

Programma 30 maart 2019: Open dag Stichting Lumen Holland Rijnland



	12.00		13.00		14.00		15.00		16.00			
Inloophuis	Deuren open	Officiële opening door Wethouder	Meet & Greet ronde 1			Meet & Greet ronde 2			Afsluitende Borrel			
	Koffie/thee en 'Lumen' gebak											
	Vacaturebank											
	Informatiemarkt											
Informatiepunt	Expositie 35 jaar Inloophuis Psychiatrie											
	Films met ervaringsverhalen											
Kantoor beneden	VR-Experience											
Regentenkamer			13.00-13.30 Workshop 1		13.45-14.15 Workshop 2		14.30-15.00 Workshop 3		15.15-15.45 Workshop 4		16.00-16.30 Workshop 5	
Kantoor boven					'een Steekje Los'							
Voorlichtingsruimte			13.30-13.50 Herstel-Verhaal 1	14.00-14.20 Herstel-Verhaal 2	14.30-14.50 Herstel-Verhaal 3	15.00-15.20 Herstel-Verhaal 4		15.45-16.15 Sketch Stemmen Horen				

Uitgebreide omschrijving activiteiten ZOZ

Meet & Greet	Schuif aan en maak in 2 rondes kennis met medewerkers, bezoekers en deelnemers van Lumen				
Informatiemarkt	Kom langs bij de informatietafels, struin tussen de flyers van Lumen en neem een kijkje op onze nieuwe website				
Vacaturebank	Neem plaats op de vacaturebank en hoor wat je allemaal kan doen als vrijwilliger bij Lumen				
VR-Experience	Waan je in een andere wereld met een VR-bril, kies jij voor een rollercoaster of een tropisch eiland?				
35 jaar Inloophuis	Terug in de tijd, 35 jaar inloophuis Psychiatrie in beeld				
Films met ervaringsverhalen	Laat je meenemen in het verhaal van twee ervaringsdeskundigen van Lumen				
'een Steekje Los'	Speel het spel 'een Steekje Los' en maak op een luchtige manier kennis met de verschillende kanten van psychische gezondheid				
Workshops	Workshop 1 <i>Herstel: een inkijkje</i> Deelnemers krijgen een beeld van wat herstel is of kan zijn. Samen gaan we een half uurtje met herstel aan de slag!	Workshop 2 <i>Van kwetsbaarheid naar kracht</i> Aan de hand van een korte oefening onderzoeken we hoe we iemand kunnen ondersteunen door gebruik te maken van onze eigen ervaring met ontwrichting, steun en herstel.	Workshop 3 <i>Regie over eigen crisis</i> Maak kennis met de Crisiskaart en leer hoe dit kleine kaartje van grote betekenis kan zijn voor het behouden van eigen regie ten tijde van een (psychische) crisis.	Workshop 4 <i>Participatie: ontdek je eigen pad</i> 'Meedoen' betekent voor iedereen wat anders. Wat kan een participatiecoach betekenen in deze ontdekkingsreis?	Workshop 5 <i>Taboe or not taboe</i> Moeilijke momenten in het contact met de ander. Doe mee en ervaar wat in de literatuur over stigmatisering wordt beschreven als 'awkward moments'.
	Herstelverhalen / Voorlichting	Herstelverhaal 1 <i>Verslaafd aan jou</i> Een verhaal over relatieveerslaving en huiselijk geweld met een link naar de Norwoodgroep en kwetsbare vrouwen.	Herstelverhaal 2 <i>Depressie of persoonlijkheidsproblemen?</i> Hoe werken depressiegevoeligheid en persoonlijkheidsproblematiek op elkaar in.	Herstelverhaal 3 <i>Hoezo verward?</i> Personen met verward gedrag, de kranten staan er vol mee. Maar welk verhaal kan er schuil gaan achter dit zichtbare gedrag?	Herstelverhaal 4 <i>Autisme werkt wel!</i> Persoonlijk verhaal van een vrouw met autisme over arbeidsparticipatie.