

Enik Recovery College

Programma

Najaar 2020

Enik Recovery College is een centrum voor ontwikkeling en scholing rond herstel van psychische ontwrichting. Uniek aan Enik is dat het voor 100% wordt gerund door peers. Dat betekent dat binnen Enik iedereen gelijksoortige ervaringen deelt. Ook jij bent welkom om een inspirerende zomerworkshop te volgen!

Enik Recovery College

locatie **Hoograven**
Vaartscherijnstraat 51
3523 TB Utrecht
(030) 289 12 04
enik@lister.nl



locatie **Overvecht**
Neckardreef 12
3562 CN Utrecht
(030) 307 22 78

locatie **Houten**
Onderdoor 158
3995 DX Houten
06 838 02 804

En ruimtes in:
buurtcentrum *Bij de Buren*, Eerste Oosterparklaan 76, **Leidsche Rijn**
en in wijkcentrum *Xperience*, Teenschillerpad 2, **IJsselstein**.

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



Ontmoeting & Inspiratie

Om de sfeer te proeven, kennis te maken en je te oriënteren.

JlJenIK	
Maak kennis met Enik en ontmoet andere peers.	
Hoograven	elke woensdag, 13.00–16.00, vanaf 2 sep
Houten	elke donderdag, 10.00–13.00, vanaf 3 sep
Overvecht	elke donderdag, 11.00–12.30, vanaf 3 sep
Hoograven	elke vrijdag, 13.00–16.00, vanaf 4 sep
Overvecht	elke maandag, 11.00–12.30, vanaf 7 sep
Leidsche Rijn	elke maandag, 12.00–16.00, vanaf 7 sep
Houten	elke maandag, 13.00–16.00, vanaf 7 sep
IJsselstein	elke maandag, 14.00–16.30, vanaf 7 sep

Introductie Enik Recovery College

Leer wat een Recovery College is en verken de mogelijkheden.

Houten	maandag 14 sep, 13.30–15.30
Hoograven	vrijdag 18 sep, 10.30–12.30
Houten	donderdag 15 okt, 13.30–15.30
Hoograven	donderdag 22 okt, 13.00–15.00
Houten	dinsdag 17 nov, 13.30–15.30
Hoograven	woensdag 25 nov, 10.00–12.00
Houten	donderdag 10 dec, 13.30–15.30
Leidsche Rijn	maandag 14 dec, 13.00–15.00

Bewust wandelen

Ga mee op pad en geef aandacht aan alles om je heen. Lopen helpt je stress-niveau te verlagen.

Leidsche Rijn	maandag elke oneven week, 14.00–15.30, vanaf 7 sep (6x)
----------------------	---

Lessen uit de Coronacrisis nieuw

Coronacrisis, thuis-isolatie, social distancing, beeldbellen - wat heb jij daar voor jezelf van geleerd?

IJsselstein	vrijdag 4 sep, 19.00–21.30
--------------------	----------------------------

Samen roeien

Roeien is best hard werken, maar er is genoeg ruimte om samen te rusten en te genieten van het varen en een goed gesprek.

Hoograven	6 woensdagen, 13.00–15.00, vanaf 9 sep
------------------	--

Zing je vrij-dag

Beleef de kracht van muziek en ongedwongen samenzijn. Kom gezellig meezingen, spelen of gewoon luisteren en meegenieten.

Hoograven	Elke laatste vrijdag van de maand, 15.00–16.15 uur, vanaf 25 sep (4x)
------------------	---

Vertel-herstel-lunch

Kom luisteren naar een inspirerend ervaringsverhaal. Voor een gezonde lunch wordt gezorgd.

Hoograven	dinsdag 6 okt, 12.30–13.30
Hoograven	dinsdag 1 dec, 12.30–13.30

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	donderdag 8 okt, 14.00–16.00
---------------	------------------------------

Zinvol bezig zijn nieuw

Wat haal jij uit je hobby's, (vrijwilligers)werk, sociale contacten en andere bezigheden?

IJsselstein	vrijdag 9 okt, 19.00–21.30
--------------------	----------------------------

Film & dialoog: A beautiful mind nieuw

Laat je inspireren door deze film, waarin stemmen horen een belangrijke rol speelt. Na afloop wisselen we ervaringen uit.

IJsselstein	vrijdag 6 nov, 19.00–21.30
--------------------	----------------------------

Kledingruil maakt de mens

Maak jezelf en elkaar blij met een nieuwe, duurzame look en een goed gesprek bij een kop koffie.

Overvecht	vrijdag 11 dec, 13.30–15.30
Hoograven	dinsdag 22 dec, 13.30–15.30



Workshops, Trainingen & Werkgroepen

Korte workshops van één dagdeel en Werkgroepen/Trainingen met meerdere, wekelijkse bijeenkomsten.

■ Kracht hervinden

WRAP-training

Wat heb jij elke dag nodig om je goed te voelen, wat brengt jou uit balans en wat kun je dan het beste (niet) doen? Maak je persoonlijk levensplan voor steun, persoonlijke ontwikkeling, eigen verantwoordelijkheid, hoop en opkomen voor jezelf.

Overvecht	8 woensdagen, 9.30–12.00, vanaf 2 sep
Leidsche Rijn	8 maandagen, 13.00–15.30, vanaf 7 sep
Hoograven	8 dinsdagen 13.30–16.00, vanaf 8 sep
Houten	8 dinsdagen 10.00–12.30, vanaf 29 sep
Houten	8 maandagen 10.00–12.30, vanaf 12 okt
Hoograven	8 donderdagen 12.30–15.00, vanaf 15 okt
Hoograven	8 dinsdagen, 18.30–21.00, vanaf 20 okt
Overvecht	8 vrijdagen, 13.00–15.30, vanaf 23 okt
Overvecht	8 woensdagen, 9.30–12.00, vanaf 28 okt

Workshop Refresh your WRAP

Houd je WRAP levendig! Ga dieper in op je WRAP en verfraai deze met materialen en kleuren.

Houten	dinsdag 22 sep, 13.30–15.30
Houten	dinsdag 20 okt, 13.30–15.30
Houten	donderdag 22 okt, 10.00–12.00
Houten	donderdag 19 nov, 10.00–12.00
Houten	dinsdag 15 dec, 13.30–15.30

Een positief-gezonde Leefstijl nieuw

Word je bewust van de verschillende aspecten van lichamelijke en geestelijke gezondheid en onderzoek waar jij zelf in kunt groeien.

Hoograven	8 dinsdagen, elke even week, 11.00–13.00, vanaf 1 sep
------------------	---

Richting geven aan je leven nieuw

Wanneer je jouw behoeften en waarden kent, is het makkelijker om richting te bepalen én keuzes te maken waar je achter staat.

Houten	5 maandagen, 9.30–12.30, vanaf 7 sep
---------------	--------------------------------------

Bouwen aan intimiteit

Intimiteit kan fijn en vertrouwd, maar ook kwetsbaar en onzeker voelen. Ontdek wat intimiteit voor jouw herstel kan betekenen.

Hoograven	6 donderdagen, 10.00–12.30, vanaf 10 sep
------------------	--

De rode draad

Samen kijken we terug naar ons leven om samenhang te ontdekken en betekenis te geven. Thema's zijn de levensrivier, de rode draad, wendingen, drijfveren, levenslessen en perspectieven.

Hoograven	6 donderdag, 14.00–16.30, vanaf 10 sep
------------------	--

Medicatie en eigen kracht nieuw

Word je meer bewust van je medicatiegebruik en krijg meer zelfvertrouwen tijdens het bespreekbaar maken van bijvoorbeeld bijwerkingen.

Hoograven	5 vrijdagen, elke oneven week, 14.00–16.00, vanaf 11 sep
------------------	--

Werkgroep Spirit

Je wilt jezelf ontdekken en van betekenis zijn. Tijdens deze werkgroep zien wij deze zoektocht en bewustwording als een persoonlijke en spirituele ontwikkeling.

Hoograven	12 maandagen, elke even week, 11.00–13.00, vanaf 14 sep
------------------	---

Workshop Met klachten in balans

Lichamelijke klachten hebben hun weerslag op je geest. Leer hoe je lichaam en geest in balans kunt houden.

Overvecht	2 donderdagen, 10.00–12.00, op 1 en 8 okt
------------------	---

Pilot Bouwen aan herstel nieuw

Maak met (Yucel)blokken inzichtelijk wat jouw herstel kan helpen.

Hoograven	8 dinsdagen, 9.30–12.00, vanaf 6 okt
------------------	--------------------------------------

Geluk zit in een klein hoekje nieuw

Door aan de slag te gaan met jouw doelen, wensen en verlangens kun je het kleine geluk in je leven meer gaan vinden.

Hoograven	8 dinsdagen, 13.30–15.30, vanaf 10 nov
------------------	--

Identiteit en ik

Wat betekent jouw identiteit voor jezelf en anderen? Kun je die verliezen – en hervinden?

Overvecht	4 woensdagen, 15.30–17.00, vanaf 14 okt
------------------	---

HOP (Honest, Open & Proud)

Leer een weloverwogen keuze maken om al dan niet open te zijn over je psychische kwetsbaarheid. Ontwikkel zelfvertrouwen en kracht en verminder (zelf)stigma.

Overvecht	4 woensdagen, 10.00–12.00, vanaf 14 okt
Hoograven	4 donderdagen, 9.00–11.30, vanaf 19 nov

Jij mag er zijn

Over het thema 'eigenwaarde'. Samen verkennen we beelden uit het verleden en maken nieuwe voor de toekomst.

Overvecht	5 woensdagen, 10.00–12.30, vanaf 29 okt
------------------	---

CRAZYWISE

We laten ons inspireren door de verhalen uit de documentaire CRAZYWISE en verbinden die met onze eigen ervaringen om ruimte te creëren voor een ander kijk.

Hoograven	6 dinsdagen, 14.00–16.30, vanaf 3 nov
------------------	---------------------------------------

Meer zin in je Leven

Hervind je herstellend en zingevend vermogen. Maak ruimte voor nieuwe zin(geving) in je binnenwereld en buitenwereld.

Hoograven	7 donderdag, 14.00–16.30, vanaf 5 nov
------------------	---------------------------------------

De moed om te zijn

Verzamel samen de moed om overeind te blijven, ondanks afwijzing of buitensluiting. Aan de slag met moed voor oprechtheid, kwetsbaarheid, goede zelfzorg, verdraagzaamheid en verzoening.

Hoograven	6 donderdagen, 10.00–12.30, vanaf 5 nov
------------------	---

Filosofische tocht naar jezelf

Samen met peers praktisch filosoferen over je zelfbeeld en levensvragen. Denk na over jezelf en anderen, vind nieuwe inzichten en leer meer naar je hart luisteren.

Hoograven	6 vrijdag, 10.00–12.30, vanaf 6 nov
------------------	-------------------------------------

In je kracht komen

Ervaar je kracht en durf opnieuw op jezelf te vertrouwen. Over keuzes maken, grenzen leren kennen en verantwoordelijkheid dragen.

Hoograven	6 vrijdag, 14.00–16.30, vanaf 6 nov
------------------	-------------------------------------

Opkomen voor jezelf

Maak contact met wat je wilt en nodig hebt. Oefen samen hoe je in lastige situaties voet bij stuk kunt houden.

Overvecht	6 woensdagen, 10.00–12.00, vanaf 11 nov
------------------	---

Workshop Mijn inspiratieboek

Heb jij een boek met een bijzondere betekenis voor jouw herstel? Kom inspirerende verhalen delen.

Overvecht	dinsdag 17 november, 19.00–21.00
Overvecht	dinsdag 15 december, 19.00–21.00

Talent – iedereen heeft 't

Via uitwisseling en opdrachten zoeken we naar verborgen schatten in onszelf en wat er in de weg zit om deze talenten te ontwikkelen.

Overvecht	6 maandagen, 14.00–16.00, vanaf 23 nov
------------------	--

TopDog training

door **Herstel op Poten**

Ervaar hoe een hond kan bijdragen aan het versterken van je ik. Krijg meer grip op je leven en word handiger in contact met mensen.

Hoograven	elke dinsdag, tussen 9.00–13.00, op afspraak
------------------	--

■ Omgaan met

Herstelwerkgroep Algemeen

Actief aan de slag met je eigen herstelproces. Door ervaringen te delen en uit te wisselen steun je jezelf en elkaar. In de groep geef je betekenis aan je verhaal en vind je praktische steun.

Houten	dinsdag elke even week, 13.00–15.00, vanaf 1 sep
IJsselstein	vrijdag elke even week, 12.30–14.00, vanaf 4 sep
Leidsche Rijn	2 8 maandagen, elke oneven week, 10.00–12.00, vanaf 7 sep
Overvecht	1 dinsdag elke oneven week, 13.00–15.00, vanaf 8 sep
Hoograven	1 donderdag elke oneven week, 10.00–12.00, vanaf 10 sep
Leidsche Rijn	1 8 maandagen, elke even week, 10.00–12.00, vanaf 14 sep
Hoograven	2 donderdag elke even week, 14.00–16.00, vanaf 17 sep

Herstelwerkgroep Verslaving	
Wat je craving ook is of was, iedereen is welkom ervaringen te delen en actief met herstel aan de slag te gaan.	
IJsselstein	vrijdag elke oneven week, 12.30–14.00, vanaf 11 sep
Hoograven	dinsdag elke even week, 14.30–16.30, vanaf 15 sep

Omgaan met autisme

In deze herstelwerkgroep voor mensen met autisme praat je over hoe je met autisme een gelukkig leven kan leiden. Inspireer de ander met je verhaal en leer van elkaar.

Houten	2	10 dinsdagen, elke even week, 19.00–21.00, vanaf 1 sep
Leidsche Rijn		maandag elke oneven week, 14.00–16.00, vanaf 7 sep
Houten	1	4 maandagen, elke maand, 19.15–21.15, vanaf 22 sep

Werkgroep Rouw & verlies

Verlies, scheiding, ziekte of het overlijden van een dierbare betekent vaak ingrijpende confrontatie en veranderingen. In deze werkgroep wisselen we ervaringen uit en zoeken we naar onze krachtbronnen.

Overvecht	5 donderdagen, elke oneven week, 13.00–15.00, vanaf 24 sep
------------------	--

Jongere zijn in deze tijd

Hoe houd jij je staande in een maatschappij die veel van je vraagt?

Hoograven	8 dinsdagen, 19.00–21.00, vanaf 1 sep
------------------	---------------------------------------

Omgaan met (zelf)stigma

Voel jij je wel eens minderwaardig? Of heb je weinig zelfrespect als gevolg van een psychische kwetsbaarheid? Over (zelf)stigma, self-fulfilling prophecy, zelfverwijt en kwaliteiten.

Hoograven	6 donderdagen, 9.00–11.30, vanaf 3 sep
Houten	6 maandagen, 13.00–15.30, vanaf 5 okt

Omgaan met Eten

Met elkaar durf je te delen, verleg je grenzen en overwin je schaamte. Iedereen heeft zijn eigen verhaal over herstel van je relatie met eten.

Hoograven	elke maandag, 19.00–21.30, vanaf 7 sep
------------------	--

Over Agressie gesproken (mannen)	door De pleger in ons
Als pleger van huiselijk geweld anders leren omgaan met boosheid. Doe mee en steun elkaar.	
Overvecht	4 maandagen, 9.30–11.30, vanaf 7 sep

Herstelwerkgroep Stemmen horen

Samen wisselen we ervaringen uit over stemmen horen en andere bijzondere zintuiglijke ervaringen. Om inzicht te krijgen en van elkaar te leren om zelf betekenis te geven.

Houten	10 dinsdagen, elke oneven week, 13.00–15.00, vanaf 8 sep
Hoograven	10 woensdagen, elke oneven week, 13.00–15.00, vanaf 9 sep
Leidsche Rijn	10 maandagen, elke even week, 13.00–15.00, vanaf 28 sep

Omgaan met Boosheid nieuw

Een oordeelloze ontdekkingstocht naar boosheid. Hoe ga je er mee om en wat laat je los?

Overvecht	6 woensdagen, 13.30–16.30, vanaf 9 sep
------------------	--

Herstelwerkgroep ADHD & ADD

Heb je ook last van concentratieproblemen, vergeetachtigheid of moeite met plannen? Dit zijn herkenbare situaties voor deelnemers van deze werkgroep; samen gaan we daar mee aan de slag.

Hoograven	donderdag elke oneven week, 14.30–16.30, vanaf 10 sep
------------------	---

Werkgroep Hooggevoeligheid/HSP

Prikkels die je op weg kunnen helpen. We delen inzichten met elkaar en onderzoeken onze gevoeligheid.

Hoograven	6 vrijdagen, 10.00–12.30, vanaf 11 sep
------------------	--

Maak schaamte bespreekbaar

Schaamte tast je eigenwaarde aan en kan soms ongemerkt voor een isolement zorgen. Bevrijd je daarvan door schaamte te herkennen en te bespreken.

Hoograven	6 vrijdagen, 14.00–16.30, vanaf 11 sep
------------------	--

Omgaan met traumasporen nieuw

Ingrijpende en pijnlijke ervaringen kunnen traumasporen achterlaten, die je dagelijks leven kunnen blijven beïnvloeden. Leer ze herkennen en ontdek hoe je de negatieve effecten kunt ombuigen.

Hoograven	maandag, elke even week, 14.00–16.00, vanaf 14 sep
------------------	--

Omgaan met een moeilijke start (KOPP/KVO)

Herstelwerkgroep voor mensen die als kind in een omgeving zaten met ongezonde dynamiek, mishandeling of verslaving.

Hoograven	12 woensdagen, 14.00–16.00, vanaf 16 sep
------------------	--

Cursus Omgaan met stemmen horen

Erkende cursus over stemmen horen en andere bijzondere zintuiglijke ervaringen, met ruimte voor spiritualiteit en emancipatie.

Hoograven	10 donderdagen, elke even week, 13.00–15.00, vanaf 17 sep
------------------	---

Eten en ik

Krijg meer inzicht in je eigen eetgedrag, welke emoties hiermee gepaard gaan en welk effect dit op je heeft. We gaan met elkaar in gesprek en voeren kleine opdrachten uit.

Overvecht	6 maandagen, 13.30–15.30, vanaf 5 okt
------------------	---------------------------------------

Moeders met depressies

Doorbreek het taboe rond de roze wolk tijdens en na je zwangerschap. Geef je identiteit als moeder en als mens opnieuw vorm.

Hoograven	4 donderdagen, 10.00–12.30, vanaf 8 okt
------------------	---

Supportgroep huiselijk geweld	door Mouiera
Een verleden met geweldservaringen kan een hardnekkig trauma achterlaten. Deze groep biedt een klankbord voor verwerking.	
Hoograven	6 donderdagen, elke oneven week, 10.00–12.00, vanaf 8 okt

Workshop Omgaan met zelfmoordgedachten nieuw

Worstel je met suïcidale gedachten en stuit je op onbegrip en paniekreacties? Deel je ervaringen met peers en vind inspiratie en verlichting.

Hoograven	2 donderdagen, 19.00–21.30, op 29 okt en 12 nov
------------------	---



■ Creatief / Aandachtig / Actief

Delend lezen

Shared Reading gaat om samen lezen, om het opgaan in het verhaal, de gebeurtenissen en in wat de hoofdpersonen meemaken. Door samen te lezen is er ruimte voor ontmoeting en inspiratie.

Hoograven	elke donderdag, 14.00- 16.00, vanaf 3 sep
------------------	---

Ben ik in beeld?

Breng je eigen verhaal via fotografie tot leven, want foto’s kunnen spreken waar je geen woorden voor (nodig) hebt.

Hoograven	6 dinsdagen, 14.00- 16.30, vanaf 8 sep
------------------	--

Oriëntaals buikdansen

Herontdek je lijf en kracht en maak verbinding maken met anderen. Zowel beginnende als meer ervaren deelnemers zijn welkom.

Hoograven	8 maandagen, 10.30-12.00, vanaf 7 sep
Hoograven	8 woensdagen, 13.00-14.30, vanaf 21 okt

Walk & Talk

Gezond wandelend in de frisse buitenlucht bespreken we samen de issues die ons zoal bezighouden of belemmeren.

Hoograven	8 dinsdagen, 10.45–12.15, vanaf 9 sep
------------------	---------------------------------------

In je kracht met yoga

Versterk met yoga de verbinding tussen je lichaam en geest. Maak bewust contact met je emoties en laat alles mild en vrij stromen.

Overvecht	8 donderdagen, 11.00–12.30, vanaf 10 sep
Overvecht	8 maandagen, 11.00–12.30, vanaf 5 nov

Theater - Groep Totem

Toneel, een plek waar ieder zijn of haar ding kan doen naar behoefte, wens en inzet. Bij groep Totem herstel je via improvisatietheater.

Hoograven	elke vrijdag, 10.30- 13.00, vanaf 4 sep
------------------	---

Schrijfatelier Enik

Samen creëren met woorden. Schrijven over je gevoelens en ervaringen draagt bij aan herstel en verbinding maken met anderen.

Overvecht	8 dinsdagen, 9.30–11.30, vanaf 15 sep
Houten	8 donderdagen, 10.00–12.00, vanaf 17 sep

Rap je herstel

Denk na over veerkracht, geef er woorden aan en zet die om in een raptekst. Het presenteren van zo’n rap kan je herstel een boost geven!

Overvecht	8 dinsdagen, 11.00–13.00, vanaf 15 sep
------------------	--

Zingend verder

Wil je ontdekken wat zingen voor jou kan betekenen? Wil je zang- en ademtechnieken leren om te zingen? Kom dan krachtig en vrolijk met ons meezingen (ervaring is niet nodig).

Overvecht	4 woensdagen, 14.00–15.45, vanaf 7 okt
Overvecht	4 woensdagen, 14.00–15.45, vanaf 18 nov

Theater – Stut & ik	i.s.m. Stut theater
Ga met ons de vloer op en spelenderwijs aan de slag met een inspirerend thema. Theaterervaring is niet nodig; je aanwezigheid en enthousiasme is genoeg!	
Overvecht	10 woensdagen, 13.00–15.00, vanaf 14 okt

Praatjes & Plaatjes nieuw

Ontdek hoe je met simpele tekeningen je herstelproces kunt uitbeelden, terwijl je ondertussen met elkaar in gesprek gaat.

Houten	4 donderdagen, 10.00–12.00, vanaf 26 nov
---------------	--

Enik Retreats

Full-time midweek (5-daagse) trainingen, inclusief overnachting.

Retreat Zingeving: Meer zin in je Leven

Via creatieve werkvormen ga je op ontdekkingstocht rond zingeving. Wat drijft jou, waarom maak je bepaalde keuzes, hoe kun je meer vanuit je hart leven?

Hoograven	maandag t/m vrijdag 21 – 27 sep
Hoograven	maandag t/m vrijdag 19 – 23 okt
Hoograven	maandag t/m vrijdag 16 – 20 nov

Retreat WRAP: Grip op je Leven

Je maakt een persoonlijk levensplan (WRAP). Hierin werk je uit wat jij nodig hebt om je goed te (blijven) voelen, wat signalen zijn die je uit balans brengen en wat je hiervoor in kunt zetten.

Hoograven	maandag t/m vrijdag 2 – 6 nov
Hoograven	maandag t/m vrijdag 14 – 18 dec

Retreat Schrijven en vertellen: Op verhaal

Je gaat schrijven en vertellen met jouw levensverhaal als inspiratiebron. Je verrijkt en verdiept je verhaal op creatieve wijze. De week sluit af met presenteren aan elkaar.

Hoograven	maandag t/m vrijdag 30 nov – 4 dec
------------------	------------------------------------



Trainingen peer work

Voor wie ervaring als peer in wil zetten in zijn of haar werk (al dan niet als vrijwilliger) en zich verder wil ontwikkelen.

Workshop Enik Ideeënlab

Heb jij ideeën voor ons programma en wil je daar samen over sparren? Maak kennis met de beginselen van peer support en krijg ondersteuning bij het opzetten en uitwerken van je idee.

Hoograven	vrijdag 18 sep, 13.00–15.00
Overvecht	vrijdag 16 okt, 10.00–12.00
Hoograven	vrijdag 27 nov, 9.30–11.30

Werken met eigen ervaring

Tijdens deze oriëntatiecursus WMEE leer je om je eigen ervaringen positief in te zetten en zo je ervaringskennis uit te breiden.

Houten	12 donderdagen, 13.00–15.30, vanaf 10 sep
Overvecht	12 woensdagen, 13.30–16.30, vanaf 9 sep

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

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

• Enik wordt 100% door de lezers gerund