



Recovery College Eindhoven

biedt een **ontmoetingsplek** en een **herstelgericht programma voor iedereen** die wil werken aan persoonlijk en maatschappelijk herstel. Tijdens openingstijden ben je welkom voor een luisterend oor, kopje koffie of thee. Buiten openingstijden vinden er ook activiteiten plaats.

Wil je deelnemen aan één van de vele workshops, activiteiten of groepen? Bekijk ons programma op:

www.rc-e.nl

WELKOM



Maandag	10:00 - 16:00 uur
Dinsdag	12:00 - 16:00 uur
Woensdag	10:00 - 16:00 uur
Donderdag	10:00 - 16:00 uur
Vrijdag	10:00 - 16:00 uur
Zaterdag	10:00 - 13:00 uur
Zondag	12.00 - 15.00 uur

ZOMERVAKANTIE

10 juli t/m 9 augustus

In juli gaat de kookactiviteit niet door.

Openingstijden zomervakantie:

Maandag 12:00 - 16:00 uur

Dinsdag 12:00 - 13:00 uur

Woensdag 12:00 - 16:00 uur

Donderdag 12:00 - 16:00 uur

Vrijdag 10:00 - 13:00 uur

EMPOWERMENTGROEP

Elke donderdag 13.00 - 15.00 uur

Iedereen is welkom zonder aanmelding.

Elke week bespreken we een ander herstel thema.

Wil jij je eigen ervaringen delen of ben je op zoek naar herkenning en wil je horen hoe anderen met deze thema's omgaan? Kom dan naar de empowermentgroep.

Donderdag 2 juli:	Omgaan met onrecht
Donderdag 9 juli:	Zingeving
Donderdag 16 juli:	Machteloosheid
Donderdag 23 juli:	Zelfacceptatie
Donderdag 30 juli:	Loyaliteit

SUPPORTGROEP

Elke dinsdag 10.00 - 12.00 uur

Iedereen is welkom zonder aanmelding.

Elke dinsdag kun je aansluiten bij de supportgroep. Tijdens de bijeenkomsten kom je samen in een veilige omgeving die begeleidt wordt door onze herstelondersteuners.

De supportgroep is gebaseerd op de 12 stappen. Iedereen is welkom en mag actief deelnemen aan de groep maar als je alleen wilt luisteren ben je ook van harte welkom.

BESLOTEN STEUNGROEP VOOR VROUWEN

Elke maandag 10.00 - 12.00 uur

Aanmelden via aanmelden@rc-e.nl

Deze steungroep is opgezet voor vrouwen die in hun relatie te maken hebben (gehad) met lichamelijke en/of geestelijke mishandeling. In de groep komen vrouwen samen om ervaringen en problemen die zij vanuit het verleden en in het dagelijks leven tegenkomen, bespreekbaar te maken. In de groep kunnen vrouwen steun en herkenning vinden bij elkaar. In de groep kan je op eigen tempo werken aan herstel. De groep wordt begeleid door ervaringsdeskundigen.

THEMA WORKSHOPS

Elke dinsdag en woensdag 13.00 - 15.00 uur
Iedereen is welkom zonder aanmelding.

Woensdag 1 juli:	Zelfcompassie
Dinsdag 7 juli:	Coping mechanismes
Woensdag 8 juli:	Omgaan met afwijzing
Dinsdag 14 juli:	Oordelen en vooroordelen
Woensdag 15 juli:	Doorbreken van taboes
Dinsdag 21 juli:	Gezonde leefstijl
Woensdag 22 juli:	Leren leven in het hier en nu
Dinsdag 28 juli:	Persoonlijke groei tijdens herstel
Woensdag 29 juli:	Uit je comfortzone

WANDELGROEP

Elke maandag 10.00 - 11.30 uur

Iedereen is welkom zonder aanmelding.

Wil jij graag wandelen, maar liever niet alleen? Lijkt samen wandelen je gezellig? Kom dan naar het Recovery College Eindhoven om samen met ons te wandelen. Het tempo wordt afgestemd op de groep. We starten de wandeling vanuit het Recovery College Eindhoven.

REFLECTIEKRING

Elke zaterdag 10.15 - 12.15 uur

Iedereen is welkom zonder aanmelding.

Neem samen met anderen even de tijd om stil te staan bij jouw week. Tijdens de reflectiekring is er ruimte voor uitwisseling, inzicht en vooruitkijken in een veilige en respectvolle setting.

CREATIEVE ACTIVITEITEN

Elke maandag 13.00 - 15.00 uur

Iedereen is welkom zonder aanmelding.

Maandag 6 juli:	Mijn groei boom collage
Maandag 13 juli:	Van bloem naar vlinder collage
Maandag 20 juli:	Huis van jezelf tekenen
Maandag 27 juli:	Trigger kaartjes maken

HERSTEL POWER YOGA

Zaterdag 18 juli 10.30 - 12.00 uur

Aanmelden via aanmelden@rc-e.nl

“Yoga leert ons te genezen wat we niet hoeven
te verdragen en te verdragen wat we niet kunnen
genezen”

VERBINDINGSGROEP

DIVERSITEIT EN INCLUSIE

Mannengroep: maandag 10.00 - 12.00 uur

Vrouwengroep: vrijdag 10.00 - 12.00 uur

Aanmelden via aanmelden@rc-e.nl

Besloten groep. De groepen zijn opgericht om mensen vanuit verschillende culturen met elkaar te verbinden. Vormen bijvoorbeeld je geloof, opvoeding, generatie lange gebruiken of denkbeelden een belemmering om je te verbinden met anderen of te werken aan je herstel? Wil jij ervaringen delen of ben je op zoek naar herkenning? Meld je dan aan voor één verbindingsgroep. De groep komt wekelijks bij elkaar en er wordt elke week een ander thema besproken.

JONGEREN STEUNPUNT

Een veilige plek om andere jongeren te ontmoeten.
Doe mee aan creatieve activiteiten, spelletjes,
praatgroepen of kom gewoon gezellig langs.

JONGEREN ACTIVITEITEN

Verschillende dagen 13.00 - 15.00 uur
Iedereen is welkom zonder aanmelding.

Donderdag 2 juli:

Slijm maken

Dinsdag 7 juli:

Workshop loyaliteit

JONGEREN STEUNGROEP

Elke maandag 13.00 - 15.00 uur

Iedereen is welkom zonder aanmelding.

Durf te delen, anoniem en veilig. In onze groep kan dat! Wij starten een veilige en anonieme groep waar je dit kunt doen. Iedereen schrijft (anoniem) een ervaring of gedachte op, die we in een doos verzamelen. De briefjes worden voorgelezen, waarna we in gesprek gaan over herkenning en hoe we ermee omgaan. Het gaat niet om oplossingen geven, maar om herkenning, erkenning en steun.

Open inloop

Elke woensdag 15.00 - 17.00 uur

Iedereen is welkom zonder aanmelding.