

Uitnodiging

Je bent welkom bij Herstelactiviteiten HW



Voel je je soms kwetsbaar en zoek je een plek waar je jezelf mag zijn? Waar je anderen kunt ontmoeten die je begrijpen, waar je je gehoord voelt en waar ruimte is voor jouw verhaal? Herstelactiviteiten HW is voor iedereen in de gemeente Hoeksche Waard die behoefte heeft aan ondersteuning bij psychisch herstel, sociale verbinding en persoonlijke groei. Kom naar (één van) onze bijeenkomsten. Je bent van harte welkom!

Activiteit	Datum en tijd	Locatie
1. Koffiemomentje Samen aan de koffie met aandacht en ruimte voor ontspanning, een goed gesprek of om er gewoon te zijn.	Woensdagen van 14.00 - 15.30 uur 5, 19 augustus 2, 16, 30 september 14, 28 oktober 11, 25 november 9 december	Boezem & Co Boezemsingel 7 Oud-Beijerland
2. Masterclass maskers af We dragen allemaal wel eens een masker om onszelf te beschermen. In deze masterclass geef je jouw masker creatief vorm en onderzoek je hoe jij jezelf aan de buitenwereld laat zien. En wat er zichtbaar wordt als het masker af mag.	Donderdag 13 augustus van 14.00 - 16.00 uur	't Trefpunt Weegje 1d 's-Gravendeel
3. Intuïtief schilderen Kleur geven aan wat er vanbinnen leeft.	Maandag 24 augustus van 13.00 - 15.30 uur	De Point Sportlaan 6 Puttershoek
4. Sportmiddag De sportmiddag biedt ruimte voor ontmoeting, plezier en actief bezig zijn. We hopen dat je je welkom voelt en op jouw manier kunt meedoen.	Maandag 7 september van 15.30 - 17.00 uur	Korfbalvelden Schenkeltje 7 's-Gravendeel
5. Masterclass verslaving & herstel Van diepte naar herstel: ervaringsdeskundigen delen hun verhaal.	Dinsdagavond 22 september van 19.00 - 21.00 uur	Ichtus Kerk, Zuid Voorstraat 26 's-Gravendeel
6. Wandelen met alpaca's Ga mee wandelen met alpaca's in een rustige, groene omgeving. In een kleine groep lopen we op een ontspannen tempo en is er ruimte om even uit je hoofd te komen.	Donderdag 8 oktober van 13.00 - 15.00 uur	Wools & Feathers Schuringse Havenkade Westzijde 1 Numansdorp
7. Filmavond Onder het genot van een hapje en drankje kijken we in een vertrouwde sfeer naar een humoristische film.	Vrijdag 23 oktober van 19.00 - 22.00 uur	Ichtus Kerk Zuid Voorstraat 26 's-Gravendeel
8. Spelletjesavond Connecten, gamen en samen winnen.	Donderdag 5 november van 14.00 - 16.00 uur	't Trefpunt Weegje 1d, 's-Gravendeel
9. Masterclass over rouw Leren leven met wat er mist en vasthouden wat er is. We doen dit in samenwerking met de Rouwatlas (onderdeel Kwadraad Maatschappelijk Werk).	Woensdag 18 november van 14.00 - 16.00 uur	De Wurf Voorstraat 33a Piershil
10. Workshop menukaart voor een goed doel Wat geeft jou een goed gevoel? Maak een persoonlijke menukaart met alles wat jou helpt en energie geeft, zodat je daar op moeilijke momenten bewust op kunt terugvallen.	Dinsdag 1 december van 19.00 - 21.00 uur	Gemeentehuis W. van Vlietstraat 6 Oud-Beijerland

Interesse of meer informatie?

Meld je dan aan via info.herstelactiviteitenHW@gmail.com. Voor vragen kun je een bericht sturen naar Mike Vader - 06 28 89 14 74.

Warme groet,
Team Herstelactiviteiten Hoeksche Waard