



*27 mei - 31 mei 2024*  
*Sta(p) in je kracht!*



1. Welkom!
2. Programmaoverzicht
3. Initiatieven Herstelweek toegelicht

Maandag 27 mei

Dinsdag 28 mei

Woensdag 29 mei

Donderdag 30 mei

Vrijdag 31 mei

4. Inschrijven
5. Contactpersonen
6. Dankwoord

*Inhoudstafel*

# 1. Welkom!



Tijdens de week van **27 mei tot en met 31 mei** is het weer zover: ons PC zal terug zinderen n.a.v. de **5<sup>de</sup>** herstelweek. **'Sta(p) in je kracht'** is dit keer de rode draad doorheen heel de week.

We zijn trots om weer een editie boordevol interessante workshops en happenings aan te bieden! Zoals altijd is de sleutel van de herstelweek: verbinding en ontmoeting tussen cliënten, medewerkers en familie.

We nodigen iedereen uit om via deze activiteiten weer in eigen kracht te stappen, het centrale thema van deze week. We denken hier letterlijk aan stappen, aan schoenen die je gedurende de week overal zult tegen komen, en waarin je kunt delen wat jou helpt om in je kracht te stappen.

We besteden tijdens deze week veel dan ook veel aandacht aan het bewegen. Van Yoga tot Taekwon-Do, van badminton tot lichamelijke expressie.

Ook de innerlijke mens vergeten we niet: zowel door lekker eten, als in de zin van meer tot jezelf komen via bv. meditatie of mindfulness.

Om je honger en dorst te lessen ben je elke dag welkom in onze herstelbar, uitgezonderd dinsdagnamiddag, want dan kunnen we elkaar ontmoeten in de lentebaar in Zigzag.

Daarnaast blijft het een echte herstelweek waarin we uitgebreid kunnen verkennen wat herstel zoal kan betekenen. Dit o.a. via een herstelcafé, een workshop rond herstel en diverse herstelverhalen.

Herstellen doe je uiteraard niet enkel in ons Psychiatrisch Centrum. De Witte Hoeve, Bots, Zigzag, en ook KrisKras en DAC De Loft in Dendermonde, zijn plaatsen die daar extra toe uitnodigen. Ook zij organiseren deze week heel wat verbindende activiteiten, ga er dus zeker eens langs!

Muziek kan bij herstellen niet ontbreken. We zijn daarom ook bijzonder blij dat we donderdagavond de nieuwe theaterproductie van 'Out of My Box' kunnen programmeren, en dit in de mooie tuin van De Witte Hoeve. We stellen dit event ook open voor externen, in het kader van het festival van de Stad Sint-Niklaas: 'Iedereen mee'. Zo kunnen we ons steentje bijdragen om geestelijke gezondheid meer bespreekbaar te maken.

Ook op andere momenten doorheen deze week kun je je muzikaal laten inspireren.

We sluiten deze herstelweek feestelijk af via het slotmoment op vrijdagmiddag, je komt toch ook?

We kijken er naar uit om jou tijdens deze week te ontmoeten!

Lotte, Marleen, Marijke, Yirka, Ruth, Davy en Marjolein.



## 2. Programmaoverzicht



### VOORMIDDAG

○ - - - ● = doorlopend (zie p. 32)

MAANDAG 27 MEI	DINSDAG 28 MEI	WOENSDAG 29 MEI
<p>🌸 <b>09.00 tot 10.00 uur</b> Herstelverhaal Getuigenis <i>Ontmoetingsruimte</i></p> <p>★ <b>10.00 tot 10.45 uur</b> Samen badminton spelen Beweging <i>Sporthal</i></p> <p>🌸 <b>10.00 tot 11.00 uur</b> Mindfulness Workshop <i>Relaxatieruimte</i></p> <p>🌸 <b>10.00 tot 12.00 uur</b> Project Schoenen Workshop <i>Bezeljee</i></p> <p>🌸 <b>11.00 uur</b> Wat is een psychosegevoeligheid en hoe gaan we daar (op Legato als ID-dienst) samen mee aan de slag? Live podcast <i>Polyvalente zaal</i></p>	<p>🌸 <b>10.00 tot 11.00 uur</b> Herstel What's in a name? Workshop <i>Ontmoetingsruimte</i></p> <p>🌸 <b>10.00 tot 11.15 uur</b> Vinyasa Yoga Beweging <i>Relaxatieruimte</i></p> <p>🌸 <b>10.00 tot 11.30 uur</b> Vertraag, voel, verwonder Workshop <i>Muzieklokaal (Mikado)</i></p> <p>🌸 <b>10.00 tot 12.00 uur</b> Diagnose bij autisme, een vloek of een zegen? Kennismaking <i>Centro</i></p>	<p>🌸 <b>9.00 tot 12.00 uur</b> Onderglazuren op keramiek Workshop <i>Creatief atelier/Mikado</i></p> <p>🌸 <b>10.00 tot 11.00 uur</b> Herstelverhaal Getuigenis <i>Polyv. ruimte A Tempo</i></p> <p>🌸 <b>10.00 tot 11.30 uur</b> Trap vanuit je kracht: Taekwon-Do Beweging <i>Sporthal</i></p> <p>🌸 <b>12.00 tot 14.00 uur</b> Hoop doet eten Culinaire ontmoeting <i>Refter De Witte Hoeve</i></p>
<p>★ <b>10.00 tot 16.00 uur</b> Herstelba(a)r Café <i>Bezeljee</i></p>	<p>★ <b>10.00 tot 12.00 uur</b> Herstelba(a)r Café <i>Bezeljee</i></p>	<p>★ <b>10.00 tot 16.00 uur</b> Herstelba(a)r Café <i>Bezeljee</i></p>

★ = activiteit voor cliënten en medewerkers

🌸 = activiteit voor cliënten, medewerkers en familie

Voor alle activiteiten en workshops moet je vooraf inschrijven, behalve voor de Herstelba(a)r en Lentebaar. Inschrijven kan tot **20 mei 2024** via [www.hieronymus.be](http://www.hieronymus.be)

DONDERDAG 30 MEI	VRIJDAG 31 MEI	
<p>🌸 <b>9.00 tot 12.00 uur</b> Onderglazuuren op keramiek Workshop <i>Creatief atelier/Mikado</i></p>	<p>🌸 <b>09.00 tot 10.00 uur</b> Herstelverhaal Getuigenis <i>WEP-lokaal</i></p>	
<p>★ <b>9.00 tot 12.00 uur</b> Samenkomst vertrouwens- personen nuchter onderweg Ontmoetingsmoment <i>Centro</i></p>	<p>★ <b>10.00 tot 10.45 uur</b> Bewegingstherapie Beweging <i>Lokaal Sybille &amp; Jorell Gang Bezeljee</i></p>	
<p>🌸 <b>9.30 tot 11.00 uur</b> Wat is WEP? Kennismaking <i>Ontmoetingsruimte</i></p>	<p>★ <b>10.00 tot 11.30 uur</b> Het herstelverhaal van Kaat Getuigenis <i>Polyv.ruimte A Tempo</i></p>	
<p>🌸 <b>9.30 tot 11 uur</b> Musiceer mee met een open repetitie van OOMB Muzikale ontmoeting <i>Repetitieruimte garage Zigzag</i></p>	<p>★ <b>10.00 tot 12.00</b> Workshop ECHO Workshop <i>Ontmoetingsruimte</i></p>	
	<p>★ <b>11.00 tot 11.45 uur</b> Relaxatie Beweging <i>Relaxatieruimte t.o.v. fitness</i></p>	
	<p>🌸 <b>11.00 tot 12.00 uur</b> Lippenbalsem geluk Workshop <i>Keuken naast Centro</i></p>	
<p>★ <b>10.00 tot 16.00 uur</b> Herstelba(a)r Café <i>Bezeljee</i></p>	<p>★ <b>10.00 tot 12.00 uur</b> Herstelba(a)r Café <i>Bezeljee</i></p>	

## 2. Programmaoverzicht



### NAMIDDAG EN AVOND

○ - - - ● = doorlopend (zie p. 32)

MAANDAG 27 MEI	DINSDAG 28 MEI	WOENSDAG 29 MEI
<p>★ <b>13.00 tot 13.45 uur</b> Bordspel levensdomeinen Spel <i>Teamlokaal Portato</i></p>	<p>☼ <b>13.00 tot 14.00 uur</b> Haal meer uit je leven Workshop <i>Ontmoetingsruimte</i></p>	<p>☼ <b>13.30 tot 14.30 uur</b> Herstelverhaal Getuigenis <i>Ontmoetingsruimte</i></p>
<p>☼ <b>13.00 tot 14.30 uur</b> Comodo Getuigenis <i>Comodo lokaal</i></p>	<p>☼ <b>13.00 tot 15.00 uur</b> Arbeidsc. De Witte Hoeve Rondleiding <i>De Witte Hoeve</i></p>	<p>☼ <b>13.30 tot 15.30 uur</b> De levende bibliotheek Workshop <i>Momento</i></p>
<p>★ <b>13.00 tot 15.00 uur</b> Initiatie haken Workshop <i>Naaiatelier (Witte Hoeve)</i></p>	<p>★ <b>13.00 tot 15.00 uur</b> Japanse gezichtsmassage Workshop <i>Schoonheidssalon De Witte Hoeve</i></p>	<p>☼ <b>13.30 tot 16.00 uur</b> Herstel en ontmoeting in Dendermonde Instuif <i>K. Albertstraat 14 9200 Dendermonde</i></p>
<p>☼ <b>13.00 tot 17.00 uur</b> BOTSburgers maken! Culinaire ontmoeting <i>Bots</i></p>	<p>★ <b>14.00 tot 14.45 uur</b> Bordspel levensdomeinen Spel <i>Teamlokaal Portato</i></p>	<p>☼ <b>14.00 tot 15.00 uur</b> De langste pannenkoekentafel Culinaire ontmoeting <i>Tuin Sint-Hiëronymus</i></p>
<p>☼ <b>14.00 tot 15.30 uur</b> Sound painting BOTS! Muzikale ontmoeting <i>Bots</i></p>	<p>★ <b>14.00 tot 16.00 uur</b> Tenuto: Balanceren op twee sporen Workshop <i>Centro</i></p>	<p>☼ <b>14.00 tot 16.00 uur</b> Kom binnen en zet u... Instuif <i>Hooghuis nr 183</i></p>
<p>☼ <b>14.00 tot 16.00 uur</b> Project schoenen Workshop <i>Bezeljee</i></p>	<p>☼ <b>14.00 tot 20.00 uur</b> Lentebaar Café <i>Zigzag</i></p>	<p>☼ <b>15.00 tot 16.00 uur</b> Lippenbalsem geluk Workshop <i>Keuken naast Centro</i></p>
		<p>☼ <b>16.00 tot 17.00 uur</b> Meditatie met Samuel Workshop <i>Stille Ruimte</i></p>
	<p>☼ <b>19.30 tot 20.30 uur</b> Kom eens proeven van Open Dialogue! Workshop <i>Zigzag</i></p>	<p>☼ <b>19.00 tot 22.00 uur</b> Hoop doet eten Culinaire ontmoeting <i>Refter De Witte Hoeve</i></p>



★ = activiteit voor cliënten en medewerkers

🌸 = activiteit voor cliënten, medewerkers en familie

Voor alle activiteiten en workshops moet je vooraf inschrijven, behalve voor de Herstelba(a) en Lentebaar. Inschrijven kan tot **20 mei 2024** via [www.hieronymus.be](http://www.hieronymus.be)

DONDERDAG 30 MEI	VRIJDAG 31 MEI	
★ <b>13.00 tot 15.00 uur</b> Japane gezichtsmassage Workshop <i>Sch.salon De Witte Hoeve</i>	🌸 <b>13.30 tot 16.00 uur</b> Slotmoment Feestelijke afsluiting <i>Mooi weer: Grasveld naast sporthal Slecht weer: Polyvalente zaal</i>	
🌸 <b>13.00 tot 15.00 uur</b> Arbeidsc. De Witte Hoeve Rondleiding <i>De Witte Hoeve</i>		
★ <b>13.00 tot 15.00 uur</b> Met Photovoice je kracht vinden! Workshop <i>Bezinningsruimte</i>		
★ <b>13.15 tot 14.15 uur</b> Koffieklets XL Kennismaking <i>Rafter Portato</i>		
🌸 <b>14.00 tot 15.30 uur</b> Gentle Yoga Beweging <i>Grasveld sporthal/Polyv.z</i>		
🌸 <b>14.00 tot 15.30</b> Herstel bla-bla Herstelcafé <i>Praatcafé Zigzag</i>		
🌸 <b>14.00 tot 16.00 uur</b> Creatief schrijven rond kracht Workshop <i>Hobbysalon Zigzag</i>		
★ <b>14.00 tot 16.00 uur</b> Tenuto: Balanceren op twee sporen Workshop <i>Centro</i>		
🌸 <b>20.00 tot 21.30 uur</b> This is us! Muzikale ontmoeting <i>De Witte Hoeve</i>		

## 3. *Initiatieven Herstelweek* *toegelicht*



MAANDAG 27 MEI



### HERSTELVERHAAL VAN EEN ERVARINGSWERKER

#### Getuigenis

Met onze herstelgeschiedenissen trachten we mensen te inspireren in een hoopvol verhaal. Eenderzijds omdat we zelf ook een en ander meemaakten in ons leven en een psychische kwetsbaarheid met ons meedragen, beseffen we dat de realiteit niet altijd rozengleur en maneschijn is. Anderzijds kan het doorbreken van stigma door het delen van ervaringen, een verbinding teweeg brengen met anderen, die het op dat moment nog wat moeilijker hebben, of nog niet zo ver staan in hun herstelproces. Een ervaring delen kan inspirerend werken of bevrijdend. Het mag dingen los maken waardoor mensen zelf ook beginnen delen. Maar het moet niets. Mensen kunnen ook gewoon komen luisteren naar andere mensen. Ook dat is verbinding.

*Locatie: Ontmoetingsruimte, 09.00 uur tot 10.00 uur*

*Een initiatief van: WEP (Nicole)*



### SAMEN BADMINTON SPELEN

#### Beweging

‘Samen badminton spelen’ waarbij cliënten samen met werknemers badminton kunnen spelen. Dit kan verbindend werken en zo leren we elkaar eens op een andere manier kennen.

*Locatie: Sporthal, 10.00 uur tot 10.45 uur*

*Een initiatief van: vaktherapeuten (Joey Van Hecke)*



= activiteit voor cliënten en medewerkers



= activiteit voor cliënten, medewerkers en familie



## MINDFULNESS

### Workshop

Aan de hand van een aantal oefeningen gaan we stoppen met doen en de tijd nemen om te kijken naar wat er nu is. We gaan experimenteren met oefeningen waar we de aandacht zowel naar buiten als naar binnen brengen. Het is een mogelijke manier om beter te leren omgaan met stress. Geen voorkennis vereist, iedereen kan deelnemen.

**Locatie: Relaxatieruimte, 10.00 uur tot 11.00 uur**

**Een initiatief van: Legato (Lies Weverbergh)**



## PROJECT SCHOENEN

### Workshop

Sta in je KRACHTIGE schoenen! Workshop met schoenontwerpster Gert Van Gastel. De Schoen is een bekleedsel om de voet warm te houden en te beschermen. Stevig in je schoenen staan, kan je veel kracht geven. Stevig creatief in je schoenen staan, kan je nog méér kracht geven. Kom ontdekken wat je allemaal met schoenen kan doen! Kom je creativiteit op schoenen uitproberen. Als eindresultaat gaan we een assemblage maken van al de schoenen, die gedurende de herstelweek gecreëerd zijn. Deze workshop staat voor iedereen open!

**Locatie: Bezeljee, 10.00 uur tot 12.00 uur**

**Een initiatief van: Portato (Marleen Rombaut)**

★ = activiteit voor cliënten en medewerkers

🌸 = activiteit voor cliënten, medewerkers en familie

### 🌸 WAT IS EEN PSYCHOSEGEVOELIGHEID?

#### Live podcast

We geven in een live podcastaflevering het woord aan enkele mensen die een behandeling volgen/werken op Legato. Dit omdat we het fijn vinden jullie te laten kennismaken met wat een psychosegevoeligheid is, en hoe we samen volop kunnen inzetten op herstel. Er zullen enkele rubrieken de revue passeren die onze opdracht vorm geven: Wat is een psychosegevoeligheid?, Herstel op Legato, Zorgafstemming, Familie, Beleid verslavende middelen. De aflevering wordt opgenomen en nadien ter beschikking gesteld, maar je kan ook live komen kijken.

**Locatie: Polyvalente zaal, 11.00 uur**

**Een initiatief van: Legato (Niki De Prijcker & Yirka De Smet)**

### ★ BORDSPEL LEVENS DomeINEN

#### Spel

Op een andere manier aan de slag met de SRH. Ga mee op ontdekkingsreis doorheen je verschillende levensdomeinen. Het spel geeft je de kans om te ontdekken wat jij belangrijk vindt. Laat je verrassen en wie weet vind jij als eerste een nieuwe weg om in te slaan.

**Locatie: Teamlokaal Portato, 13.00 uur tot 13.45 uur**

**Een initiatief van: Portato (Luna Vermeulen)**

### 🌸 COMODO

#### Getuigenis

Comodo is een Italiaanse muziekterm die staat voor 'in een comfortabel tempo spelen'. Kan dat dan bij cliënten waarbij sprake is van ernstige emotionele ontregelingen en impulsief suïcidaal en/of zelfdestructief gedrag? Onze cliënten die een volledig DGT behandeltraject doorlopen hebben, kunnen er voor kiezen om hun aangeleerde DGT vaardigheden te consolideren en verder in te oefenen in hun dagdagelijkse leven. Ze kunnen hiervoor terecht in COMODO, ons DGT nazorgprogramma. In deze workshop delen onze cliënten graag hun ervaringen met jullie.

**Locatie: Comodo lokaal, 13.00 uur tot 14.30 uur**

**Een initiatief van: Comodo (Jidy & Gina)**

## ★ INITIATIE HAKEN

### Workshop

In het naaiatelier van Arbeidscentrum De Witte Hoeve worden heel wat mooie creaties verwezenlijkt. Een aantal van onze medewerkers zijn zeer gedreven in haken. Zelf kriebels om te haken? Ken jij al enkele basissteken? Wij gaan graag met jou aan de slag om een sleutelhanger te haken!

**Locatie: Naaiatelier De Witte Hoeve, 13.00 uur tot 15.00 uur**  
**Een initiatief van: Inneke Mertens (De Witte Hoeve)**



## BOTSburgers maken!

### Culinaire ontmoeting

Stel zelf je botsburger samen in de gezellige sfeer van Bots en laat het je smaken! Prijs: € 3,00

**Locatie: BOTS, 13.00 uur tot 17.00 uur**  
**Een initiatief van: Bots (Greet Geers)**



## SOUND PAINTING BOTS!

### Muzikale ontmoeting

Soundpainting is een internationale taal waar we aan de hand van gebaren samen komen tot een muzikale compositie. Je hebt geen muzikale voorkennis nodig.

**Locatie: BOTS, 14.00 uur tot 15.30 uur**  
**Een initiatief van: Bots (Kris Matthyssens)**



## PROJECT SCHOENEN

### Workshop

Sta in je KRACHTIGE schoenen! Workshop met schoenontwerpster Gert Van Gastel. De Schoen is een bekleedsel om de voet warm te houden en te beschermen. Stevig in je schoenen staan, kan je veel kracht geven. Stevig creatief in je schoenen staan, kan je nog méér kracht geven. Kom ontdekken wat je allemaal met schoenen kan doen! Kom je creativiteit op schoenen uitproberen. Als eindresultaat gaan we een assemblage maken van al de schoenen, die gedurende de herstelweek gecreëerd zijn. Deze workshop staat voor iedereen open!

**Locatie: Bezeljee, 14.00 uur tot 16.00 uur**  
**Een initiatief van: Portato (Marleen Rombaut)**

★ = activiteit voor cliënten en medewerkers

🌸 = activiteit voor cliënten, medewerkers en familie

### 🌸 HERSTEL, WHAT'S IN A NAME?

#### Workshop

Wat betekent herstel van een psychische kwetsbaarheid? Herstel is een begrip dat centraal staat binnen onze hulpverlening, maar tegelijkertijd een term waar nog veel onduidelijkheid over heerst. Tijdens dit vormingsmoment gaan we dit begrip verkennen, en ontdekken we de meerwaarde hiervan.

*Locatie: Ontmoetingsruimte, 10.00 uur tot 11.00 uur*

*Een initiatief van: WEP (Sara Vermeire)*

### 🌸 VINYASA YOGA

#### Beweging

Dynamische yogales waarbij we bewegen op het ritme van de ademhaling met focus op de wervelkolom en de heupen. Inspanning wordt afgewisseld met ontspanning. De les bestaat uit een opwarming, daarna staande houdingen, gevolgd door zittende en liggende houdingen. Als afsluiter een eindontspanning. Ervaar het balancerende effect van yoga.

*Locatie: Relaxatieruimte, 10.00 uur tot 11.15 uur*

*Een initiatief van: Claudine De Fré*

### 🌸 VERTRAAG, VOEL, VERWONDER

#### Workshop

Mindfulness = geitenwollensokken?

Laat ons je meenemen doorheen twee oefeningen en ontdek zelf wat mindfulness voor jou kan betekenen.

‘When you talk, you are repeating what you already know. But if you listen, you may learn something new’.

Dalai Lama

*Locatie: Muzieklokaal (Mikado), 10.00 uur tot 11.30 uur*

*Een initiatief van: Moderato (Bert De Vos & Mieke Van de Poel)*



## DIAGNOSE BIJ AUTISME, EEN VLOEK OF EEN ZEGEN?

### Workshop

Ter inleiding van deze voormiddag brengen we enkele zaken ter sprake die een discussie kunnen aanzwengelen. Kunnen we stellen: hoe vroeger, hoe beter? En beter laat dan nooit? Of kunnen we beter alles op zijn beloop laten en helemaal niets doen? Of is er een tussenoplossing te bedenken? In elk geval zul je enige pro's en contra's horen waar je je al dan niet zult kunnen vinden. In de hoop op een boeiende uitwisseling, verwelkomen wij mensen met (een vermoeden van) autisme tot vrijblijvende deelname. Komen luisteren mag ook.

**Locatie: Centro, 10.00 uur tot 12.00 uur**

**Een initiatief van: WEP (Nicole & Eddy)**



## HAAL MEER UIT JE LEVEN

### Workshop

‘Haal meer uit je leven’ is een inzichtelijke groepssessie die al zes jaar bij BOTS gegeven wordt.

Elke sessie krijgt een andere invulling, zoals bijvoorbeeld een themagesprek rond psychische kwetsbaarheid of een maatschappelijk thema, een therapeutische oefening, of een sessie mindfulness.

De thema's en oefeningen die aan bod komen zijn toegankelijk en geschikt voor iedereen.

**Locatie: Ontmoetingsruimte, 13.00 uur tot 14.00 uur**

**Een initiatief van: Emile Van Bellingen**



## KENNISMAKING MET AC DE WITTE HOEVE

### Rondleiding

Nieuwsgierig naar de werking van Arbeidscentrum De Witte Hoeve? We nemen je mee voor een rondleiding door onze verschillende ateliers.

Na afloop kunnen jullie napraten met een hapje en een drankje in onze mooie zen-tuin!

**Locatie: De Witte Hoeve, 13.00 uur tot 15.00 uur**

**Een initiatief van: De Witte Hoeve (Inneke Mertens & Kelly Auman)**

★ = activiteit voor cliënten en medewerkers



= activiteit voor cliënten, medewerkers en familie

### ★ JAPANESE GEZICHTSMASSAGE Workshop

De Japanse gezichtsmassage is een verfijnde massage die de oppervlakkige en diepe gezichtsheffers, drukpunten en meridianen behandelt volgens Japanse medische traditie. Het heeft niet alleen een natuurlijke facelift effect, maar brengt ook de energie van het lichaam weer in balans en zal eveneens helpen om hoofdpijn, migraine, oorsuizingen en oorpijnen te verwijderen. In deze workshop maken we kennis met de Japanse gezichtsmassage door op elkaar te oefenen.

*Locatie: Schoonheidssalon De Witte Hoeve, 13.00 uur tot 15.00 uur*  
*Een initiatief van: De Witte Hoeve (Lotte)*

### ★ BORDSPEL LEVENSDOMEINEN Spel

Op een andere manier aan de slag met de SRH. Ga mee op ontdekkingsreis doorheen je verschillende levensdomeinen. Het spel geeft je de kans om te ontdekken wat jij belangrijk vindt. Laat je verrassen en wie weet vind jij als eerste een nieuwe weg om in te slaan.

*Locatie: Teamlokaal Portato, 14.00 tot 14.45 uur*  
*Een initiatief van: Portato (Luna Vermeulen)*

### ★ TENUTO: BALANCEREN OP TWEE SPOREN Workshop

Tenuto is een lotgenotengroep waarin we ruimte laten voor het onderling spreken over de doodswens én ook samen zoeken naar mogelijke herstelsporen of levensperspectieven. In deze interactieve workshop willen we jullie laten proeven van het 'open' spreken over het thema euthanasie. We willen daarmee het taboe doorbreken dat er nog vaak op rust. We staan samen stil bij het spanningsveld tussen de twee sporen, tussen hoop en wanhoop, tussen leven en dood.

*Locatie: Centro, 14.00 uur tot 16.00 uur*  
*Een initiatief van: Tenuto (Mieke Van Steelandt & Geert Teck)*





## LENTEBAR

### Café

‘Dinsdag 28 mei van ten tweeën tot ten achten, kan je in de gezellige tuin van Zigzag en Largo een lentebaar verwachten. Er zal muziek en frisdrank zijn aan democratische prijzen, en ook hapjes om de innerlijke mens te spijzen. Je kan meedoen aan tuinspelen, onder voorbehoud van mooi weer zal je jou niet vervelen.’

**Locatie: Zigzag, 14.00 uur tot 20.00 uur**

**Een initiatief van: Zigzag & Largo**



## KOM EENS PROEVEN VAN OPEN DIALOGUE!

### Workshop

Open Dialogue is een andere manier van in gesprek gaan met cliënten, familieleden en hulpverleners. Een aantal mensen hebben vorig jaar een opleiding gevolgd, en willen jullie graag laten proeven van deze benadering. Wat kan je verwachten? Een korte theoretische uitleg, het zelf ervaren van enkele principes van Open Dialogue én een stukje lekkere taart.

**Locatie: Zigzag, 19.30 uur tot 20.30 uur**

**Een initiatief van: Open Dialogue (Nele Dejonckheere & Emile Van Bellingen)**

★ = activiteit voor cliënten en medewerkers

🌸 = activiteit voor cliënten, medewerkers en familie

## 🌸 ONDERGLAZUREN OP KERAMIEK

### Workshop

Kom schilderen op keramiek! De beschilderde potjes worden verkocht op De Witte Hoeve, ten voordele van Studio Giel.

**Locatie: Creatief Atelier - Mikado, 9.00 uur tot 12.00 uur**  
**Een initiatief van: Studio Giel (Annelies Smet)**

## 🌸 HERSTELVERHAAL MY WAY

### Getuigenis

Danny neemt je mee in zijn herstelverhaal. Hij zal o.a. delen wat voor hem helpend was in zijn herstel. Wat Danny ondervond: Herstel heeft tijd nodig en doe je op je eigen unieke manier.

**Locatie: Polyv. ruimte A Tempo (blauwe living), 10.00 uur tot 11.00 uur**  
**Een initiatief van: A Tempo (Danny)**

## 🌸 TRAP VANUIT JE KRACHT: Taekwon-Do

### Beweging

Taekwon-Do als herstelervaring. Taekwon-Do loopt als een rode draad door mijn eigen herstel. Het is een Koreaanse krijgskunst en betekent 'de weg van de voet en de vuist'. Breektesten en hoge traptechnieken zijn soms gekend, doch de morele code is erg belangrijk voor ons. Naast een Oosterse filosofie als onderbouw, ingebed in een boeiende geschiedenis, staat een wetenschappelijk verantwoorde en veilige benadering van de technieken voorop. Geniet van deze fysieke en mentale ervaring. De nadruk ligt op een rustige kennismaking met deze krijgskunst en plezier in het bewegen. Geen ervaring vereist, alleen sportieve kledij.

**Locatie: Sporthal, 10.00 uur tot 11.30 uur**  
**Een initiatief van: WEP (Eddy Van Damme)**



## HOOP DOET ETEN

### Culinaire ontmoeting

Eten brengt mensen samen. Doet mensen vertragen. Tovert woorden op lippen die nog niet gezegd konden worden. Tafelen heeft dan ook de kunst van dialoog in zijn ziel en genen. Elke hap, elk gerecht is het resultaat van een improvisatieproces, van inspelen op wat zich aandient, aan de slag gaan met de grillen en creaties van het leven. Dit is het gevolg van proberen, vallen en weer opstaan. Piment d'Espoir brengt u een verhaal van hoop, van gastronomisch creëren, van verrassende plotwendingen en smaken met een twist. Hiervoor halen we echt alles uit de kast en dressereren we op borden van wondermooi fraGiel servies. In dit inclusieve verhaal wordt kwetsbaarheid terug waardigheid. Houden we van de imperfecties die we delen met elkaar en zetten we deze op het exclusieve vuur van het blauwe uur.

*Lunch in bistro-formule • 3 gangen, all-in, € 20,00 (optie vegetarisch)*

*Locatie: Refter De Witte Hoeve, 12.00 uur tot 14.00 uur*

*Een initiatief van: Kristof, Ronald, Stephan & Jeroen*



## HERSTELVERHAAL VAN EEN ERVARINGSWERKER

### Getuigenis

Met onze herstelgeschiedenissen trachten we mensen te inspireren in een hoopvol verhaal. Enderzijds omdat we zelf ook een en ander meemaakten in ons leven en een psychische kwetsbaarheid met ons meedragen, beseffen we dat de realiteit niet altijd rozengeur en maneschijn is. Anderzijds kan het doorbreken van stigma door het delen van ervaringen, een verbinding teweeg brengen met anderen, die het op dat moment nog wat moeilijker hebben, of nog niet zo ver staan in hun herstelproces. Een ervaring delen kan inspirerend werken of bevrijdend. Het mag dingen los maken waardoor mensen zelf ook beginnen delen. Maar het moet niets. Mensen kunnen ook gewoon komen luisteren naar andere mensen. Ook dat is verbinding.

*Locatie: Ontmoetingsruimte, 13.30 uur tot 14.30 uur*

*Een initiatief van: WEP (Jill)*

★ = activiteit voor cliënten en medewerkers

🌸 = activiteit voor cliënten, medewerkers en familie

## 🌸 **DE LEVENDE BIBLIOTHEEK** **Workshop**

In de levende bibliotheek kun je live in contact komen met 'het boek'. Sprekende boeken, mensen die graag met jou over een thema binnen herstel willen praten. Je kiest dus een boekcover, leest even de korte samenvatting en kan dan in dialoog treden met de persoon die vanuit eigen ervaring inzichten met je kan delen. Met wederzijds respect en vertrouwen.

*Locatie: Momento, 13.30 uur tot 15.30 uur*

*Een initiatief van: WEP (Jurgen Toune)*

## 🌸 **HERSTEL EN ONTMOETING IN DENDERMONDE -** **KrisKras café en DAC De Loft** **Instuif**

Kom langs in het KrisKras café en het DAC De Loft en ontdek ons aanbod. Het KrisKras café wordt opengehouden in samenwerking met cliënt-vrijwilligers en is een plaats waar iedereen welkom is.

DAC De Loft is een plaats waar je anderen kan ontmoeten en/of waar je de stappen kan en mag zetten om het werk te heropenen of creatieve activiteiten kan uitvoeren. Vervoer vanuit PC is mogelijk.

*Locatie: K. Albertstraat 14 - 9200 Dendermonde, 13.30 uur tot 16.00 uur*

*Een initiatief van: Team Langdurige Zorg Midden (Dimitri Vander Linden)*

## 🌸 **DE LANGSTE PANNENKOEKENTAFEL** **Culinaire ontmoeting**

Samen eten draagt bij tot een geluksgevoel. Het is een manier om sociale contacten te onderhouden en families, collega's, burens, vrienden met elkaar te verbinden. Schuif mee aan onze tafel en ontmoet gekende of ongekende mensen, leg nieuwe contacten en laat je verrassen. We laten ook enkele stoelen vrij voor toevallige passanten!

*Locatie: Tuin Sint-Hiëronymus, 14.00 uur tot 15.00 uur*

*Een initiatief van: Familiewerking (Ruth Morren)*



## KOM BINNEN EN ZET U...

### Instuif

Voor een verwenkoffie, u smakelijk geserveerd door onze bewoners. Kom genieten van een vleugje muziek en een losse, vriendelijke babbel.

**Locatie: Hooghuis nr. 183, 14.00 uur tot 16.00 uur**

**Een initiatief van: Mel Vandenberghe & Tine Declerck (Hooghuis)**



## LIPPENBALSEM GELUK

### Workshop

Maak je eigen lippenbalsem en kies zelf welke eigenschappen je hieraan toevoegt. Zet je graag je lippen in de verf? Voeg je er graag een vleugje optimisme aan toe? Of liever een geurtje waar je gelukkig van wordt? Of heb je liever iets verzachtend? Schrijf je in en kom ontdekken.

**Locatie: Keuken naast Centro, 15.00 uur tot 16.00 uur**

**Een initiatief van: Winona Van Laere**



## MEDITATIE MET SAMUEL

### Workshop

Door ademhaling & mentale rust word je je bewust van de lichamelijke kracht van je eigen geest. Een open geest staat los van zijn of haar eigen ego of ega. Egaal is een ander verhaal in het bewustwordingsproces maar verklaart vaak het onderbewuste. Verhalen transfereren naar mentale reizen die je doen blozen van innerlijk geluk.

Stilte is de bron van alle wijsheid.

**Locatie: Stille Ruimte, 16.00 uur tot 17.00 uur**

**Een initiatief van: Samuel Verschelden**

★ = activiteit voor cliënten en medewerkers

🌸 = activiteit voor cliënten, medewerkers en familie

🌸 **HOOP DOET ETEN**  
**Culinaire ontmoeting**

Eten brengt mensen samen. Doet mensen vertragen. Tovert woorden op lippen die nog niet gezegd konden worden. Tafelen heeft dan ook de kunst van dialoog in zijn ziel en genen. Elke hap, elk gerecht is het resultaat van een improvisatieproces, van inspelen op wat zich aandient, aan de slag gaan met de grillen en creaties van het leven. Dit is het gevolg van proberen, vallen en weer opstaan. Piment d'Espoir brengt u een verhaal van hoop, van gastronomisch creëren, van verrassende plotwendingen en smaken met een twist. Hiervoor halen we echt alles uit de kast en dressereren we op borden van wondermooi fraGiel servies. In dit inclusieve verhaal wordt kwetsbaarheid terug waardigheid. Houden we van de imperfecties die we delen met elkaar en zetten we deze op het exclusieve vuur van het blauwe uur.

***Gastronomisch diner • 4 gangen, all-in, 80 euro (optie vegetarisch)***

***Locatie: Refter De Witte Hoeve, 19.00 uur tot 22.00 uur***

***Een initiatief van: Kristof, Ronald, Stephan & Jeroen***



★ = activiteit voor cliënten en medewerkers

🌸 = activiteit voor cliënten, medewerkers en familie

## 🌸 **ONDERGLAZUREN OP KERAMIEK**

### **Workshop**

Kom schilderen op keramiek! De beschilderde potjes worden verkocht op De Witte Hoeve, ten voordele van Studio Giel.

**Locatie: Creatief Atelier - Mikado, 9.00 uur tot 12.00 uur**

**Een initiatief van: Studio Giel (Annelies Smet)**

## ★ **SAMENKOMST VERTROUWENSPERSONEN NUCHTER ONDERWEG**

### **Ontmoetingsmoment**

Voor de herstelweek wordt er extra aandacht besteed aan de vertrouwenspersonen, familie en vrienden van cliënten die in opname zitten.

Dit door een samenkomst te organiseren waarbij cliënten een uitleg gaan voorbereiden en geven over de sessies nuchter onderweg die ze in hun behandeltraject volgen.

Nuchter onderweg zijn therapiesessies hervalpreventie rond middelen om inzichten en handvaten te verkrijgen omtrent middelenproblematiek. Deze samenkomst is een gesloten samenkomst voor cliënten en hun vertrouwenspersonen van de afdeling Da Capo en Moderato.

**Locatie: Centro, 9.00 uur tot 12.00 uur**

**Een initiatief van: Da Capo (Sofia & Magalie)**

## 🌸 **MUSICEER MEE MET EEN OPEN REPETITIE VAN OOMB**

### **Muzikale ontmoeting**

Heb je zin om mee te musiceren met onze huisband Out Of My Box en wil je eens proberen hoe dit voelt? Kom dan meespelen op onze open repetitie. Speel je een muziekinstrument, breng het dan mee en/of zing je graag, zing dan gewoon mee! Ben je een muziekliefhebber en wil je gewoon komen kijken dan ben je ook zeker welkom!

**Locatie: Repetitieruimte garage Zigzag, 9.30 uur tot 11.00 uur**

**Een initiatief van: OOMB (Niki & Mattias)**





## WAT IS WEP?

### Een kennismaking

Wil je meer weten over Ervaringsdeskundigheid, wat WEP allemaal doet binnen en buiten het ziekenhuis (zoals cliëntenraden, presentie, themagesprekken, ...). Kom dan zeker langs tijdens deze voorstelling, misschien is het zelfs iets voor jou!

**Locatie: Ontmoetingsruimte, 9.30 uur tot 11.00 uur**

**Een initiatief van: WEP (Nicole Rousseau)**



## JAPANESE GEZICHTSMASSAGE

### Workshop

De Japanse gezichtsmassage is een verfijnde massage die de oppervlakkige en diepe gezichtsheffers, drukpunten en meridianen behandelt volgens Japanse medische traditie. Het heeft niet alleen een natuurlijke facelift effect, maar brengt ook de energie van het lichaam weer in balans en zal eveneens helpen om hoofdpijn, migraine, oorsuizingen en oorpijnen te verwijderen. In deze workshop maken we kennis met de Japanse gezichtsmassage door op elkaar te oefenen.

**Locatie: Schoonheidssalon De Witte Hoeve, 13.00 uur tot 15.00 uur**

**Een initiatief van: De Witte Hoeve (Lotte)**

★ = activiteit voor cliënten en medewerkers



= activiteit voor cliënten, medewerkers en familie

## ★ **MET PHOTOVOICE JE KRACHT VINDEN!**

### **Workshop**

Met PhotoVoice je kracht vinden...

Met PhotoVoice vertel je jouw verhaal via foto's.

Geef je een stem aan jezelf via foto's.

Je brengt in beeld wat voor jou betekenisvol is.

Gedurende twee uur gaan we samen foto's uitwisselen, die voor ons 'onze' kracht weergeven.

Deze foto's kunnen op je gsm staan of je kan ook foto's meebrengen die je elders anders gevonden hebt.

Breng dus je gsm mee!

**Locatie: Bezinningsruimte, 13.00 uur tot 15.00 uur**

**Een initiatief van: Martine Leysens, Davy Boone en Marleen Rombaut**



## **KENNISMAKING MET AC DE WITTE HOEVE**

### **Rondleiding**

Nieuwsgierig naar de werking van Arbeidscentrum De Witte Hoeve? We nemen je mee voor een rondleiding door onze verschillende ateliers.

Na afloop kunnen jullie napraten met een hapje en een drankje in onze mooie zen-tuin!

**Locatie: De Witte Hoeve, 13.00 uur tot 15.00 uur**

**Een initiatief van: De Witte Hoeve (Inneke Mertens & Kelly Auman)**



## KOFFIEKLETS XL

### Kennismaking

Graag nodigen we jullie tijdens de herstelweek uit op onze koffieklets XL. De koffieklets is een ontmoetingsmoment tussen patiënten en personeel die tweewekelijks doorgaat op Portato.

Op deze vergadering worden de laatste ontwikkelingen en nieuwtjes gebracht.

We melden ziekenhuisbrede ontwikkelingen en/of verwachtingen.

Onze bewoners kunnen in debat gaan over het samenleven op onze afdeling en alles wat dat met zich meebrengt.

**Locatie: Refter Portato, 13.15 uur tot 14.15 uur**

**Een initiatief van: Portato**



## GENTLE YOGA

### Beweging

Gentle yoga is een zachte vorm van yoga waarbij ontspanning, balans en herstel centraal staan.

Doordat we op een rustige en stapsgewijze manier de les opbouwen, is er ruimte om te bewegen binnen jouw eigen mogelijkheden.

We werken met 'props', dit zijn hulpmiddelen in de vorm van bolsters, kussens, ... waar je je houding mee kan ondersteunen en verdiepen.

Gentle Yoga is voor iedereen toegankelijk. Namasté

**Locatie: Mooi weer: Grasveld naast sporthal, 14.00 tot 15.30 uur**

**Slecht weer: Polyvalente zaal**

**Een initiatief van: Karin De Meester**



## HERSTEL BLA-BLA

### Herstelcafé

De laatste jaren organiseert WEP op de locatie van ZigZag maandelijks een herstelcafé. Tijdens zo'n café komt telkens een thema aan bod dat verband houdt met herstel.

Via deze workshop kun je ervaren hoe zo'n herstelcafé kan verlopen. Aan de hand van een aantal vragen gaan we in gesprek met elkaar over wat herstel voor ieder persoonlijk betekent.

**Locatie: Praatcafé Zigzag, 14.00 uur tot 15.30 uur**

**Een initiatief van: WEP (Danny Bouckaert)**

★ = activiteit voor cliënten en medewerkers



= activiteit voor cliënten, medewerkers en familie

### ★ **TENUTO: BALANCEREN OP TWEE SPOREN** Workshop

Tenuto is een lotgenotengroep waarin we ruimte laten voor het onderling spreken over de doodswens én ook samen zoeken naar mogelijke herstelsporen of levensperspectieven. In deze interactieve workshop willen we jullie laten proeven van het 'open' spreken over het thema euthanasie. We willen daarmee het taboe doorbreken dat er nog vaak op rust.

We staan samen stil bij het spanningsveld tussen de twee sporen, tussen hoop en wanhoop, tussen leven en dood.

**Locatie: Centro, 14.00 uur tot 16.00 uur**

**Een initiatief van: Tenuto (Mieke Van Steelandt & Geert Teck)**



### **CREATIEF SCHRIJVEN ROND KRACHT** Workshop

Ga met uitnodigende schrijfoefeningen aan de slag.

Wat je schrijft 'moet' je niet delen, maar het mag.

Schrijf je uitgebreid of is je inbreng net klein.

Schrijf mee rond kracht, het hoeft niet op rijm.

**Locatie: Hobbysalon Zigzag, 14.00 uur tot 16.00 uur**

**Een initiatief van: Zigzag (Anja Martens & Davy De Rore)**



## **THIS IS US - Theaterproductie Out Of My Box** **Muzikale ontmoeting**

OOMB zal deze avond zijn theaterproductie brengen. Wat kun je verwachten? Een aantal pakkende ervaringsverhalen waarin de bandleden hun emoties delen met het publiek en dit vertalen in bijpassende muziek.

Daarnaast hopen wij dat deze avond ook een moment van ontmoeting en dialoog kan worden waar geestelijke gezondheid een thema mag zijn dat besproken wordt.

Het concert zal doorgaan in een open tent, zitplaatsen zijn voorzien en nadien is er de mogelijkheid om na te praten met een drankje.

***Locatie: De Witte Hoeve, Voorstelling 20.00 uur tot 21.30 uur***  
***Deuren open vanaf 19 uur, napraten na de voorstelling tot 23 uur***  
***Een initiatief van: OOMB (Niki & Mattias)***

Met de theaterproductie 'THIS IS US' van Out Of My Box doen we mee aan het festival 'Iedereen mee' van stad Sint-Niklaas. Dit festival gaat door van 17 mei tot en met 23 juni. In deze periode wil de stad iedereen mee.

Ongeacht inkomen, herkomst, religie, gaardheid, fysieke of psychische mogelijkheden. De rode draad tijdens het Festival is een boodschap uitdragen voor meer inclusie, diversiteit en gelijke kansen in de stad.

Meer info over het Festival iedereen mee kan je vinden via:  
[www.sint-niklaas.be/festival-iedereen-mee](http://www.sint-niklaas.be/festival-iedereen-mee)



**FESTIVAL**  
**IEDEREEN MEE**  
**2023**

13 mei tot en met 23 juni

[www.sint-niklaas.be/festival-iedereen-mee](http://www.sint-niklaas.be/festival-iedereen-mee)

IEDEREEN MEE

Sint-Niklaas  
Stad en Provincie

★ = activiteit voor cliënten en medewerkers

🌸 = activiteit voor cliënten, medewerkers en familie

## 🌸 HERSTELVERHAAL VAN EEN ERVARINGSWERKER

### Getuigenis

Met onze herstelgeschiedenissen trachten we mensen te inspireren in een hoopvol verhaal. Enderzijds omdat we zelf ook een en ander meemaakten in ons leven en een psychische kwetsbaarheid met ons meedragen, beseffen we dat de realiteit niet altijd rozengeur en maneschijn is. Anderzijds kan het doorbreken van stigma door het delen van ervaringen, een verbinding teweeg brengen met anderen, die het op dat moment nog wat moeilijker hebben, of nog niet zo ver staan in hun herstelproces. Een ervaring delen kan inspirerend werken of bevrijdend. Het mag dingen los maken waardoor mensen zelf ook beginnen delen. Maar het moet niets. Mensen kunnen ook gewoon komen luisteren naar andere mensen. Ook dat is verbinding.

*Locatie: WEP-lokaal, 09.00 uur tot 10.00 uur*  
*Een initiatief van: WEP (Eddy)*

## ★ BEWEGINGSTHERAPIE

### Beweging

Observeer je lichaam met vriendelijke aandacht en ontdek het in beweging. Gedurende een 45-tal minuten gaan we samen in beweging.

*Locatie: Lokaal Sybille & Jorell (gang Bezeljee), 10.00 uur tot 10.45 uur*  
*Een initiatief van: Vaktherapeuten (Marlies Van De Velde)*

## ★ HET HERSTELVERHAAL VAN KAAAT

### Getuigenis

We worden meegenomen in het verhaal van Kaat. Ze vertelt haar herstelverhaal dat niet zonder slag of stoot is verlopen, aangevuld door Joke, hoofdverpleegkundige A tempo. Samen vertellen ze over de interactie tussen patiënt en de afdeling.

*Locatie: Polyvalente ruimte A Tempo, 10.00 uur tot 11.30 uur*  
*Een initiatief van: A Tempo (Kaat De Hooghe & Joke Van der Borgh)*

## ★ WORKSHOP ECHO

### Workshop

Doel van deze workshop: de aspecten van de arbeidstrajectbegeleiding ontdekken a.d.h.v. verschillende steekkaarten. Op een interactieve manier kennis maken met onze werking.

**Locatie: Ontmoetingsruimte, 10.00 uur tot 12.00 uur**

**Een initiatief van: ECHO (Niko Vandewalle & Julie Mets)**

## ★ RELAXATIE

### Beweging

Om 11 uur is er de mogelijkheid om aan te sluiten tijdens een relaxatiemoment.

We starten de relaxatie in beweging, vervolgens gaan we naar zittende of liggende houding.

**Locatie: Relaxatieruimte tegenover fitness, 11.00 uur tot 11.45 uur**

**Een initiatief van: Vaktherapeuten (Marlies Van De Velde)**



## LIPPENBALSEM GELUK

### Workshop

Maak je eigen lippenbalsem en kies zelf welke eigenschappen je hieraan toevoegt. Zet je graag je lippen in de verf? Voeg je er graag een vleugje optimisme aan toe? Of liever een geurtje waar je gelukkig van wordt? Of heb je liever iets verzachtend? Schrijf je in en kom ontdekken.

**Locatie: Keuken naast Centro, 11.00 uur tot 12.00 uur**

**Een initiatief van: Legato (Winona Van Laere)**



## SLOTMOMENT

### Feestelijke afsluiting

Vrijdagnamiddag sluiten we de herstelweek feestelijk af.

Laat je verrassen door fijne ontmoetingen, iets lekkers om te drinken en eten, muziek, ... We ontdekken dan ook wat de schoenen, die op stap waren op zoek naar kracht, hebben opgeleverd en blikken verder terug op deze gevulde week. Je komt toch ook?

**Locatie: Mooi weer: Grasveld naast sporthal, 13.30 uur tot 16.00 uur**

**Slecht weer: Polyvalente zaal**

★ **HERSTELBA(A)R**

**Café**

Hier zal voor jullie een portie gezelligheid, een warme babbel, een variatie aan zomerse dranken, een momentje van extra genieten geserveerd worden! Kom even langs tijdens de Herstelweek.

Dit gebeuren gaat door in en op het grasplein aan het Bezeljee. En alles zal aan democratische prijzen aangeboden worden. Ondertussen zal er in het Bezeljee verder gewerkt worden aan het schoenenproject.

Van harte genieten! Van harte welkom!

Kom van harte in je kracht staan!!!!

*Locatie: Bezeljee, ma-wo-do: 10.00 tot 16.00 uur*

*di-vr: van 10.00 tot 12.00 uur*

*Een initiatief van: Ruth, Marijke & Marleen (Bezeljee)*





## HERSTELBAAR In het Bezeljee

### Openingsuren:

Ma, woe en do van  
10u00 tot 16u00.

Di en vrij van 10u00  
tot 12u00.

### Te verkrijgen:

Lekkere koude en  
warme dranken, iets  
kleins om te sneukelen,  
gezelligheid en een  
warme babbel.

### Te doen:

Workshop schoenen  
project

Ma van 10u00 tot 12u00.

Ma van 14u00 tot 16u00.

PS: Alles aan democratische  
prijzen. Er kan cash of met  
payconiq betaald worden.

## 4. Inschrijven



Voor bijna alle activiteiten moet worden ingeschreven. Dit geeft de kans aan de begeleiders van de workshops en activiteiten om zich goed voor te bereiden.

Waar je niet hoeft voor in te schrijven is het bezoek aan de Herstelba(ar), de Lentebaar van Zigzag en het slotmoment.

Hier kan (en hopelijk doe je dat ook eens tijdens de week) je vrij in- en uitlopen voor een babbel en een drankje.

Workshops/activiteiten voor **cliënten en medewerkers** worden met een ★ aangeduid in het programmaoverzicht.

Workshops/activiteiten waarbij naast cliënten en medewerkers ook **familie** kan aansluiten, worden met een ☼ aangeduid.

### HOE INSCHRIJVEN?

Inschrijven kan vanaf **15 april tot 20 mei 2024** enkel via de website **[www.hieronymus.be](http://www.hieronymus.be)**. Vind je het lastig om in te schrijven via de website? Aarzel dan niet om hulp te vragen bij iemand die hier vlot mee overweg kan! Je inschrijving is officieel van zodra je een automatisch bericht ontvangt.

Wil je jouw inschrijving voor een bepaalde activiteit annuleren? Contacteer hiervoor **Valérie De Schepper** via [valerie.deschepper@hieronymus.be](mailto:valerie.deschepper@hieronymus.be).

Indien er terug plaatsen vrijkomen voor bepaalde workshops/activiteiten, zullen deze aangekondigd worden via de website en het intranet.

## 5. Contactpersonen



Voor meer info/vragen stuur gerust een e-mailtje naar [herstelweek@hieronymus.be](mailto:herstelweek@hieronymus.be).

## 6. Dankwoord



Allereerst dank aan alle enthousiaste initiatiefnemers en helpende handen van een workshop, instuif, optreden, tentoonstelling... Dankzij jullie kunnen we weer een inspirerende herstelweek organiseren.

Ook dank aan de directie die weerom de ruimte heeft geschapen om deze herstelweek door te laten gaan.

We danken ook de technische, facilitaire en andere diensten die zowel technisch als logistiek alles weer mogelijk maakten.

Ook dank aan de inhoudelijke werkgroep herstelweek die meedacht en inspireerde.

Dank ook aan de vormgevers van dienst voor het mooie coverbeeld: REGGX 24 en Carine voor het programmaboekje!

Tot slot bedanken we alvast alle bezoekers van deze herstelweek.

We hopen dat jullie er van zullen genieten.



# HERSTELBAAR

## In het Bezeljee

### Openingsuren:

Ma, woe en do van  
10u00 tot 16u00.

Di en vrij van 10u00  
tot 12u00.

### Te verkrijgen:

Lekkere koude en  
warme dranken, iets  
kleins om te sneukelen,  
gezelligheid en een  
warme babbel.

### Te doen:

Workshop schoenen  
project

Ma van 10u00 tot 12u00.

Ma van 14u00 tot 16u00.

PS: Alles aan democratische  
prijzen. Er kan cash of met  
payconiq betaald worden.