

Ammekare

HerstelTalent 

Seizoensgebonden knutselen

Creatieve activiteiten zijn een mooie manier om bezig te zijn maar ook om tot nieuwe inzichten te komen over wie je bent, waar je in het leven staat en waar je naar toe wilt.

Wat is het?

Een groep enthousiaste knutselaars die aan de hand van een seizoensthema met elkaar de mooiste dingen maken.

Hoe werkt het?

Iedere bijeenkomst start met een inleiding op het thema. Ook wordt er uitleg gegeven over de materialen die gebruikt gaan worden. Aan de hand van een stappenplan word je meegenomen naar een prachtig resultaat.

Voor wie?

Voor iedereen die het leuk vindt om te knutselen en behoefte heeft aan gezelligheid.

Door wie?

Door een ervaren knutselaar. Zij legt je alles precies uit en neemt je stap voor stap mee naar een mooi eindproduct.

Wanneer?

24-3 thema lente • 14-4 thema Pasen • 2-6 thema zomer • 27-10 thema herfst/ Halloween • 22-12 thema kerst • 12-01 thema winter van 14:00 tot 16:00

Waar?

Bij Ammekare in het Cultuurhuis in Zierikzee, Jannewekken 19.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden via info@hersteltalent.nl of 06-22889296
Je kunt ook gewoon binnenlopen.

Neem vrijblijvend contact op voor meer informatie.

Creatief

Creatieve activiteiten zijn een mooie manier om bezig te zijn maar ook om tot nieuwe inzichten te komen over wie je bent, waar je in het leven staat en waar je naar toe wilt.

Wat is het?

Elke maandag is er gelegenheid om in Ammekare creatief bezig te zijn.

Hoe werkt het?

Elke week is er een andere opdracht zodat je gericht creatief aan de slag kan maar er is ook ruimte om je eigen creativiteit vorm te geven.

Voor wie?

Voor iedereen die het leuk vindt om creatief bezig te zijn en behoefte heeft aan gezelligheid.

Door wie?

Door een ervaren creatieveling. Als je dat fijn vindt, legt ze je alles precies uit en neemt je mee naar een mooi eindproduct. Je mag natuurlijk ook zelf weten wat je doet.

Wanneer?

Elke maandag.

Waar?

Bij Ammekare in het Cultuurhuis in Zierikzee, Jannewekken 19.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden via info@hersteltalent.nl of 06-22889296
Je kunt ook gewoon binnenlopen.

Neem vrijblijvend contact op voor meer informatie.

Samen Lezen

Wat is het?

Een groep enthousiaste mensen die interesse heeft in lezen en met elkaar in gesprek gaan over wat ze lezen.

Hoe werkt het?

Iedere bijeenkomst start met een inleiding op het te lezen stuk. Daarna krijgt iedereen de mogelijkheid om een stuk voor te lezen voor de groep (maar dat hoeft natuurlijk niet) om er daarna over te praten.

Voor wie?

Voor iedereen die het leuk vindt om te lezen en daarover wil praten.

Door wie?

Door een enthousiaste lezer die in staat is om een groep te begeleiden.

Wanneer?

Iedere eerste en derde donderdag van de maand van 14:00 tot 16:00.
3-3 • 17-3 • 7-4 • 21-4 • 5-5 • 19-5 • 2-6 • 16-6 • 7-7 • 21-7 • 4-8 • 18-8 •
1-9 • 15-9 • 6-10 • 20-10 • 3-11 • 17-11 • 1-12 • 15-12

Waar?

Bij Ammekare in het Cultuurhuis in Zierikzee, Jannewekken 19.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden via info@hersteltalent.nl of 06-22889296
Je kunt ook gewoon binnenlopen.

Neem vrijblijvend contact op voor meer informatie.

Ammekare

HerstelTalent 

Herstelwerkgroep

Wat is het?

Een herstelwerkgroep is een zelfhulpgroep. Een zelfhulpgroep is een groep mensen die tegen vergelijkbare dingen aanlopen. Zij delen ervaringen zonder tussenkomst van professionele hulpverleners. De herkenning van de problemen (bijvoorbeeld: verlies van een dierbare, ontslag, moeite om rond te komen, of eenzaamheid) geeft het gevoel niet alleen te staan. Het leren van elkaars ervaringen staat centraal.

Hoe werkt het?

We bespreken met elkaar verschillende thema's die je als deelnemer zelf kunt inbrengen. We leren van elkaars ervaringen. Op die manier krijg je meer kennis over jezelf en krijgt je een idee over hoe verder.

Voor wie?

Voor iedereen die graag eens met een ander wil praten over wat hem of haar bezighoudt.

Door wie?

Door twee begeleiders die ervaren zijn in het omgaan met groepen.

Wanneer?

In de maanden juli en augustus op donderdag van 14:00 tot 16:00.
7-7 • 14-7 • 21-7 • 28-7 • 4-8 • 11-8 • 18-8 • 25-8

Aanmelden

U kunt zich aanmelden via info@hersteltalent.nl of 06-22889296. Na aanmelding word je gebeld of gemaild met meer informatie over de groep.

Neem vrijblijvend contact op voor meer informatie.

WRAP (Wellness Recovery Action Plan)

Wat is het?

De WRAP is in feite een groot plan dat je in stappen gaat samenstellen en wat je gaat leren toepassen in jouw eigen leven. Maar deze keer maak jij uit wat goed werkt bij jou. Je doet dat op basis van jouw ervaringen, waarvan je hebt gemerkt dat het een goed effect heeft. En op basis van ideeën van anderen die jij wel eens uit wil proberen.

Hoe werkt het?

De WRAP bestaat uit 7 onderdelen:

- Gereedschapskoffer voor welbevinden
- Plan voor dagelijks onderhoud
- Triggers en een actieplan
- Vroege waarschuwingstekens en een actieplan
- Signalen van ontsporing en een actieplan
- Crisisplan
- Plan voor na de crisis

Voor wie?

Voor iedereen die wel eens een tegenslag in zijn leven heeft meegemaakt en meer grip op het eigen bestaan wil hebben.

Door wie?

De cursus wordt gegeven door twee ervaringsdeskundige facilitators van Stichting HerstelTalent die gecertificeerd zijn door Kenniscentrum Phrenos en HEE! (Trimbos-instituut).

Wanneer?

In april en mei op dinsdag.

5-4 • 12-4 • 19-4 • 26-4 • 3-5 • 10-5 • 17-5 • 24-5

Aanmelden

U kunt zich aanmelden via info@hersteltalent.nl of 06-22889296. Na aanmelding word je gebeld of gemaïld met meer informatie over de groep.

Neem vrijblijvend contact op voor meer informatie.

Themagesprekken

Wat is het?

Een groep mensen die aan de hand van verschillende thema's een gesprek houden.

Hoe werkt het?

Iedere bijeenkomst start met een inleiding op het thema waar we vervolgens met elkaar over in gesprek gaan.

Voor wie?

Voor iedereen die het leuk vindt om te praten of een discussie te voeren.

Door wie?

Door iemand die ervaren is met het begeleiden van groepen.

Wanneer?

Vanaf dinsdag 1 maart 2022 iedere eerste dinsdag van de maand.

Waar?

Bij Ammekare in het Cultuurhuis in Zierikzee, Jannewekken 19.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden via info@hersteltalent.nl of 06-22889296

Je kunt ook gewoon binnenlopen.

Neem vrijblijvend contact op voor meer informatie.

Agenda 2022

Samen Lezen

ledere eerste en derde donderdag van de maand

3-3 • 17-3 • 7-4 • 21-4 • 5-5 • 19-5 • 2-6 • 16-6 • 7-7 • 21-7 • 4-8 •
18-8 • 1-9 • 15-9 • 6-10 • 20-10 • 3-11 • 17-11 • 1-12 • 15-12

Creatief

ledere maandag zijn we creatief bezig

Themagesprek

ledere eerste dinsdag van de maand

1-3 • 5-4 • 3-5 • 7-6 • 5-7 • 2-8 • 6-9 • 4-10 • 1-11 • 6-12

Seizoensgebonden knutselen

24-3 thema lente
14-4 thema Pasen
2-6 thema zomer
27-10 thema herfst/ Halloween
22-12 thema kerst
12-01 thema winter

WRAP

8 weken op dinsdag

5-4 • 12-4 • 19-4 • 26-4 • 3-5 • 10-5 • 17-5 • 24-5

Herstelwerkgroep

8 weken op donderdag

7-7 • 14-7 • 21-7 • 28-7 • 4-8 • 11-8 • 18-8 • 25-8

WRAP

8 weken op donderdag

1-9 • 8-9 • 15-9 • 22-9 • 29-9 • 6-10 • 13-10 • 20-10