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 5 nov:	Uit je comfortzone
Donderdag 12 nov:	Coping mechanismes
Donderdag 19 nov:	Zelfstigma
Donderdag 26 nov:	Relaties en vriendschappen

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.

THEMA WORKSHOPS

Elke dinsdag en woensdag 13.00 - 15.00 uur

Iedereen is welkom zonder aanmelding.

Dinsdag 3 nov:	Omgaan met onrecht
Woensdag 4 nov:	Wat geeft mijn leven betekenis
Dinsdag 10 nov:	Zelfbeeld
Woensdag 11 nov:	Loslaten wat mij niet meer helpt
Dinsdag 18 nov:	Belemmerende overtuigingen
Woensdag 19 nov:	Wat houdt mij overeind
Dinsdag 24 nov:	Oordelen en veroordelen
Woensdag 25 nov:	Vriendschap met mezelf sluiten

THEMA AVOND ADHD

Dinsdag 24 november 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 woendag 15.30 - 18.30 uur

Aanmelden kan tot 16.00 uur de dag ervoor

We vragen een bijdrage van €2.00 per maaltijd

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 2 nov:	Dot verven
Maandag 9 nov:	Neurografisch tekenen
Maandag 16 nov:	Identiteitscollage
Maandag 23 nov:	Indrukken verwerken
Maandag 30 nov:	Dankbaarheid bloem maken

HERSTEL POWER YOGA

Zaterdag 21 november 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"

HIGH TEA

Vrijdag 20 november 13.00 - 15.00 uur

Iedereen is welkom zonder aanmelding

Kom je ook naar onze High Tea? we zouden het leuk vinden als je zelf ook iets lekkers meeneemt.

BAK JE VRIJ

Vrijdag 13 november 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. Deze keer maken we samen chocolade-walnoten. Even uit je hoofd, met je handen aan de slag en genieten van iets lekkers. Ondertussen is er ruimte voor een praatje en gezelligheid. Je hoeft geen bakervaring te hebben. Kom je gezellig meedoen?

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 27 november 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
ZICHT OP MIJN HERSTEL

Start: woensdag 4 november

Data: 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Aanmelden via aanmelden@rc-e.nl

In de training maak je kennis met het begrip herstel en ga je actief kijken naar je eigen herstelproces. De training helpt je om zicht te krijgen op je eigen herstelproces en betekenis te geven aan je ervaringen. Op deze manier krijg je grip op je eigen herstelproces en hoor je hoe anderen dit hebben aangepakt. Wil jij meer zicht op jouw herstel? Meld je dan aan voor de training.

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.

Maandag 2 nov:	Omgaan met stress en prikkels
Maandag 9 nov:	Omgaan met afwijzing
Maandag 16 nov:	Wie ben ik zonder mijn diagnose
Maandag 23 nov:	Zelfbeeld
Maandag 30 nov:	Loyaliteit

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.

Dinsdag 3 nov:	Workshop Plek in de maatschappij
Woensdag 4 nov:	Game middag
Donderdag 5 nov:	Workshop Hobby's (her)ontdekken
Dinsdag 10 nov:	Omgaan met prestatiedruk
Woensdag 11 nov:	Film middag
Donderdag 12 nov:	Quiz over herstel onderwerpen
Dinsdag 17 nov:	Grenzen herkennen en bewaken
Woensdag 18 nov:	Cupcakes bakken
Donderdag 19 nov:	Workshop Sociale batterij
Dinsdag 24 nov:	Workshop Steun leren vragen
Woensdag 25 nov:	Kleien
Donderdag 26 nov:	Workshop gevoelens uitspreken