



## HERSTEL / ERVARINGSDESKUNDIGHEID

# HERSTELLENDERWIJS

### Thema november:

Is de inspiratie en levenslust bij jou ook ver te zoeken tijdens de donkere dagen voor de kerst? Sluit aan bij de lotgenotengroep *Herstellenderwijs!* Deze maand onderzoeken we de vraag wat we nodig hebben voor ons dagelijkse mentale onderhoud. We stoffen onze gereedschapskoffer voor psychische zelfzorg eens flink af. Welke activiteiten, mensen en/of plaatsen leveren echt energie, ontspanning en plezier op? Hoe komt het dat we deze dingen dan toch dreigen te verwaarlozen op momenten dat het minder goed met ons gaat? We wisselen de komende weken niet alleen ervaringen, tips & tricks uit, maar kijken ook hoe we onze bevindingen levend kunnen houden, bijvoorbeeld in de vorm van een mindmap, visionboard of onze persoonlijke mentale schijf van vijf – of misschien heb jij wel een ander creatief idee?

De groep wordt begeleid door ervaringsdeskundige gespreksleiders. Je kunt op ieder moment aanhaken (ook midden in de maand), aanmelden is niet nodig.

#### VOOR WIE?

Voor iedereen die te maken heeft (gehad) met psychische of psychosociale problemen, of een verslaving.

#### TIJDSINVESTERING

Wekelijks  
op donderdag van  
11.00 tot 12.30 uur

#### LOCATIE

Hooigracht 12-14  
Leiden  
(beneden in het Inloophuis)

#### INFORMATIE

Katrien van Meel  
katrienvanmeel@lumen-  
hollandrijnland.nl

#### KOSTEN

gratis

*Ervaring  
delen  
is  
kennis  
vermenigvuldigen.*