



Heb je de afgelopen tijd (te) veel meegemaakt en zit je minder lekker in je vel dan je zou willen? Wil je daar verandering in brengen? Dan is de Herstelacademie in de wijk Kralingen, Crooswijk & Noord misschien wat voor jou!

Neem de regie in eigen handen en kies voor herstel & ontwikkeling

- ✓ Open en laagdrempelig: iedereen is welkom!
- ✓ Op eigen tempo werken aan herstel
- ✓ Ondersteuning door opgeleide ervaringsdeskundigen
- ✓ Het aanbod van de Herstelacademie is gratis
- ✓ Doorverwijzing of indicatie is niet nodig

PROGRAMMA LENTE 2026

Hierbij vind je het programma van de supportgroepen, workshops en activiteiten die aangeboden worden door de Herstelacademie Rotterdam in de wijk Kralingen, Crooswijk & Noord in de maanden **maart, april en mei**. Meer informatie vind je op onze website www.deherstelacademie.nl/kralingen-crooswijk-noord. Aan het deelnemen zijn geen kosten verbonden en je hebt geen indicatie of verwijzing nodig. Gun jezelf die stap en doe met ons mee!

	TIJD	WANNEER	AANTAL	AANMELDEN
MAANDAG Huis van de wijk De Nieuwe Branding				
Kennismaken Kom vrijblijvend kennismaken met onze herstelacademie en de ervaringsdeskundigen.	11:00 - 12:00	Wekelijks	Doorlopend	
Mindfulness In het hier & nu even stilstaan bij jezelf. En leren om bewust om te gaan met je gedachtes.	13:00 - 13:45	Wekelijks	Doorlopend	
Herstel Supportgroep Herstellen doe je zelf, maar niet alleen! Hier vind je begrip, steun, hoop en inspiratie.	14:00 - 15:30	Wekelijks	Doorlopend	
DINSDAG Huis van de wijk De Nieuwe Branding				
Bordspel Een Steekje Los? Op speelse wijze meer leren over jezelf aan de hand van prikkelende vragen en opdrachten.	10:30 - 12:00	10 maart, 7 april	Eenmalig	kralingencrooswijknoord @deherstelacademie.nl
Stadswandeling We maken een wandeling vanaf onze academie en komen hier gezamenlijk ook weer terug.	10:30 - 12:30	24 maart, 21 april, 19 mei	Maandelijks	
Bosbaden Bosbaden brengt je in verbinding met de levende wereld en met het pure mens-zijn.	10:30 - 12:30	5 mei	Eenmalig	kralingencrooswijknoord @deherstelacademie.nl
Taboe in herstel Supportgroep We bespreken moeilijke onderwerpen in herstel in een veilige en gelijkwaardige omgeving.	14:00 - 15:30	Wekelijks	Doorlopend	
WOENSDAG				
Gesloten				
DONDERDAG Huis van de wijk De Nieuwe Branding				
Kennismaken Kom vrijblijvend kennismaken met onze herstelacademie en de ervaringsdeskundigen.	11:00 - 12:00	Wekelijks	Doorlopend	
Creatief in herstel Supportgroep Voor iedereen die op een creatieve manier wilt werken aan zijn/haar/hun herstel.	14:00 - 16:00	Wekelijks	Doorlopend	
VRIJDAG Huis van de wijk De Nieuwe Branding				
Herstel Carrousel (zie website) Diverse workshops over verschillende herstel thema's. Kijk op onze website en schrijf je in!	10:30 - 12:00	Zie website	Start bij voldoende aanmeldingen	kralingencrooswijknoord @deherstelacademie.nl
Rouw & verlies Supportgroep Verlies doet iets met ons en elk rouwproces is uniek. Erover praten helpt!	14:00 - 15:30	Wekelijks	Doorlopend	