



Augustus

MAANDAG 3 AUGUSTUS

JJenIK
Maak kennis met Enik Recovery College en ontmoet andere peers.
Overuecht 11.00–12.30
Leidsche Rijn 12.00–16.00
IJsselstein 14.00–16.30

Schrijven als anker: Als de storm luwt
Breng positieve perspectieven onder woorden. Zet je fantasie in als kracht.
Hoograven 13.00–15.00

Refresh your WRAP
Houd je WRAP levendig! Ga dieper in op je WRAP en verfraai deze met materialen en kleuren.
Leidsche Rijn 13.30–16.00

Uit-de-knoop-spel
Spelenderwijs bezig met herstel, met vragen over herstel, kwaliteit van leven en eigen kracht.
Hoograven 13.30–15.00

DINSDAG 4 AUGUSTUS

JJenIK
Maak kennis met Enik Recovery College en ontmoet andere peers.
Houten 13.00–16.00

Vertel-herstel-lunch
Kom luisteren naar een inspirerend ervaringsverhaal. Voor een gezonde lunch wordt gezorgd.
Hoograven 12.30–13.30

WOENSDAG 5 AUGUSTUS

Een powervrouw (ook) in jou
Laat als vrouw zien welke power in jou schuilt en laat je inspireren door andere vrouwen!
Hoograven 10.30–12.30

JJenIK
Maak kennis met Enik Recovery College en ontmoet andere peers.
Hoograven 13.00–15.00

Zelfstigma en openheid
Samen aan de slag over hoe je in het dagelijks leven met zelfstigma omgaat.
Overuecht 13.00–15.00

Accepteren
Accepteren is makkelijker gezegd dan gedaan, maar je kunt het wel leren.
Overuecht 13.30–16.30

DONDERDAG 6 AUGUSTUS

Introductie WRAP
Maak kennis met WRAP; een praktische manier om aan je welbevinden te werken.
Hoograven 10.00–12.00

JJenIK
Maak kennis met Enik Recovery College en ontmoet andere peers.
Overuecht 11.00–13.00

Schrijven als anker: Aanspoelen op een eiland
Breng positieve perspectieven onder woorden. Zet je fantasie in als kracht.
Hoograven 13.00–15.00

Pimp your WRAP
Geef je WRAP een persoonlijk tintje in een inspirerende en creatieve middag.
Hoograven 12.30–14.30

VRIJDAG 7 AUGUSTUS

JJenIK
Maak kennis met Enik Recovery College en ontmoet andere peers.
Hoograven 13.00–15.00
IJsselstein 19.00–21.30

Trommel je vrij
Samen jammen maakt je hoofd vrij en doet je onderdeel van een groep voelen.
Hoograven 14.00–16.00

Film & dialoog: CRAZYWISE
Een ander perspectief op psychiatrie. Ga in dialoog voor een nieuwe kijk op je ervaringen.
IJsselstein 19.00–21.30

MAANDAG 10 AUGUSTUS

Introductie Enik Recovery College
Leer wat een Recovery College is en verken de mogelijkheden.
Houten 10.00–12.00
Leidsche Rijn 14.00–16.00

JJenIK
Maak kennis met Enik Recovery College en ontmoet andere peers.
Overuecht 11.00–12.30
Leidsche Rijn 12.00–16.00
IJsselstein 14.00–16.30

Schrijven als anker: Diep verlangen
Breng positieve perspectieven onder woorden. Zet je fantasie in als kracht.
Hoograven 13.00–15.00

Introductie WRAP
Maak kennis met WRAP; een praktische manier om aan je welbevinden te werken.
Leidsche Rijn 13.30–15.30

Bewust wandelen
Ga mee op pad en geef aandacht aan alles om je heen. Lopen helpt je stress-niveau te verlagen.
Leidsche Rijn 14.00–15.30

Film: Anders omgaan met depressie
Over een jongeman die naar de bergbewoners van Peru gaat voor een alternatieve weg.
Overuecht 15.00–17.00

DINSDAG 11 AUGUSTUS

Schrijfworkshop: De zin van licht en donker
Schrijf mee over wat donker en licht is voor jou, en oogst een herstelmantra.
Hoograven 10.00–13.00

JJenIK
Maak kennis met Enik Recovery College en ontmoet andere peers.
Houten 13.00–16.00

Jouw Inspiratieboek
Kom vertellen welk boek jou geraakt en geholpen heeft en wissel onderling inspiratie uit.
Overuecht 19.00–21.00

WOENSDAG 12 AUGUSTUS

JJenIK
Maak kennis met Enik Recovery College en ontmoet andere peers.
Hoograven 13.00–15.00

Introductie WRAP
Maak kennis met WRAP; een praktische manier om aan je welbevinden te werken.
Overuecht 13.30–15.00

Ontmoet elkaar echt
Kennismaken met (nieuwe) mensen aan de hand van prikkelende vragenkaartjes.
Overuecht 13.30–16.30

DONDERDAG 13 AUGUSTUS

JJenIK
Maak kennis met Enik Recovery College en ontmoet andere peers.
Houten 10.00–12.30
Overuecht 11.00–12.30

Workshop Identiteit
Hoe kijk je naar jezelf en wat betekent identiteit? Hoe kun je jezelf hervinden?
Overuecht 10.00–12.00

Schrijven als anker: Tuintje in je hart
Breng positieve perspectieven onder woorden. Zet je fantasie in als kracht.
Hoograven 13.00–15.00

Refresh your WRAP
Houd je WRAP levendig! Ga dieper in op je WRAP en verfraai deze met materialen en kleuren.
Houten 13.30–15.30

VRIJDAG 14 AUGUSTUS

JJenIK
Maak kennis met Enik Recovery College en ontmoet andere peers.
Hoograven 13.00–15.00
IJsselstein 19.00–21.30

De taal van muziek
Laat muziek voor je spreken. Deel je verhaal aan de hand van muziek(video's).
Overuecht 13.00–15.00

MAANDAG 17 AUGUSTUS

JJenIK
Maak kennis met Enik Recovery College en ontmoet andere peers.
Overuecht 11.00–12.30
Leidsche Rijn 12.00–16.00
IJsselstein 14.00–16.30

Schrijven als anker: Op corona-avontuur
Breng positieve perspectieven onder woorden. Zet je fantasie in als kracht.
Hoograven 13.00–15.00

Zomertiefde voor je lijf
Over problematisch eten, je relatie met je eigen lichaam en zelfzorg – ongeacht je gewicht.
Overuecht 13.30–15.30

DINSDAG 18 AUGUSTUS

JJenIK
Maak kennis met Enik Recovery College en ontmoet andere peers.
Houten 13.00–16.00

WOENSDAG 19 AUGUSTUS

JJenIK
Maak kennis met Enik Recovery College en ontmoet andere peers.
Hoograven 13.00–15.00

Het Omdenkspel
Samen spelenderwijs vragen beantwoorden om problemen in je voordeel om te buigen.
Overuecht 13.30–16.30

Introductie Enik Retreats
Ontdek wat een midweek Retreat voor jou kan betekenen en welke Retreat bij je past.
Hoograven 14.00–15.30

DONDERDAG 20 AUGUSTUS

JJenIK
Maak kennis met Enik Recovery College en ontmoet andere peers.
Houten 10.00–12.30
Overuecht 11.00–12.30

Schrijfworkshop: Verwelkomen
Alles wat zich in je aandient mag welkom worden geheten. We gaan er schrijvend mee aan de slag.
Houten 10.00–12.00

Schrijven als anker: Pantoum
Breng positieve perspectieven onder woorden. Zet je fantasie in als kracht.
Hoograven 12.30–14.30

Praatjes & Plaatjes
Ontdek hoe je met simpele tekeningen je herstelproces kunt uitbeelden, terwijl je ondertussen met elkaar in gesprek gaat.
Houten 13.30–16.00

Met klachten in balans
Klachten hebben weerslag op je lichaam én geest; hoe zorg je dan voor balans?
Hoograven 15.00–17.00; op 20 en 27 augustus

VRIJDAG 21 AUGUSTUS

JJenIK
Maak kennis met Enik Recovery College en ontmoet andere peers.
Hoograven 13.00–15.00
IJsselstein 19.00–21.30

MAANDAG 24 AUGUSTUS

JJenIK
Maak kennis met Enik Recovery College en ontmoet andere peers.
Overuecht 11.00–12.30
Leidsche Rijn 12.00–16.00
IJsselstein 14.00–16.30

Film & dialoog: Ik zou ook Miranda kunnen zijn
Een documentaire over het bijzondere herstelverhaal van Miranda van den Broek, met nagesprek met Miranda zelf.
Houten 14.00–16.00

Bewust wandelen
Ga mee op pad en geef aandacht aan alles om je heen. Lopen helpt je stress-niveau te verlagen.
Leidsche Rijn 14.00–15.30

Introductie Omgaan met autisme
Over hoe je met autisme om kunt gaan en een min of meer gelukkig leven kunt leiden.
Leidsche Rijn 14.00–16.00

Zomer BBQ
Een gezellige jaarlijkse BBQ. Iedereen is welkom om samen te eten en te drinken.
IJsselstein 16.00–20.00

DINSDAG 25 AUGUSTUS

JJenIK
Maak kennis met Enik Recovery College en ontmoet andere peers.
Houten 13.00–16.00

Omgaan met gevoelens
Onderzoek je gevoelens, geef er woorden aan en achterhaal de betekenis.
Hoograven 14.00–16.30

WOENSDAG 26 AUGUSTUS

Boosheid: van irritatie tot agressie
Een oordeelloze ontdekkings-tocht naar je boosheid. Hoe ga je ermee om en wat laat je los?
Overuecht 9.30–11.30

JJenIK
Maak kennis met Enik Recovery College en ontmoet andere peers.
Hoograven 13.00–15.00

Gezelligheid in je Leven
Gebruik gezelligheid, warmte en knusheid als gereedschap voor een goed gevoel.
Overuecht 13.00–15.00

DONDERDAG 27 AUGUSTUS

JJenIK
Maak kennis met Enik Recovery College en ontmoet andere peers.
Houten 10.00–12.30
Overuecht 11.00–12.30

Introductie Omgaan met stemmen horen
Hoor jij ook stemmen en wil je meer weten over hoe je daar mee om kunt gaan?
Houten 13.30–16.00

Bouwen aan intimiteit
Intimiteit kan zowel vertrouwd als onveilig voelen. Krijg helder hoe en waarom je contact maakt of niet.
Hoograven 14.00–16.30

VRIJDAG 28 AUGUSTUS

JJenIK
Maak kennis met Enik Recovery College en ontmoet andere peers.
Hoograven 13.00–15.00
IJsselstein 19.00–21.30

Introductie In je kracht komen
Samen onderzoeken wat kracht geeft, zoals eigen keuzes maken en opkomen voor jezelf.
Hoograven 14.00–16.30

MAANDAG 31 AUGUSTUS

JJenIK
Maak kennis met Enik Recovery College en ontmoet andere peers.
Overuecht 11.00–12.30
Leidsche Rijn 12.00–16.00
IJsselstein 14.00–16.30

Introductie Omgaan met stemmen horen
Hoor jij ook stemmen en wil je meer weten over hoe je daar mee om kunt gaan?
Leidsche Rijn 13.00–15.00



Schrijf je op tijd in, want vol is vol.
Meer informatie en aanmelding:
www.enikrecoverycollege.nl/programma

Tip: Abonneer je op de website op onze **Nieuwsbrief** of volg ons op: www.facebook.com/EnikRecoveryCollege

