

# Enik Recovery College

## Programma

### Voorjaar 2021

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 activiteit of werkgroep te volgen!

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



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

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

locatie **IJsselstein**,  
Poortdijk 34h  
3402 BS IJsselstein

En ruimtes in:  
**Leidsche Rijn**, buurtcentrum *Bij de Buren*, Eerste Oosterparklaan 76  
Nieuwegein, wijkhuis La Caga,  
Hoornscheschans 101

Zolang de corona-maatregelen gelden is het aantal plaatsen beperkt. Schrijf je op tijd in, want vol is vol.  
Meer informatie, updates en aanmelding:  
[www.enikrecoverycollege.nl/programma](http://www.enikrecoverycollege.nl/programma)



## Ontmoeting & Inspiratie

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

### JIJENIK

*Maak kennis met Enik en ontmoet andere peers.*

**Oevervecht** elke maandag, 10.00–11.30, vanaf 4 jan  
**Leidsche Rijn** elke maandag, 12.00–16.00, vanaf 4 jan  
**IJsselstein** elke maandag, 13.00–16.00, vanaf 4 jan  
**Houten** elke dinsdag, 13.00–16.00, vanaf 5 jan  
**Hoograven** elke woensdag, 13.00–16.00, vanaf 6 jan  
**Houten** elke donderdag, 10.00–13.00, vanaf 7 jan  
**Oevervecht** elke donderdag, 10.00–11.30, vanaf 7 jan  
**Hoograven** elke vrijdag, 13.00–16.00, vanaf 8 jan  
**IJsselstein** elke vrijdag, 10.00–12.30, vanaf 8 jan

### Introductie Enik Recovery College

*Leer wat een Recovery College is en oriënteer je op de mogelijkheden voor herstel in 'peer support' werkgroepen.*

**Houten** donderdag 14 jan, 9.00–11.00  
**Hoograven** vrijdag 15 jan, 10.00–12.00  
**IJsselstein** maandag 18 jan, 14.00–16.00  
**IJsselstein** maandag 15 feb, 14.00–16.00  
**Houten** donderdag 18 feb, 9.00–11.00  
**Leidsche Rijn** maandag 22 feb, 14.00–16.00  
**Hoograven** vrijdag 26 feb, 10.00–12.00  
**IJsselstein** maandag 15 mrt, 14.00–16.00  
**Leidsche Rijn** maandag 22 mrt, 14.00–16.00  
**Hoograven** vrijdag 9 apr, 10.00–12.00  
**IJsselstein** maandag 12 apr, 14.00–16.00  
**Leidsche Rijn** maandag 3 mei, 14.00–16.00  
**Hoograven** vrijdag 21 mei, 10.00–12.00

### Vertel-herstel-lunch

*Kom luisteren naar een inspirerend ervaringsverhaal.*

*Voor een gezonde lunch wordt gezorgd.*

**Hoograven** dinsdag 2 feb, 12.30–13.30  
**Houten** maandag 22 feb, 12.30–13.30  
**Hoograven** dinsdag 6 apr, 12.30–13.30  
**Houten** maandag 19 apr, 12.30–13.30  
**Hoograven** dinsdag 1 jun, 12.30–13.30  
**Houten** maandag 28 jun, 12.30–13.30

### 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 4 jan

### 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 u/d maand, 15.00–16.15 uur, vanaf 29 jan

### Film & workshop CRAZYWISE

*De documentaire CRAZYWISE toont een ander perspectief op psychiatrie. Ga in dialoog voor een nieuwe kijk op je eigen ervaringen.*

**Hoograven** donderdag 14 januari, 14.00–16.30 uur

### Lezing Kleurenblind denken

*Krijg inzicht in hoe je denken werkt, zodat je betere keuzes kunt leren maken.*

**Oevervecht** woensdag 17 feb, 13.00–14.30  
**Houten** woensdag 10 mrt, 13.00–14.30  
**Oevervecht** woensdag 21 mei, 13.00–14.30  
**Houten** woensdag 9 jun, 13.00–14.30

### 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 12 mei

## Online Meets

*Thuis deelnemen aan online werkgroepjes via Google Meet.*

Voor het actuele online programma, zie:

[www.enikrecoverycollege.nl/online-meets](http://www.enikrecoverycollege.nl/online-meets)



## Kracht heruinden

### Midweek 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 1 – 5 feb  
**Hoograven** maandag t/m vrijdag 1 – 5 mrt  
**Hoograven** maandag t/m vrijdag 12 – 16 apr  
**Hoograven** maandag t/m vrijdag 10 – 14 mei  
**Hoograven** maandag t/m vrijdag 21 – 25 jun

### WRAP-training

*Maak je persoonlijk levensplan voor steun, persoonlijke ontwikkeling, eigen verantwoordelijkheid, hoop en opkomen voor jezelf.*

**Hoograven** 8 maandagen 13.30–16.00, vanaf 4 jan  
**IJsselstein** 9 maandagen 9.30–12.00, vanaf 18 jan  
**Oevervecht** 8 woensdagen, 9.30–12.00, vanaf 10 feb  
**Houten** 8 donderdagen 9.30–12.00, vanaf 25 feb  
**Nieuwegein** 8 donderdagen 10.00–12.30, vanaf 25 feb  
**Hoograven** 8 donderdagen, 18.30–21.00, vanaf 25 feb  
**Hoograven** 8 vrijdagen 13.30–16.00, vanaf 26 feb  
**Leidsche Rijn** 8 maandagen, 13.30–16.00, vanaf 8 mrt  
**Hoograven** 8 dinsdagen 10.00–12.30, vanaf 9 mrt  
**Houten** 8 dinsdagen 14.00–16.30, vanaf 16 mrt  
**Oevervecht** 8 woensdagen, 13.00–15.30, vanaf 12 mei

### Workshop Refresh your WRAP

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

**Leidsche Rijn** maandag 25 jan, 13.30–16.00  
**IJsselstein** maandag 22 feb, 14.00–16.00  
**Hoograven** donderdag 22 apr, 9.30–12.30  
**IJsselstein** dinsdag 26 apr, 14.00–16.00  
**Leidsche Rijn** dinsdag 17 mei, 13.30–16.00  
**Hoograven** donderdag 17 jun, 9.30–12.30

### 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.*

**Oevervecht** 4 woensdagen, 10.00–12.00, vanaf 13 jan  
**IJsselstein** 4 vrijdagen, 9.30–12.00, vanaf 29 jan  
**Oevervecht** 4 woensdagen, 10.00–12.00, vanaf 17 feb  
**Hoograven** 4 dinsdagen, 9.30–12.00, vanaf 18 mei  
**Houten** 4 donderdagen, 13.30–16.00, vanaf 20 mei

### Richting geven aan je leven

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

**Houten** 5 dinsdagen, 9.30–13.00, vanaf 5 jan

### Werkgroep Spirit

*Je wilt jezelf ontdekken en van betekenis zijn. Een bewustwording en zoektocht naar persoonlijke en spirituele ontwikkeling.*

**Hoograven** 12 maandagen, elke even week, 11.00–13.00, vanaf 11 jan

### Een Powervrouw (ook) in jou!

*Laat als vrouw zien welke eigenwaarde, trots, lef en power in jou schuilt!*

**Hoograven** 4 woensdagen, 10.00–12.30 uur, vanaf 13 januari

### Gezelligheid in je Leven (hygge)

*Gebruik gezelligheid, warmte en knusheid (hygge) als gereedschap voor een goed gevoel.*

**Oevervecht** 4 woensdagen, 13.30–15.30, vanaf 13 jan

### Midweek Retreat Zingeving: Meer zin in je Leven

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

**Hoograven** maandag t/m vrijdag 18 – 21 jan  
**Hoograven** maandag t/m vrijdag 15 – 19 feb  
**Hoograven** maandag t/m vrijdag 29 mrt – 2 apr  
**Hoograven** maandag t/m vrijdag 7 – 11 jun

### Meer zin in je Leven

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

**Hoograven** 7 dinsdagen, 14.00–16.30, vanaf 2 mrt  
**Hoograven** 7 donderdagen, 14.00–16.30, vanaf 20 mei

### Een positief-gezonde Leefstijl

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

**Hoograven** 8 woensdagen, elke oneven week, 14.00–16.30, vanaf 20 jan  
**Oevervecht** 8 woensdagen, elke even week, 14.00–16.30, vanaf 27 jan  
**Houten** 8 donderdagen, elke week, 14.30–16.30, vanaf 4 mrt

### Mag het een beetje milder zijn?

*We zijn al vaak zo streng, laten we het eens omdraaien: we gaan onze kwaliteiten in het zonnetje zetten en ons meer focussen op het positieve! Kies je favoriete workshop of volg ze alle drie:*

#### • Workshop Mildheid I: Focus op het positieve

*Onderzoek waar jij kracht uit put en een positief gevoel van krijgt.*

**Houten** dinsdag 2 feb, 9.30–12.30  
**Hoograven** donderdag 20 mei, 9.30–12.30  
**Leidsche Rijn** maandag 28 jun, 13.00–16.00

#### • Workshop Mildheid II: Geef jezelf een compliment

*Schrijf een ode aan jezelf en strooi met complimenten.*

**Houten** dinsdag 16 feb, 9.30–12.30  
**Hoograven** donderdag 3 jun, 9.30–12.30  
**Leidsche Rijn** maandag 5 jul, 13.00–16.00

#### • Workshop Mildheid III: Verklaar jezelf de liefde

*Werp een liefdevolle blik op jezelf en voel de vlinders fladderen.*

**Houten** dinsdag 2 mrt, 9.30–12.30  
**Hoograven** donderdag 10 jun, 9.30–12.30  
**Leidsche Rijn** maandag 12 jul, 13.00–16.00

### Workshop Je innerlijk kompas nieuw

*Hervind het contact met je innerlijk kompas en neem het roer van je leven weer in eigen hand.*

**Hoograven** donderdag 11 feb, 14.00–16.30

### Bouwen aan herstel (met Yucel)

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

**Hoograven** 8 donderdagen, 9.30–12.00, vanaf 11 feb

### Workshop Introductie In je kracht komen

*Samen onderzoeken wat kracht geeft, zoals eigen keuzes maken en opkomen voor jezelf.*

**Hoograven** dinsdag 9 feb, 14.00–16.30

### In je kracht komen

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

**Hoograven** 7 donderdagen, 10.00–12.30, vanaf 4 mrt

### Workshop Introductie Bouwen aan intimiteit

*Intimiteit kan zowel vertrouwd als onveilig voelen. Krijg helder hoe en waarom je contact maakt of niet.*

**Hoograven** vrijdag 12 feb, 14.00–16.30

### Bouwen aan intimiteit

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

**Hoograven** 7 vrijdagen, 10.00–12.30, vanaf 5 mrt

### 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** 7 donderdagen, 14.00–16.30, vanaf 4 mrt

### Opkomen voor jezelf

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

**Oevervecht** 6 maandagen, 10.00–12.00, vanaf 19 apr

### Werkgroep 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** 7 donderdagen, 10.00–12.30, vanaf 20 mei

### Topdog training door Herstel op Poten

*Ervaar hoe een hond kan bijdragen aan het versterken van je ik. Krijg 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.*

**Oevervecht** dinsdag elke oneven week, 13.00–15.00, vanaf 5 jan  
**Houten** dinsdag elke even week, 13.30–15.30, vanaf 12 jan  
**IJsselstein** vrijdag elke even week, 13.30–15.30, vanaf 15 jan  
**Leidsche Rijn** 2 maandag elke oneven week, 10.00–12.00, vanaf 4 jan  
**Hoograven** 1 donderdag elke oneven week, 10.00–12.00, vanaf 7 jan  
**Leidsche Rijn** 1 maandag elke even week, 10.00–12.00, vanaf 11 jan  
**Hoograven** 2 donderdag elke even week, 14.00–16.00, vanaf 14 jan

### Supportgroep LHBTQI+ nieuw

*Ontdek je LHBTQI+ kant en geef ruimte aan je identiteit in een werkgroep voor mensen die niet hetero of standaard m/v zijn.*

**Hoograven** dinsdag elke oneven week, 13.00–15.00, vanaf 5 jan

<b>Omggaan met autisme</b>	
<i>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.</i>	
<b>Leidsche Rijn</b>	maandag elke oneven week, 14.00–16.00, vanaf 4 jan
<b>Overvecht</b>	dinsdag elke oneven week, 10.00–12.00, vanaf 5 jan
<b>Houten</b>	<b>2</b> dinsdag elke even week, 19.00–21.00, vanaf 12 jan
<b>Houten</b>	<b>1</b> maandag elke maand, 19.15–21.15, vanaf 19 jan
<b>Omggaan met Eten</b>	
<i>Durf te delen, verleg je grenzen en overwin je schaamte. Iedereen heeft zijn eigen verhaal over herstel van je relatie met eten.</i>	
<b>Hoograven</b>	elke maandag, 19.00–21.30, vanaf 4 jan

<b>Herstelwerkgroep Stemmen horen</b>	
<i>Samen wisselen we ervaringen uit over stemmen horen, om inzicht te krijgen en van elkaar te leren om zelf betekenis te geven.</i>	
<b>Houten</b>	dinsdag, elke oneven week, 13.30–15.30, vanaf 5 jan

<b>Herstelwerkgroep ADHD &amp; ADD</b>	
<i>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.</i>	
<b>Hoograven</b>	donderdag elke oneven week, 14.30–16.30, vanaf 7 jan

<b>Eenzaamheid en verbinding</b>	
<i>Met elkaar eenzaamheid bespreekbaar maken, ontdekken wat eenzaamheid voor jou betekent en elkaar steunen door het uitwisselen van ervaringen.</i>	
<b>Hoograven</b>	7 donderdagen, 11.30–14.00 uur, vanaf 7 januari

<b>Omggaan met Verslaving</b>	
<i>Wat je craving ook is of was, iedereen is welkom ervaringen te delen en actief met herstel aan de slag te gaan.</i>	
<b>IJsselstein</b>	vrijdag elke oneven week, 13.30–15.30, vanaf 8 jan
<b>Hoograven</b>	dinsdag elke even week, 14.30–16.30, vanaf 12 jan

<b>Omggaan met Traumasporen</b>	
<i>Ingrijpende en pijnlijke ervaringen kunnen sporen achterlaten, die je dagelijks leven kunnen blijven beïnvloeden. Leer ze herkennen en ontdek hoe je de negatieve effecten kunt ombuigen.</i>	
<b>Hoograven</b>	maandag elke even week, 14.00–16.00, vanaf 11 jan

<b>Jongere zijn in deze tijd</b>	
<i>Hoe houd jij je staande in een maatschappij die veel van je vraagt?</i>	
<b>Leidsche Rijn</b>	5 maandagen, maandelijks, 14.00–16.00, vanaf 11 jan
<b>Hoograven</b>	8 dinsdagen, 19.00–21.00, vanaf 9 mrt

<b>Omggaan met (zelf)stigma</b>	
<i>Voel jij je wel eens minderwaardig? Of heb je weinig zelfrespect als gevolg van een psychische kwetsbaarheid? Over (zelf)stigma, zelfvulling prophecy, zelfverwijt en kwaliteiten.</i>	
<b>Hoograven</b>	6 donderdagen, 13.00–15.30, vanaf 14 jan
<b>Houten</b>	6 donderdagen, 10.00–12.30, vanaf 29 apr

<b>Mannengroep <span><span></span></span> <sup>nieuw</sup></b>	
<i>Een herstelwerkgroep om met mannen onder elkaar te spreken over (gevoelige) thema's rond man-zijn, kwetsbaarheid en herstel.</i>	
<b>Hoograven</b>	vrijdag elke even week, 14.00–16.00, vanaf 15 jan

<b>Workshop Omggaan met gevoelens</b>	
<i>Onderzoek je gevoelens, geef er woorden aan en achterhaal de betekenis.</i>	
<b>Hoograven</b>	vrijdag 15 januari, 10.00–12.30

<b>Workshop (On)draaglijk lijden <span><span></span></span> <sup>nieuw</sup></b>	
<i>Word je bewust van draaglijk en ondraaglijk lijden en spreek er samen zonder (voor)oordelen over (2 bijeenkomsten).</i>	
<b>Hoograven</b>	dinsdag 19 en dinsdag 26 januari, 14.00–16.30

<b>Workshop Introductie Omggaan met stemmen horen</b>	
<i>Hoor jij ook stemmen en wil je meer weten over hoe je daar mee om kunt gaan?</i>	
<b>IJsselstein</b>	maandag 25 jan, 13.30–15.30
<b>Hoograven</b>	maandag 8 mrt, 14.30–16.30
<b>Overvecht</b>	maandag 19 apr, 14.00–16.00
<b>Leidsche Rijn</b>	maandag 31 mei, 14.30–16.30
<b>Hoograven</b>	maandag 21 jun, 14.30–16.30

<b>Met klachten in balans</b>	
<i>Lichamelijke klachten hebben hun weerslag op je geest. Leer hoe je lichaam en geest in balans kunt houden.</i>	
<b>Overvecht</b>	6 donderdagen, elke laatste u/d maand, 10.00–12.00 uur, vanaf 28 jan

<b>Werkgroep Rouw &amp; verlies</b>	
<i>Verlies, scheiding, ziekte of het overlijden van een dierbare betekent vaak ingrijpende confrontatie en veranderingen. Wie wisselen ervaringen uit en zoeken naar onze krachtbronnen.</i>	
<b>Overvecht</b>	5 donderdagen, elke even week, 13.00–15.00, vanaf 11 feb
<b>Houten</b>	5 dinsdagen, elke even week, 10.30–12.30, vanaf 9 mrt

<b>Eten en ik</b>	
<i>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 doen kleine opdrachten.</i>	
<b>Overvecht</b>	6 maandagen, 13.00–15.00, vanaf 8 mrt

<b>Omggaan met een moeilijke start (KOPP/KVO)</b>	
<i>Herstelwerkgroep voor mensen die als kind in een omgeving zaten met ongezonde dynamiek, mishandeling of verslaving.</i>	
<b>Hoograven</b>	8 woensdagen, 13.00–15.00, vanaf 10 mrt

<b>Cursus Omggaan met stemmen horen</b>	
<i>Erkende cursus over stemmen horen en andere bijzondere zintuiglijke ervaringen, met ruimte voor spiritualiteit en emancipatie.</i>	
<b>Hoograven</b>	9 donderdagen, 13.00–16.00, vanaf 1 apr

<b>Werkgroep Zwijg niet meer <span><span></span></span> <sup>nieuw</sup></b>	
<i>Verbreek je zwijgen over misbruik. Kies voor openheid en steun om jezelf te helen.</i>	
<b>Hoograven</b>	5 woensdagen, 10.00–12.30, vanaf 14 apr

<b>Boosheid: van irritatie tot agressie</b>	
<i>Een oordeelloze ontdekkingstocht naar boosheid. Hoe ga je er mee om en wat laat je los?</i>	
<b>Overvecht</b>	6 donderdagen, 9.30–12.00, vanaf 20 mei

<b>Werkgroep Hooggevoeligheid/HSP</b>	
<i>Prikkels die je op weg kunnen helpen. We delen inzichten met elkaar en onderzoeken onze gevoeligheid.</i>	
<b>Hoograven</b>	7 vrijdagen, 10.00–12.30, vanaf 21 mei

<b>Boos</b>	<b>door De Pleger in Ons</b>
<i>Boosheid is wel eens goed, maar kan ook tot agressie leiden. Leer het omzetten in kracht.</i>	
<ul style="list-style-type: none"><li><b>Workshop Boos I: Ik en mijn aannames</b></li></ul>	
<i>Hoe meer grip te krijgen op onbewuste processen, taal, (verbale en non verbale) communicatie en emoties.</i>	

<b>Overvecht</b>	vrijdag 15 jan, 13.30–16.00
<b>Overvecht</b>	vrijdag 7 mei, 13.30–16.00

<ul style="list-style-type: none"><li><b>Workshop Boos II: Spanning en zo...</b></li></ul>	
<i>Agressieve uitbarstingen voor blijven en andere keuzes maken.</i>	
<b>Overvecht</b>	vrijdag 22 jan, 13.30–16.00
<b>Overvecht</b>	vrijdag 14 mei, 13.30–16.00

<ul style="list-style-type: none"><li><b>Workshop Boos III: Het gevolg bepaal je zelf?</b></li></ul>	
<i>Inzicht krijgen in wat je denkt, voelt en vervolgens doet.</i>	
<b>Overvecht</b>	vrijdag 29 jan, 13.30–16.00
<b>Overvecht</b>	vrijdag 21 mei, 13.30–16.00

<ul style="list-style-type: none"><li><b>Workshop Boos IV: Terugblikken</b></li></ul>	
<i>Wat kun je nu?</i>	
<b>Overvecht</b>	vrijdag 5 feb, 13.30–16.00
<b>Overvecht</b>	vrijdag 28 mei, 13.30–16.00

<b>Supportgroep huiselijk geweld</b>	<b>door Mouiera</b>
<i>Een verleden met geweldservaringen kan een hardnekkig trauma achterlaten. Deze groep biedt een klankbord voor verwerking.</i>	
<b>Hoograven</b>	6 donderdagen, elke even week, 10.00–12.00, vanaf 25 feb



## Creatief / Aandachtig / Actief

<b>Delend lezen</b>	
<i>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.</i>	
<b>Hoograven</b>	elke donderdag, 14.00–16.00, vanaf 7 jan

<b>Praatjes &amp; Plaatjes</b>	
<i>Ontdek hoe je met simpele tekeningen je herstelproces kunt uitbeelden, terwijl je ondertussen met elkaar in gesprek gaat.</i>	
<b>Houten</b>	4 donderdagen, 14.30–16.30, vanaf 14 jan

<b>Ben ik in beeld?</b>	
<i>Breng je eigen verhaal via fotografie tot leven, want foto's kunnen spreken waar je geen woorden voor (nodig) hebt.</i>	
<b>Hoograven</b>	7 dinsdagen, 14.00–16.30, vanaf 18 mei

<b>Schrijven vanuit De Herberg</b>	
<i>Wat gebeurt er als je dat wat er speelt de ruimte geeft en verwelkomt wat er is? We gaan schrijvend en mediterend op ontdekking, geïnspireerd door het gedicht 'De Herberg' van Rumi (1207–1273).</i>	
<b>Hoograven</b>	8 woensdagen, 13.00–16.00 uur, vanaf 6 jan

<b>Schrijfatelier Enik</b>	
<i>Samen creëren met woorden. Schrijven over je gevoelens en ervaringen draagt bij aan herstel en verbinding maken met anderen.</i>	
<b>Overvecht</b>	8 dinsdagen, 9.30–11.30, vanaf 12 jan
<b>Houten</b>	8 maandagen, 10.00–12.00, vanaf 19 apr

<b>Midweek Retreat Schrijven en vertellen: Op verhaal</b>	
<i>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.</i>	
<b>Hoograven</b>	maandag l/m vrijdag 15 – 19 mrt

<b>Rap je herstel</b>	
<i>Denk na over veerkracht, geef er woorden aan en zet die om in een raptekst. Zo'n rap presenteren kan je herstel een boost geven!</i>	
<b>Overvecht</b>	8 donderdagen, 10.00–12.00, vanaf 14 jan
<b>Overvecht</b>	8 donderdagen, 10.00–12.00, vanaf 1 apr

<b>Zingend verder</b>	
<i>Wil je zang- en ademtechnieken leren om te zingen? Kom dan krachtig en vrolijk met ons meezingen (ervaring is niet nodig).</i>	
<b>Overvecht</b>	4 woensdagen, 14.00–15.45, vanaf 7 apr

<b>De taal van muziek</b>	
<i>Laat muziek voor je spreken. Deel je verhaal aan de hand van muziek(video's).</i>	
<b>Overvecht</b>	5 donderdagen, 13.00–15.00, vanaf 21 jan
<b>Houten</b>	5 donderdagen, 13.00–15.00, vanaf 25 feb
<b>Overvecht</b>	5 donderdagen, 13.00–15.00, vanaf 20 mei

<b>Theater: Groep Totem</b>	
<i>Toneel, een plek waar je je ding kan doen naar behoefte, wens en inzet. Bij groep Totem herstel je via improvisatietheater.</i>	
<b>Hoograven</b>	elke vrijdag, 10.00–12.30, vanaf 8 jan

<b>Theater: Stut &amp; ik</b>	<b>i.s.m. Stut theater</b>
<i>Ga met ons de vloer op en spelenderwijs aan de slag met een inspirerend thema. Theaterervaring niet nodig; alleen je enthousiasme!</i>	
<b>Overvecht</b>	10 woensdagen, 13.00–15.00, vanaf 31 mrt

<b>Oriëntaals buikdansen</b>	
<i>Herontdek je lijf en kracht en maak verbinding maken met anderen. Zowel beginnende als meer ervaren deelnemers zijn welkom.</i>	
<b>Hoograven</b>	8 woensdagen, elke even week, 13.00–14.30, vanaf 13 jan
<b>Hoograven</b>	8 woensdagen, elke week, 13.00–14.30, vanaf 12 mei

<b>Box2Balance</b>	<b>i.s.m. Box&amp;Joy</b>
<i>Zelf meer de baas over de spanning in je lijf, via boksoefeningen waar plezier en eigen ontwikkeling hand in hand gaan.</i>	
<b>Hoograven</b>	5 dinsdagen, 16.00–17.30, vanaf 26 jan
<b>Hoograven</b>	5 dinsdagen, 16.00–17.30, vanaf 20 apr

<b>Walk &amp; Talk</b>	
<i>Gezond wandelend in de frisse buitenlucht bespreken we samen de issues die ons zoal bezighouden of belemmeren.</i>	
<b>Hoograven</b>	8 woensdagen, 13.00–14.30, vanaf 20 jan
<b>Hoograven</b>	8 woensdagen, 13.00–14.30, vanaf 7 apr

<b>In je kracht met yoga</b>	
<i>Versterk met yoga de verbinding tussen je lichaam en geest. Maak bewust contact met je emoties en laat alles mild en vrij stromen.</i>	
<b>Overvecht</b>	8 dinsdagen, 11.00–12.30, vanaf 12 jan
<b>Overvecht</b>	8 dinsdagen, 11.00–12.30, vanaf 16 mrt

<b>Voelen met adem en yoga <span><span></span></span> <sup>nieuw</sup></b>	
<i>Versterk het contact met je lichaam en je gevoel door te oefenen met ademhaling, visualisaties en yoga.</i>	
<b>Hoograven</b>	8 vrijdagen, 13.00–15.00 uur, vanaf 15 jan

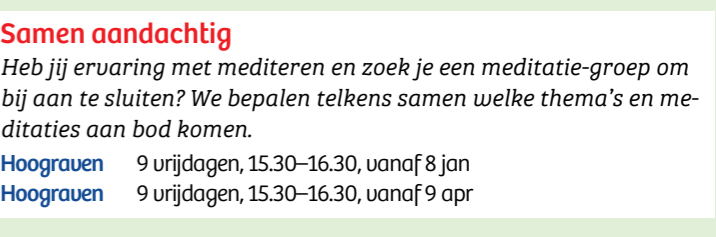
<b>Spanning ontladen met TRE <span><span></span></span> <sup>nieuw</sup></b>	
<i>Leer hoe je met de TRE oefeningen de dagelijkse of dieperliggende spanning in je lichaam zelf kunt ontladen.</i>	
<b>Hoograven</b>	6 donderdagen, 10.00–12.30, vanaf 7 jan
<b>Overvecht</b>	6 donderdagen, 10.00–12.30, vanaf 25 mrt
<b>Overvecht</b>	6 donderdagen, 13.30–16.00, vanaf 20 mei

<b>Aandacht voor Jezelf</b>	
<i>Ontdek de kracht van meditatie door oefeningen met mindfulness, yoga en zijnsoriëntatie. Versterk het contact met je lichaam.</i>	
<b>Houten</b>	9 maandagen, 14.30–16.00, vanaf 4 jan
<b>Overvecht</b>	9 vrijdagen, 10.30–12.00, vanaf 22 jan
<b>Overvecht</b>	9 vrijdagen, 11.00–12.00, vanaf 2 apr
<b>IJsselstein</b>	9 vrijdagen, 10.30–12.00, vanaf 9 apr
<b>Houten</b>	9 maandagen, 14.30–16.00, vanaf 12 apr
<b>Overvecht</b>	9 vrijdagen, 11.00–12.00, vanaf 4 jun

<b>Mindfulness: Samen zijn met wat is</b>	
<i>Ontwikkel je kracht met aandacht. Leer bewuster aanwezig te zijn in het nu door te oefenen met mindfulness-meditaties.</i>	
<b>Houten</b>	9 dinsdagen, 14.00–15.30 uur, vanaf 12 jan

<b>Je eigen weg in aandacht</b>	
<i>Heb jij ervaring met mediteren en wil je je eigen weg ontwikkelen? Leer jezelf te begeleiden bij de meditatie die bij je past.</i>	
<b>Hoograven</b>	9 woensdagen, 10.00–12.30 uur, vanaf 13 jan
<b>Hoograven</b>	9 woensdagen, 10.00–12.30 uur, vanaf 7 apr

<b>Samen aandachtig</b>	
<i>Heb jij ervaring met mediteren en zoek je een meditatie-groep om bij aan te sluiten? We bepalen telkens samen welke thema's en meditaties aan bod komen.</i>	
<b>Hoograven</b>	9 vrijdagen, 15.30–16.30, vanaf 8 jan
<b>Hoograven</b>	9 vrijdagen, 15.30–16.30, vanaf 9 apr



<b>Peer work</b>	
<i>Je ervaring als peer deskundig inzetten.</i>	

<b>Workshop Enik Ideeënlab</b>	
<i>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.</i>	
<b>Overvecht</b>	vrijdag 29 jan, 13.30–15.30
<b>Hoograven</b>	vrijdag 12 mrt, 10.00–12.00
<b>Overvecht</b>	vrijdag 23 apr, 10.00–12.00
<b>Hoograven</b>	vrijdag 4 jun, 10.00–12.00

<b>Werken met eigen ervaring</b>	
<i>Tijdens deze oriëntatiecursus WMEE leer je om je eigen ervaringen positief in te zetten en zo je ervaringskennis uit te breiden.</i>	
<b>Houten</b>	12 maandagen, 9.30–12.00, vanaf 11 jan
<b>Hoograven</b>	12 maandagen, 13.30–16.00, vanaf 15 mrt
<b>IJsselstein</b>	12 vrijdagen, 9.30–12.00, vanaf 26 mrt

<b>Workshop Omggaan met gevoelens</b>	
<i>Onderzoek je gevoelens, geef er woorden aan en achterhaal de betekenis.</i>	
<b>Hoograven</b>	vrijdag 15 januari, 10.00–12.30

<b>Workshop Omggaan met gevoelens</b>	
<i>Onderzoek je gevoelens, geef er woorden aan en achterhaal de betekenis.</i>	
<b>Hoograven</b>	vrijdag 15 januari, 10.00–12.30

Zolang de corona-maatregelen gelden is het aantal plaatsen beperkt. Schrijf je op tijd in, want vol is vol.

Meer informatie, updates en aanmelding: [www.enikrecoverycollege.nl/programma](http://www.enikrecoverycollege.nl/programma)

Tip: Abonneer je op de website op onze **Nieuwsbrief** of volg ons op: [www.facebook.com/EnikRecoveryCollege](http://www.facebook.com/EnikRecoveryCollege)