.30 uur
Start donderdag 12 september, 6 lessen van 14.00 - 16.00 uur

WAAR Wijkcentrum Blauwe Tram, Louis Davids carré 1, 2042 LZ Zandvoort (locatie van het Pluspunt)

TRAINER Emmy van den Heuvel

2C. VERVOLG ZIN- EN BETEKENISGEVING

Deze cursus is het vervolg op de basis cursus zin-en betekenisgeving. De ontdekkingstocht naar wat jouw leven zin en betekenis geeft gaat door. Soms geeft iets geen voldoening meer. Hoe ontwikkel je dan iets nieuws dat zin en betekenis geeft?

WANNEER Start woensdag 6 november, 5 lessen van 10.00 - 12.00 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINER Emmy van den Heuvel



2D. VERLIES EN ACCEPTATIE

Je kunt van alles verliezen: je identiteit, je woning, je werk, je opleiding, je dierbaren, je relaties, de mogelijkheid tot kinderen krijgen etc. In deze cursus leer je naar jouw pijnlijke verlies te kijken door erbij stil te staan en uit te wisselen met de andere cursisten waar je last van hebt. Daarnaast krijg je een speciale methode aangereikt die je leert hoe je kunt omgaan met je verlies en hoe dit te accepteren. Je krijgt informatie, er wordt veel met elkaar gedeeld, maar je komt vooral in beweging door aan de slag te gaan met jouw persoonlijk verlies.

WANNEER Start maandag 1 juli, 5 lessen van 13.00 - 15.00 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINER Mo Gerritse

2E. CURSUS TEVREDENHEID IN JE DAGELIJKS LEVEN

Hoe blijf je in contact met innerlijke rust en tevredenheid, te midden van de ups en downs van je leven? Wanneer je meer in het hier-en-nu aanwezig kunt zijn en hoe meer je hiermee in verbinding staat, hoe vrijer je kunt worden van beperkende gevoelens en gedachten en hoe meer je kunt gaan leven vanuit tevredenheid en ontspanning. In deze cursus ga je onder andere met vormen van meditatie en zelfonderzoek op zoek naar mededogen, ontspanning en kracht en tevredenheid in je dagelijks leven.

WANNEER Oriëntatiebijeenkomst woensdag 4 september van 10.00 - 11.00 uur
Start woensdag 11 september, 6 lessen van 10.00 - 12.00 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINER Edwin Reurings

3. VAARDIGHEDEN

3A. BASISCURSUS WERKEN MET EIGEN ERVARING

De basis cursus Werken Met Eigen Ervaring (WMEE) is vooral een cursus om te ontdekken op welke manier je je eigen ervaring wilt en kunt inzetten. Bovendien leer je je eigen herstelervaringen te gebruiken ter ondersteuning van anderen.

Wij raden je aan om, voordat je de cursus Werken Met Eigen Ervaring gaat volgen, eerst een oriëntatiebijeenkomst WMEE bij te wonen. Daarnaast zou het goed zijn als je eerst de cursus ‘Herstellen Doe Je Zelf’ hebt gevolgd.

In de cursus ‘Herstellen Doe Je Zelf’ (zie voor beschrijving pagina 7) kun je je herstelervaringen delen met anderen en ervaren hoe het is om er over te praten. WMEE is de cursus waar je leert die ervaringen in te zetten op een (vrijwilligers-)werkplek.

Voor cursisten die met succes de cursus WMEE hebben afgerond of al werkzaam zijn als ervaringsdeskundige, bestaat er een vervolgcursus WMEE; kijk hiervoor bij 3B op de volgende pagina. Deze cursus gaat dieper in op de vaardigheden die van belang zijn voor het inzetten van je ervaringsdeskundigheid. Bovendien oefen je met elkaar hoe je jouw ervaringsdeskundigheid op een goede en steunende manier kunt aanwenden om anderen bij te staan.

WANNEER Oriëntatiebijeenkomst dinsdag 3 september van 13.00 - 15.00 uur
Start dinsdag 1 oktober, 12 lessen van 13.00 - 16.00 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINERS Marcia Kroes en Tim van Zijl

3B. VERVOLGCURSUS WERKEN MET EIGEN ERVARING

Deze cursus is een vervolg op de basiscursus Werken Met Eigen Ervaring (WMEE). Deze vervolgcursus is ontwikkeld voor mensen die hun ervaringskennis verder willen ontwikkelen en is tevens bedoeld als voorbereiding op het doen van (vrijwilligers-)werk in de psychiatrie, verslavingszorg en/of maatschappelijke opvang. Een voorwaarde is dat je de basiscursus WMEE positief hebt afgerond.

De cursus bestaat uit drie delen:

- Het delen en presenteren van herstelverhalen
- Praktijksituaties (individueel werken of met een groep)
- Het opzetten en presenteren van een workshop

Elke les bestaat uit een theorie- en praktijkgedeelte en is gericht op het leren van elkaar.

WANNEER De startdatum van deze cursus is nog niet bekend. Deze wordt later op www.herstelacademie.org bekend gemaakt. Je kunt je wel alvast opgeven voor de cursus.

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINER Ruud Aarse



3C. BEGELEIDEN VAN GROEPEN

Deze cursus is bedoeld voor cursisten die herstelgerichte groepen of cursussen willen (leren) begeleiden. In acht lessen leer je de belangrijkste principes en vaardigheden die nodig zijn voor het begeleiden van groepen.

WANNEER Start donderdag 5 september, **1 keer per twee weken**, 8 lessen van 14.00 - 17.00 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINER Edwin Reurings

3D. WORKSHOP OPPERUIMD STAAT NETJES!

Een opgeruimde kamer, keuken of huis is fijn en kan ook een opgeruimd gevoel in je hoofd geven. Je huis op orde brengen en houden is makkelijker gezegd dan gedaan, zeker wanneer je in een periode verkeert waarin het in psychische zin allemaal niet zo lekker loopt. Waar loop je tegen aan als je wilt beginnen met opruimen, hoe krijg je je huis op orde en hoe houd je het zo? Dit zijn vragen waar wij het met elkaar in deze eenmalige workshop over gaan hebben in deze workshop. Daarnaast ga je in beeld brengen wat voor jou belangrijk is als je denkt aan een opgeruimd huis. Één van de workshopleiders zal de workshop inleiden met haar eigen ervaring rondom 'opgeruimd staat netjes'.

WANNEER Workshop op dinsdag 16 juli, 1 bijeenkomst van 13.00 - 15.00 uur
OF workshop op dinsdag 3 december, 1 bijeenkomst van 13.00 - 15.00 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

DOOR Marcia Kroes en Renate Kooijmans

3E. WORKSHOPS DE KUNST VAN HET GESPREK

Een gesprek starten met een vreemde, maar ook met een bekende vinden de meeste mensen lastig. Wij voelen ons hier regelmatig ongemakkelijk bij en weten vaak niet hoe wij moeten beginnen. Praten over koetjes en kalfjes kan gebruikt worden als manier om deze ongemakkelijkheid tegen te gaan en mensen wat beter te leren kennen. Bijvoorbeeld bij een cursus die je volgt, tijdens een lunch in een wijkcentrum, op een kerstborrel op je vrijwilligerswerk of een verjaardagsfeestje. Een praatje met iemand maken kan vooral lastig zijn wanneer je verlegen bent en/of weinig zelfvertrouwen hebt.

In drie workshops gaan wij oefenen met praatjes maken. Dat is spannend, maar de trainers doen zelf actief mee en weten uit eigen ervaring dat een gesprek beginnen en op gang houden niet gemakkelijk is.

WANNEER Start woensdag 6 november, 3 bijeenkomsten van 13.00 - 15.00 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

DOOR Karin Goudsmit en Mo Gerritse

3F. INDIVIDUEEL JE HERSTELVERHAAL SCHRIJVEN

Als je je herstelverhaal wilt leren schrijven en presenteren, kun je dit individueel doen met Mo Gerritse, trainer bij de Herstelacademie.

Voor meer informatie of om een afspraak te maken met Mo, kun je via de Herstelacademie contact met haar opnemen op telefoonnummer 06 33735694 of per mail op administratie@herstelacademie.org

4. VRIJETIJSBESTEDING EN (VRIJWILLIGERS-)WERK

4A. VRIJETIJSBESTEDING

In deze cursus gaan wij met elkaar in gesprek over de invulling van je vrije tijd; hoe doe je dat eigenlijk en waar loop je tegenaan? Daarnaast geven wij informatie over laagdrempelige activiteiten die je zou kunnen gaan ondernemen in Haarlem en Haarlemmermeer.

WANNEER Start woensdag 3 juli, 5 lessen van 10.00 - 12.00 uur
Start woensdag 2 oktober, 5 lessen van 13.00 - 15.00 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINERS Karin Goudsmit en Lia Passant



IK BEN OOK WEL OKÉ
EN DAAR BLIJF IK
VOOR GAAN

4B. MIJN STAPPEN NAAR WERK

Weer aan het werk willen en kunnen en vervolgens de stap daar naartoe zetten is makkelijker gezegd dan gedaan. In deze cursus staan we daarbij stil. Thema's zijn: Waar loop je tegenaan als je weer aan het werk wilt? Welke impact heeft werk op je persoonlijke situatie? Hoe zit het met je uitkering? Wat zijn bronnen van steun bij het zoeken naar werk? Hoe is het om te solliciteren met een gat in je CV? En wat vertel je wel en niet over je kwetsbaarheid tijdens het sollicitatiegesprek?

WANNEER Start dinsdag 2 juli, 4 lessen van 10.00 - 12.00 uur
Start dinsdag 1 oktober, 4 lessen van 13.00 - 15.00 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINERS Dagmar Voss en Karin Goudsmit

WAT IK BIJ MIJN VORIGE
WERK NIET KON, KAN IK BIJ
MIJN VRIJWILLIGERSWERK
BIJ DE HERSTELACADEMIE
WEL: MIJZELF ZIJN

4C. STERK OP HET WERK

Hoe kun je plezierig naar je werk gaan en aan het (vrijwilligers-)werk blijven met je kwetsbaarheid? Wat kun je zelf doen en welke rol kunnen je werkgever en collega's hierbij spelen? Vertel je je collega's dat je een kwetsbaarheid hebt en wat dat voor jou in het dagelijks leven en je werk betekent of houd je dit verborgen, uit angst dat je je baan kwijtraakt of dat collega's opeens anders tegen je gaan doen?

WANNEER Start dinsdag 6 augustus, 4 lessen van 10.00 - 12.00 uur
Start dinsdag 1 oktober, 4 lessen van 10.00 - 12.00 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINERS Dagmar Voss en Marcia Kroes

5. ARRANGEMENTEN

Je kunt ook een persoonlijke cursusroute uitstippelen, door uit één of meerdere categorieën een aantal cursussen te kiezen. Hieronder vind je 4 voorbeeldarrangementen. De route kun je ook met een peer bespreken en samen een eigen routeplan maken. Voor meer informatie over de cursussen en activiteiten verwijzen we naar de betreffende cursussen en activiteiten hiervoor in dit programmaboekje.

5A. ARRANGEMENT HERSTEL

ZANDVOORT

ZELFHULPGROEP HERSTEL ZANDVOORT

WANNEER 1 keer in de 14 dagen (even weken) op woensdag van 13.00 - 15.00 uur

WAAR Wijkcentrum Blauwe Tram, Louis Davids carré 1, 2042 LZ Zandvoort (locatie van het Pluspunt)

HAARLEM

ZELFHULPGROEP HERSTEL HAARLEM

WANNEER 1 keer in de 14 dagen (even weken) op donderdag van 13.00 - 14.30 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

CURSUS HERSTELLEN DOE JE ZELF IN HAARLEM

WANNEER Start vrijdag 12 juli, 12 lessen en een terugkomles, van 13.00 - 15.00 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

HOOFDDORP

HERSTELLEN DOE JE ZELF IN HOOFDDORP

WANNEER Start vrijdag 29 oktober, 12 lessen en een terugkomles, van 13.00 - 15.00 uur

WAAR De Meerstek, Kruisweg 618, eerste etage, Hoofddorp (locatie van Roads)

5B. ARRANGEMENT VRIJETIJSBESTEDING EN ONTMOETING

HAARLEM

CURSUS VRIJETIJSBESTEDING

WANNEER Start woensdag 3 juli, 5 lessen van 10.00 - 12.00 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

EETCLUB HAARLEM (zie voor beschrijving pagina 29)

Wil je een keer mee eten? Geef je dan op bij Lia Passant:

E-mail l.pasant@ggzingeest.nl

TELEFOON 06 33735694 (cursistenadministratie)

MAANDELIJKSE LUNCH HAARLEM (zie voor beschrijving pagina 28)

WANNEER Iedere laatste maandag van de maand van 12.00 - 13.00 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

HOOFDDORP

LUNCH HAARLEMMERMEER (zie voor beschrijving pagina 29)

WANNEER Op dinsdag 17 september en dinsdag 3 december van 12.00 - 13.00 uur

WAAR De Meerstek, Kruisweg 618, eerste etage, Hoofddorp (locatie van Roads)

5C. ARRANGEMENT KOERSEN NAAR EIGEN KRACHT - ZINGEVING

HAARLEM

CURSUS VISUEEL DAGBOEK

WANNEER

Start woensdag 3 juli, 8 lessen van 13.00 - 15.00 uur

WAAR

De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

CURSUS BASIS ZIN- EN BETEKENISGEVING HAARLEM

WANNEER

Oriëntatiebijeenkomst woensdag 11 september van 10.00 - 11.00 uur

Start woensdag 25 september, 6 lessen van 10.00 - 12.00 uur

WAAR

De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

CURSUS VERVOLG ZIN- EN BETEKENISGEVING HAARLEM

WANNEER

Start woensdag 6 november, 5 lessen van 10.00 - 12.00 uur

WAAR

De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

CURSUS CURSUS TEVREDENHEID IN JE DAGELIJKS LEVEN

WANNEER

Oriëntatiebijeenkomst woensdag 4 september van 10.00 - 11.00 uur

Start woensdag 11 september, 6 lessen van 10.00 - 12.00 uur

WAAR

De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

HOOFDDORP

CURSUS BASIS ZIN- EN BETEKENISGEVING HOOFDDORP

WANNEER

Oriëntatiebijeenkomst dinsdag 10 september van 14.30 - 15.30 uur

Start dinsdag 24 september, 6 lessen van 14.30 - 16.30 uur

WAAR

De Meerstek, Kruisweg 618, eerste etage, Hoofddorp (locatie van Roads)

ZANDVOORT

CURSUS BASIS ZIN- EN BETEKENISGEVING ZANDVOORT

WANNEER Oriëntatiebijeenkomst is een lunchbijeenkomst (gratis) op donderdag 29 augustus van 12.00 - 13.30 uur
Start donderdag 12 september, 6 lessen van 14.00 - 16.00 uur

WAAR Wijkcentrum Blauwe Tram, Louis Davids carré 1, 2042 LZ Zandvoort (locatie van het Pluspunt)

5D. ARRANGEMENT KENNISMAKEN MET HERSTEL EN ERVARINGSDESKUNDIGHEID

HAARLEM

CURSUS HERSTELLEN DOE JE ZELF IN HAARLEM

WANNEER Start vrijdag 12 juli, 12 lessen en een terugkomles, van 13.00 - 15.00 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

CURSUS BASISCURSUS WERKEN MET EIGEN ERVARING

WANNEER Oriëntatiebijeenkomst dinsdag 3 september van 13.00 - 15.00 uur

Start dinsdag 1 oktober, 12 lessen van 13.00 - 16.00 uur

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

CURSUS VERVOLGCURSUS WERKEN MET EIGEN ERVARING

WANNEER De startdatum van deze cursus wordt later op www.herstelacademie.org bekend gemaakt

WAAR De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

HOOFDDORP

CURSUS HERSTELLEN DOE JE ZELF IN HOOFDDORP

WANNEER Start vrijdag 29 oktober, 12 lessen en een terugkomles, van 13.00 - 15.00 uur

WAAR De Meerstek, Kruisweg 618, eerste etage, Hoofddorp (locatie van Roads)

OVERIGE ACTIVITEITEN

6. INFORMATIEPUNT PUNT 3

PUNT 3 van de Herstelacademie Haarlem en Meer is een informatiepunt waar je vragen kunt stellen aan en in gesprek kunt gaan met een peer. Je kunt het dan bijvoorbeeld hebben over:

- De Herstelacademie: wat is dat eigenlijk en voor wie is het bedoeld?
- Wat je kunt doen bij de Herstelacademie en het programma.
- Je wensen en ideeën, wanneer je al een cursus/training of een zelfhulpgroep hebt afgerond en je je nog verder wilt ontwikkelen.

Je kunt ook bij dit informatiepunt terecht wanneer je nog niet weet of de Herstelacademie wat voor jou is.

Voor meer informatie:

E-mail informatie@herstelacademie.org

Peer PUNT 3 Saskia van der Maas: bereikbaar via Herstelacademie 06 33735694

IK BEN ZO BLIJ MET HET
INFORMATIEPUNT, OMDAT
ZIJ OOK WEER MET MIJ
MEEDENKT OVER EEN
VOLGENDE CURSUS



7. LUNCHES

MAANDELIJKSE LUNCH HAARLEM

Iedereen die wil kennismaken met de Herstelacademie is van harte welkom bij de maandelijkse lunch. Er zijn medewerkers aanwezig om informatie te geven over de Herstelacademie. De lunch is gratis. Graag van te voren aanmelden op: administratie@herstelacademie.org

WANNEER
WAAR

Iedere laatste maandag van de maand van 12.00 - 13.00 uur
De Herstelacademie, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem



LUNCH HAARLEMMERMEER

Iedereen die wil kennismaken met Roads en de Herstelacademie in Hoofddorp is van harte welkom bij de tweemaandelijks lunch. Er zijn medewerkers aanwezig om informatie te geven. De lunch is gratis. Graag van te voren aanmelden op: administratie@herstelacademie.org

WANNEER Dinsdag 17 september en dinsdag 10 december van van 12.00 - 13.00 uur

WAAR De Meerstek, Kruisweg 618, eerste etage, Hoofddorp (locatie van Roads)

8. EETCLUB HAARLEM

De eetclub komt één keer per acht weken bij elkaar. Je bent van harte welkom om een keer mee te gaan! We eten altijd in een restaurant in Haarlem. Het eten en drinken is voor eigen rekening en omdat we altijd per persoon afrekenen, kun je het zo duur of goedkoop maken als je zelf wilt.

Wil je een keer mee eten?

Geef je dan op bij Lia Passant:

E-mail l.passant@ggzingeest.nl

Telefoon 06 33735694 (cursistenadministratie)

OVERZICHT PROGRAMMA JULI - DECEMBER 2019

NR TITEL

STARTDATUM

1. KOERSEN NAAR EIGEN KRACHT/AAN DE SLAG MET JE HERSTEL

- | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1A. | Herstellen doe je zelf | Haarlem: vrijdag 12 juli van 13.00 - 15.00 uur
Hoofddorp: dinsdag 29 oktober van 13.00 - 15.00 uur |
| 1B. | Zelf aan de Slag met je Visueel Dagboek | woensdag 3 juli van 13.00 - 15.00 uur |
| 1C. | Denken en Doen | vrijdag 4 oktober van 10.00 - 12.00 uur |
| 1D. | Ontdek je Talent | maandag 2 september van 10.00 - 12.00 uur
woensdag 20 november van 10.00 - 12.00 uur |
| 1E. | WRAP | vrijdag 30 augustus van 13.00 - 16.00 uur |
| 1F. | Zelfhulp
Een crisiskaart opstellen
Informatiebijeenkomsten crisiskaart | via informatie@herstelacademie.org / 06 10015544
maandag 30 september van 10.00 - 11.45 uur
OF maandag 25 november van 10.00 - 11.45 uur |
| 1F. | Zelfhulpgroepen
Jongerenherstelwerkgroep
Zelfhulpgroep Herstel Haarlem
Zelfhulpgroep Herstel Zandvoort
Zelfhulpgroep Herstel IJmuiden
Zelfhulpgroep Borderline
Zelfhulpgroep Verslaving (alcohol)
Zelfhulpgroep Verslaving (cocaïne)
Zelfhulpgroep Samen Sterker

Herstelgroep Eetproblemen
Inloospreekuur Velsbroek | 1 keer in de 14 dagen (oneven weken) op vrijdag van 15.30 - 17.30 uur
1 keer in de 14 dagen (even weken) op donderdag van 13.00 - 14.30 uur
1 keer in de 14 dagen (even weken) op woensdag van 13.00 - 15.00 uur
1 keer in de 14 dagen (oneven weken) op woensdag van 13.30 - 15.00 uur
1 keer in de 14 dagen (oneven weken) op woensdag van 14.00 - 16.00 uur
elke zondag kun je vrij binnenlopen van 11.00 - 13.00 uur
elke vrijdagavond kun je binnenlopen van 19.30 - 21.00 uur
elke donderdag van 9.00 - 11.00 uur met uitzondering van school-
vakanties (Zuiderpoort in Haarlem)
maandag 26 augustus van 13.00 - 15.00 uur
elke donderdag van 14.00 - 16.00 uur |

NR. TITEL

STARTDATUM

2. ZINGEVING

- | | |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2A. Lezing Filosofie, Spiritualiteit en Herstel | dinsdag 15 oktober van 16.30 - 18.30 uur |
| 2B. Basis Zin- en Betekenisgeving | Haarlem: woensdag 25 september van 10.00 - 12.00 uur
Hoofddorp: dinsdag 24 september van 14.30 - 16.30 uur
Zandvoort: donderdag 12 september van 14.00 - 16.00 uur |
| 2C. Vervolg Zin- en Betekenisgeving | woensdag 6 november van 10.00 - 12.00 uur |
| 2D. Verlies en Acceptatie | maandag 1 juli van 13.00 - 15.00 uur |
| 2E. Cursus tevredenheid in je dagelijks leven | woensdag 11 september van 10.00 - 12.00 uur |

3. VAARDIGHEDEN

- | | |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3A. Basiscursus Werken Met Eigen Ervaring | dinsdag 1 oktober van 13.00 - 16.00 uur |
| 3B. Vervolgcurcus Werken Met Eigen Ervaring | startdatum van deze cursus wordt later op www.herstelacademie.org bekend gemaakt |
| 3C. Begeleiden van Groepen | donderdag 5 september, 1 keer per twee weken, van 14.00 - 17.00 uur |
| 3D. Workshop Opgeruimd staat netjes! | dinsdag 16 juli OF dinsdag 3 december van 13.00 - 15.00 uur |
| 3E. Workshops De Kunst van het Gesprek | woensdag 6 november van 13.00 - 15.00 uur |
| 3F. Individueel je Herstelverhaal Schrijven | 06 33735694 / administratie@herstelacademie.org |

KIJK VOOR DE DATA VAN DE ORIËNTATIEBIJENKOMSTEN BIJ DE OMSCHRIJVINGEN VAN DE CURSUSSEN OP DE PAGINA'S 7 TOT EN MET 29!

NR. TITEL

STARTDATUM

4. VRIJETIJDSBESTEDING EN (VRIJWILLIGERS-)WERK

- | | |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 4A. Vrijtijdsbesteding | woensdag 3 juli van 10.00 - 12.00 uur
woensdag 2 oktober van 13.00 - 15.00 uur |
| 4B. Mijn Stappen naar Werk | dinsdag 2 juli van 10.00 - 12.00 uur
donderdag 1 oktober van 13.00 - 15.00 uur |
| 4C. Sterk op het Werk | dinsdag 6 augustus van 10.00 - 12.00 uur
dinsdag 1 oktober van 10.00 - 12.00 uur |

5. ARRANGEMENTEN

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 5A. Arrangement Herstel Zandvoort | zie pagina 23 |
| Arrangement Herstel Haarlem | zie pagina 23 |
| Arrangement Herstel Hoofddorp | zie pagina 24 |
| 5B. Arrangement Vrijtijdsbesteding en Ontmoeting Haarlem | zie pagina 24 |
| Arrangement Vrijtijdsbesteding en Ontmoeting Hoofddorp | zie pagina 24 |
| 5C. Arrangement Koersen naar Eigen Kracht - Zingeving Haarlem | zie pagina 25 |
| Arrangement Koersen naar Eigen Kracht - Zingeving Hoofddorp | zie pagina 25 |
| 5D. Arrangement Kennismaken met Herstel en Ervaringsdeskundigheid Haarlem | zie pagina 26 |
| Arrangement Kennismaken met Herstel en Ervaringsdeskundigheid Hoofddorp | zie pagina 26 |

NR. TITEL

STARTDATUM

OVERIGE ACTIVITEITEN

- | | | |
|----|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. | Informatiepunt PUNT 3 | informatie@herstelacademie.org / 06 33735694 |
| 7. | Maandelijke Lunch Haarlem
Lunch Haarlemmermeer | iedere laatste maandag van de maand van 12.00 - 13.00 uur
dinsdag 17 september en dinsdag 10 december van 12.00 - 13.00 uur |
| 8. | Eetclub Haarlem | l.passant@ggzingeest.nl / 06 33735694 |

KIJK VOOR DE DATA VAN DE ORIËNTATIEBIJEENKOMSTEN BIJ DE OMSCHRIJVINGEN VAN DE CURSUSSEN OP DE PAGINA'S 7 TOT EN MET 29!



Hey Welkom
By de Herstelacademie!



Voel je thuis!

PROGRAMMA HOOFDDORP / HAARLEMMERMEER

Pagina 7 en 26	HERSTELLEN DOE JE ZELF
Pagina 15 en 25	BASIS ZIN- EN BETEKENISGEVING
Pagina 24 en 28	LUNCH HAARLEMMERMEER
ADRES HOOFDDORP	De Meerstek, Kruisweg 618, eerste etage, Hoofddorp (locatie van Roads)

PROGRAMMA VELSEN / VELSERBROEK / IJMUIDEN

Pagina 12	ZELFHULPGROEP HERSTEL IJMUIDEN
ADRES IJMUIDEN	Buurtcentrum De Spil, Frans Halsstraat 29, 1971 VZ IJmuiden
Pagina 13	INLOOESPREEKUR VELSERBROEK
ADRES VELSERBROEK	Stichting Buitengewoon, Galle Promenade 70, 1991 PR Velsersbroek

PROGRAMMA ZANDVOORT

Pagina 12	ZELFHULPGROEP HERSTEL ZANDVOORT
Pagina 15 en 26	BASIS ZIN- EN BETEKENISGEVING
ADRES ZANDVOORT	Wijkcentrum Blauwe Tram, Louis Davids carré 1, 2042 LZ Zandvoort (locatie van het Pluspunt)

ADRESSEN EN ANDERE HANDIGE INFORMATIE

AANMELDEN



Aanmelden kan via **www.herstelacademie.org** of door een mail te sturen met je gegevens naar: **administratie@herstelacademie.org**



Voor overige informatie en vragen kun je een mail sturen naar: **informatie@herstelacademie.org**



WEBSITE

www.herstelacademie.org



TELEFOON

Herstelacademie Haarlem en Meer
Marcia Kroes
Karin Goudsmit

06 33735694
06 52179296
06 10015544



FACEBOOK

www.facebook.com/HerstelacademieHaarlemenMeer

ADRESSEN LOCATIES

De Herstelacademie
GGZ inGeest, Gebouw Zuiderpoort
Hoofddorp
Velserbroek
IJmuiden
Zandvoort

Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, 2037 RR Haarlem
Amerikaweg 2, 2035 RA Haarlem
De Meerstek, Kruisweg 618, eerste etage, Hoofddorp (locatie van Roads)
Stichting Buitengewoon, Galle Promenade 70, 1991 PR Verserbroek
Buurtcentrum De Spil, Frans Halsstraat 29, 1971 VZ IJmuiden
Wijkcentrum Blauwe Tram, Louis Davids carré 1, 2042 LZ Zandvoort
(locatie van Dock)



COLOFON

Dit is een uitgave van de Herstelacademie Haarlem en Meer. Dit programmaboekje is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. De uitgever stelt zich niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Redactie	Herstelacademie Haarlem en Meer, Karin Goudsmit, Marcia Kroes, Miranda Horst en Mo Gerritse
Schildering	Mo Gerritse: schilderes, ervaringsdeskundige en trainer van de Herstelacademie
Fotografie	Hans Bak
Ontwerp	Toewan grafische communicatie

HERSTELACADEMIE

HAARLEM EN MEER



www.herstelacademie.org

administratie@herstelacademie.org informatie@herstelacademie.org

www.facebook.com/HerstelacademieHaarlemenMeer

06 33735694