

PROGRAMMA herfst 2025

SAMEN OP EIGEN KRACHT

Zit jij niet zo lekker in je vel als je zou willen? En heb je behoefte om samen met anderen te werken aan jouw persoonlijk herstel? In de supportgroepen en trainingen van de HERSTELACADEMIE in de wijk Kralingen Crooswijk Noord is er een vertrouwelijke omgeving en ondersteunen we elkaar in ons individuele proces. Hierdoor ervaren velen: hoop, begrip, steun en kracht.

DOE MET ONS MEE

Hierbij vind je het programma van de supportgroepen en trainingen die aangeboden worden vanaf 13 oktober 2025. Aan het deelnemen zijn geen kosten verbonden en je hebt geen indicatie of verwijzing nodig. Gun jezelf die stap en doe met ons mee! Wil je meer informatie, een oriënterend gesprek of deelnemen aan een of meerdere groepen? Neem dan contact met ons op!



HERFSTPROGRAMMA 2025

Op de volgende pagina vind je informatie over de supportgroepen (doorlopend) en trainingen (met een bepaald aantal bijeenkomsten) die aangeboden worden vanaf 13 oktober 2025 op de Herstelacademie in de wijk Kralingen Crooswijk Noord. Je kunt zelf bepalen welk aanbod het beste bij jou past en aan hoeveel groep(en)/training(en) je wilt deelnemen. Wees op tijd met het aanmelden van de trainingen, want daarbij zijn er maar een beperkt aantal plekken beschikbaar. Ben je nieuw op de Herstelacademie, dan willen we graag van tevoren een afspraak met je maken voor een kennismaking en kunnen we je indien nodig advies geven over het aanbod.

De Herstelacademie Kralingen-Crooswijk-Noord is een initiatief van:

HERFSTPROGRAMMA 2025

GROEP	DAG	TIJD	START/ DATA	AANMELDEN	HUIS VAN DE WIJK
Herstel, wat is dat nou?	MA	11.00 – 12.00	Vanaf 20 oktober	Nee	De Nieuwe Branding
Mindfulness	MA	14.30 - 16.00	Vanaf 13 oktober	Nee	De Nieuwe Branding
Taboe in herstel	DI	13.00 – 14.30	Vanaf 14 oktober	Nee	De Banier
Zelfcompassie	DO	10.00 – 12.00	Groepen zijn al begonnen en lopen tot eind december	Ja, max 8 deelnemers	De Banier
WRAP	DO	9.30 – 12.00	Vanaf 16 oktober 16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 4/12, 11/12	Ja, min 5 en max 8 deelnemers	De Nieuwe Branding
Creatief in Herstel	DO	14.00- 16.00	Doorlopend	Nee	De Banier
Herstelgroep: Help, ik wil weer aan het werk	VRIJ	10.00- 12.00	Vanaf 24 oktober 24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12	Ja, max 8 deelnemers	De Nieuwe branding
Inloop	VRIJ	13.00 – 14.30	Vanaf 17 oktober	Nee	De Nieuwe Branding

GROEPEN

HERSTEL, WAT IS DAT NOU?

Op maandag van 11.00 tot 12.00. Dit is een doorlopende groep met Menno en Lia in het Huis van de Wijk De Nieuwe Branding. Je kunt zonder aanmelding deelnemen.

Herstel is het centrale onderwerp hier bij de Herstelacademie. Maar wat is dat nou, herstel? Wat houdt het in? Hoe werkt herstellen? Waar begin je? En wat heb je ervoor nodig? We gaan met z'n allen in gesprek over herstel en wat het allemaal inhoudt.

MINDFULNESS

Op maandag van 14.30 tot 16.00 uur. Dit is een doorlopende groep met Chris en Menno. In het Huis van de Wijk De Nieuwe Branding. Je kunt zonder aanmelding deelnemen.

Mindfulness gaat over aandachtig in het hier en nu zijn, met alles dat zich voordoet en zonder oordeel. Niet meer en niet minder. Net als spieren die je versterkt tijdens het sporten, kun je je aandacht trainen door te oefenen met mindfulness.

Tijdens deze mindfulness bijeenkomst doen we, afhankelijk van de vraag van de groep, verschillende soorten oefeningen. En als je merkt dat mindfulness je helpt: de oefeningen die we doen zijn ook heel geschikt om thuis mee verder te oefenen.

TABOE IN HERSTEL

Op dinsdag van 13.00 tot 14.30 uur. Dit is een doorlopende groep met Rafaela en Chris. In het huis van de wijk De Banier. Je kunt zonder aanmelding deelnemen.

Aan de hand van stellingen gaan we met elkaar in gesprek over prikkelende thema's. Alles kan en mag gezegd worden, niks is taboe.

WRAP (Welness Recovery Action Plan)

Op donderdag van 9.30 tot 12.00 uur. Data: 16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 4/12, 11/12. In het huis van de wijk De Nieuwe Branding met Rafaela en Nina. Je kunt je hiervoor aanmelden, er is een max van 8 deelnemers en we kunnen starten bij minimaal 5 deelnemers.

In 8 bijeenkomsten schrijf je je eigen WRAP. Dit is een plan waarin je beschrijft wat je kunt doen om je (weer) goed te voelen.

CREATIEF IN HERSTEL

Op donderdag van 14.00 tot 16.00 uur. Dit is een doorlopende groep waarvoor je je niet hoeft aan te melden. In het huis van de wijk De Nieuwe Branding met Rafaela en Chris.

Uit onze ervaring is creatief bezig zijn erg rustgevend en geeft het vaak een goed gevoel over jezelf. Iets wat je zelf maakt zegt vaak wat over jezelf. Het kan erg fijn zijn om lekker bezig te zijn en ongedwongen te praten. Deze groep is voor iedereen die op een ongedwongen, rustgevende manier meer bewustwording over zichzelf wil krijgen. We leren door middel van creativiteit elkaar en onszelf beter kennen.

Bij elke bijeenkomst gaan we aan de slag met een ander herstel thema. Je hoeft niet creatief te zijn om mee te doen. Het gaat om het proces en niet om het eindresultaat.

HERSTELGROEP: HELP, IK WIL WEER AAN HET WERK

Op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur. Data: 24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12. Met Menno en Rafaela in het Huis van de Wijk de Nieuwe Branding. Dit is een cursus waarvoor je je moet aanmelden.

Als je een tijdje niet gewerkt hebt maar wel weer zou willen beginnen, kan dat een enorme stap zijn. In deze cursus gaan we in gesprek over wat daar allemaal bij komt kijken en welke stappen je zou kunnen nemen om uiteindelijk weer aan het werk te gaan.

INLOOPBIJEEUNKOMST

Op vrijdag van 13.00 tot 14.30 uur. Met Menno en Rafaela in Huis van de Wijk de Nieuwe Branding. Aanmelden is niet nodig.

De Herstelacademie is een plek waar we samen op een gelijkwaardige en laagdrempelige manier aan herstel werken. Iedereen is welkom om iets te halen én te brengen.

Wat heb je nodig om je te ontwikkelen en goed voor jezelf te zorgen? Herstel is een uniek proces; het is voor iedereen anders. Wij willen je hierbij ondersteunen.

Bijvoorbeeld als je leeft met een psychische kwetsbaarheid – zelf of een naaste -, als je je eenzaam voelt of uit balans bent. Ben je op zoek naar contact met anderen? Een luisterend oor? Wil je voelen dat je ergens bij hoort en (h)erkenning en begrip ervaren?

Voel je welkom en schuif aan bij onze Open Inloop.