



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	10:00 - 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

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 1 okt:	Perfectionisme
Donderdag 8 okt:	Overrompeld worden
Donderdag 15 okt:	Jezelf vergelijken met anderen
Donderdag 22 okt:	Emoties herkennen
Donderdag 29 okt:	Wat geeft me energie en wat trekt me leeg

SUPPORTGROEP

Elke dinsdag 13.00 - 15.00 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.

HERSTELGROEP

Aanmelden via aanmelden@rc-e.nl

Ben je op zoek naar een plek waar je jezelf kunt zijn, ervaringen kunt delen en anderen kunt ontmoeten die misschien iets herkennen in jouw verhaal? Sluit dan aan bij een onze herstelgroepen.

In een veilige en vertrouwde omgeving praten we samen over onderwerpen zoals relaties, omgaan met klachten of ingrijpende gebeurtenissen, vertrouwen in jezelf, veerkracht en eigen regie. Je bepaalt zelf wat je wilt delen. Niets moet. We geven elkaar geen oplossingen, maar bieden herkenning, erkenning en steun. Na je aanmelding nodigen we je uit voor een kennismakingsgesprek. Samen kijken we welke herstelgroep het beste bij jou past.

MANNEN

ZONDER MASKERS

Elke dinsdag 15.30 - 17.00 uur

Aanmelden via aanmelden@rc-e.nl

Een supportgroep voor mannen die eerlijk willen zijn over wat er echt speelt, en waar we samen ontdekken waar onze behoeftes liggen in herstel Een veilige plek om te delen, te luisteren en elkaar te steunen zonder oordeel, zonder masker. Hier mag je jezelf zijn. De groep wordt begeleid door ervaringsdeskundigen i.o.

WORKSHOP HERSTELLEN MET BEWEGEN

Woensdag 14 oktober 13.00 - 15.00 uur

Aanmelden via aanmelden@rc-e.nl

Ben jij ook op zoek naar alternatieve technieken voor herstel en groei? Wil je samen een methode ontdekken die je in staat stelt om jezelf, letterlijk of figuurlijk, in beweging te brengen? Meld je aan voor deze unieke workshop waar we samen met een beweegcoach die werkt uit eigen ervaring aan de slag gaan. In deze workshop zullen we samen ontdekken en verkennen: hoe je lichaam als een kompas kan dienen, hoe je kunt werken aan complexe problematiek zonder ingewikkelde gesprekken over gevoelige onderwerpen te voeren en hoe je je eigen ruimte kunt creëren in elke situatie. Onze workshop is voor iedereen, ongeacht je niveau of ervaring.

THEMA WORKSHOPS

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

Dinsdag 6 okt:

Prestatiedruk

Woensdag 7 okt:

Van moeten naar mogen

Dinsdag 13 okt:

Triggers herkennen

Woensdag 14 okt:

Balans tussen geven en ontvangen

Dinsdag 20 okt:

Innerlijke criticus

Woensdag 21 okt:

Hulp durven vragen

Dinsdag 27 okt:

Eenzaamheid

Woensdag 28 okt:

Omgaan met boosheid

THEMA AVOND

TRAUMA'S

Dinsdag 27 oktober 18.30 - 20.30 uur

Iedereen is welkom zonder aanmelding.

Wil jij op een informele manier meer te weten komen over dit onderwerp? Kom dan naar de thema-avond. Tijdens deze thema-avond wordt het thema vanuit verschillende invalshoeken belicht.

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.

ZONDAG SPELLETJES

Elke zondag 12.00 - 14.00 uur

Iedereen is welkom zonder aanmelding

Even de deur uit en onder de mensen komen zonder intensief met herstel bezig te zijn? Kom dan op zondag lang om spelletjes te spelen. De spellen zijn elke week wisselend.

SAMEN KOKEN EN ETEN

Dinsdag en woensdag 15.30 - 18.30 uur

Aanmelden kan tot 16.00 uur de dag ervoor.

We vragen een bijdrage van €2.00

Zorgdragen voor je lichaam en gezond eten kan een hele uitdaging zijn als je in herstel bent. Een gezonde maaltijd koken is één van de vele manieren waarop je goed voor jezelf kunt leren zorgen.

Wil jij leren koken of vind je het leuk om samen met het team van het Recovery College Eindhoven te koken en gezamenlijk te eten? Meld je dan aan! We beginnen met koken als activiteit om 15.30 uur en eten gezamenlijk om 17.00 uur.

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.

CREATIEVE ACTIVITEITEN

Elke maandag 13.00 - 15.00 uur

Iedereen is welkom zonder aanmelding.

Maandag 5 okt:

Mijn ijsberg - tekenopdracht

Maandag 12 okt:

Herfstcollage maken

Maandag 19 okt:

Kracht collage

Maandag 26 okt:

Herstel kunstwerk schilderen

HERSTEL POWER YOGA

Zaterdag 24 oktober 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”

OPEN PODIUM

Vrijdag 23 oktober 19.00 - 21.00 uur

Aanmelden via aanmelden@rc-e.nl

Tijdens ons open podium is plaats voor iedereen die
zijn of haar muzikale (of dans, rap, gedicht) kunsten wil
vertonen. Alleen, als duo of in een groep. Iedereen is
welkom om zich in te schrijven of om te komen kijken!

BAK JE VRIJ

Vrijdag 2 oktober 13.30 - 16.00 uur

Aanmelden via aanmelden@rc-e.nl

Soms zit je hoofd vol. Met gedachten, zorgen of alles wat nog moet. Tijdens Bak je vrij proberen we dat even los te laten. Door met je handen bezig te zijn, ingrediënten af te wegen, te rollen en te bakken, gaat je aandacht even naar iets anders. Geen moeilijke gesprekken en niets wat moet. Gewoon samen bezig zijn, ontspannen en genieten van het moment.

Op vrijdag 2 oktober maken we samen heerlijke baklava. Het hoeft niet perfect te worden het gaat om het samen doen, de gezelligheid en even uit je hoofd komen. Even uit je hoofd, met je handen bezig. Bak je vrij!

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.

MULTICULTURELE VROUWENMIDDAG

Vrijdag 30 oktober 15.00 - 19.00 uur

Aanmelden via aanmelden@rc-e.nl

De multiculturele vrouwenbijeenkomst is een gezellige ontmoetingsplek waar vrouwen vanuit verschillende culturen elkaar ontmoeten en met zelfgekozen activiteiten bezig kunnen zijn. Tijdens deze avond is er de gelegenheid om samen te koken en te eten.

TRAINING

TROTS OP WIE IK BEN

Start: dinsdag 27 oktober

Data: 27/10, 3/11, 10/11

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Aanmelden via aanmelden@rc-e.nl

Identiteit en diversiteit in liefde. Op dinsdag 27 oktober starten we een driedaagse training, Trots op wie ik ben. Deze training is voor vrouwen en mensen die zich identificeren als non-binair. We gaan samen aan de slag met de thema's. De thema's zijn onder andere Autonomie - Non conformisme - Gezonde relatie

TRAINING HERSTEL- VERHAAL SCHRIJVEN

Start: donderdag 15 oktober

Data: 15/10, 22/10, 29/10, 5/11

Tijd: 13.00 - 15.00 uur

Aanmelden via aanmelden@rc-e.nl

Herstelverhalen zijn persoonlijke verhalen van kracht en hoop. Wil jij bewust worden van je eigen kracht, leren reflecteren op je herstel? En wil je leren hoe je herstelverhaal kan presenteren? Schrijf je dan in voor de training herstelverhaal schrijven. De training bestaat uit vier bijeenkomsten.

JONGEREN STEUNPUNT

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

SAMEN KOKEN EN ETEN

Elke maandag 15.30 - 18.00 uur

Aanmelden kan tot 16.00 uur de dag ervoor.

We vragen een bijdrage van €2.00

Zin om nieuwe kookskills te leren of gewoon gezellig
samen te koken & eten met het team van Recovery
College? Doe mee en schuif aan.

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.

HERSTELGROEP JONG VOLWASSEN VROUWEN

Elke maandag 18.30 - 20.30 uur

Aanmelden kan via aanmelden@rc-e.nl

Ben je op zoek naar steun tijdens jouw herstelproces of naar een veilige plek waar jij jouw ervaringen kunt delen? Meld je dan aan voor de herstelgroep voor jongvolwassen vrouwen. De groep wordt begeleid door ervaringsdeskundigen. Binnen de groep kun je herkenning, erkenning en steun vinden bij elkaar. Er is ruimte om je hart te luchten, ervaringen te delen en samen tot nieuwe inzichten te komen. Je werkt in je eigen tempo aan herstel, in een veilige en vertrouwde omgeving. Wij ondersteunen jou om je kwaliteiten te (her)ontdekken en om weer in je kracht te komen.

JONGEREN ACTIVITEITEN

Verschillende dagen 13.00 - 15.00 uur

Iedereen is welkom zonder aanmelding.

Donderdag 1 okt:	Mijn herstel in beeld
Dinsdag 6 okt:	Wie ben ik eigenlijk?
Donderdag 8 okt:	Mijn kwaliteiten (her)ontdekken
Dinsdag 13 okt:	Omgaan met negatieve gedachten
Donderdag 15 okt:	Mijn eigen gebruiksaanwijzing
Vrijdag 16 okt:	Koffie momentje
Dinsdag 20 okt:	Mijn grenzen herkennen
Donderdag 22 okt:	Happy Halloween workshop
Dinsdag 27 okt:	Van overleven naar leven
Donderdag 29 okt:	Halloween filmmiddag