

Enik Recovery College

Programma

Najaar 2021



Enik Recovery College is een leeromgeving en ontmoetingsplaats voor 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 voor een inspirerende kennismaking!

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

Enik Recovery College

locatie **Hoograven**

Vaartscherijnsstraat 51

3523 TB Utrecht

(030) 289 12 04

enik@lister.nl

www.enikrecoverycollege.nl



locatie **Houten**

Huis van Houten

Onderdoor 158

3995 DX Houten

locatie **IJsselstein**

Poortdijk 34h

3402 BS IJsselstein

locatie **Leidsche Rijn**

Centrum Bij de Buren

Eerste Oosterparklaan 76

3544 AK Utrecht

Locatie **Nieuwegein**

Hoornscheschans 101

3432 TK Nieuwegein

locatie **Overvecht**

Neckardreef 12

3562 CN Utrecht

locatie **Woerden**

Meulmansweg 27

3441 AT Woerden

en ruimtes in Zeist en omgeving

Ontmoeting & Inspiratie

ELKE WEEK

JlJenIK

Maak kennis met Enik Recovery College en peer support. Ontmoet peers en wissel ervaringen uit.

ELKE MAANDAG

IJsselstein 13.00–15.00

Leidsche Rijn 12.00–15.00

Overvecht 10.00–11.30

ELKE DINSDAG

Houten 13.00–15.00

ELKE WOENSDAG

Hoograven 13.00–15.00

Nieuwegein 10.00–12.30

ELKE DONDERDAG

Houten 10.00–13.00

IJsselstein 13.00–15.00

Nieuwegein 13.30–15.00

Overvecht 10.00–11.30

ELKE VRIJDAG

Hoograven 13.00–15.00

IJsselstein 10.00–12.30

Nieuwegein 13.30–15.00

Herstel op Poten training

door Herstel op Poten

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

Hoograven elke dinsdag, tussen 09.00–13.00, op afspraak

Nieuwegein elke vrijdag, tussen 12.00–17.00, op afspraak

Bewust wandelen

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

Leidsche Rijn maandag, elke even week, 14.00–15.30

Workshops & Activiteiten

MEER IN DECEMBER

Introductie WRAP

Maak kennis met WRAP; een praktische manier om aan je welbevinden te werken.

Nieuwegein di 14 dec, 13.00–14.00

WRAP-workshop: De donkere dagen doorkomen

Maak een WRAP om de donkere 'feestdagen' door te komen.

Overvecht di 14 dec, 13.30–16.45

Vertel-herstel-lunch

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

Zeist e.o. wo 15 dec, 12.30–14.30

Workshop Licht en donker

Deel op een creatieve manier wat de thema's licht en donker voor jou betekenen.

Woerden ur 17 dec, 10.00–12.30

Introductie Enik Recovery College

Leer wat een Recovery College is en verken de mogelijkheden.

Overvecht ur 17 dec, 14.00–16.00

Workshop Refresh your WRAP

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

Leidsche Rijn ma 20 dec, 10.00–12.30

* Kerst in het Trefpunt *

Kom gezellig samen kerstwensen delen met kerstmuziek, kerstkransjes en ander lekkers.

Overvecht ma 20 dec, 10.00–15.00

Workshop Klaag(m)uur

Spui je klagezang om het vervolg te vernietigen.

Overvecht ma 20 dec, 11.00–13.00

Workshop Jezelf iets gunnen

Wat gun jij jezelf in het nieuwe jaar? Doe mee en laat je inspireren!

Hoograven ma 20 dec, 13.00–15.30

Enik Inspiratie-collectief: Kerstkaarten maken

Doe mee met kennismakings-activiteiten en laat je inspireren. Van-daag gaan we kerstkaarten maken voor wijkbewoners in Overvecht.

Overvecht ma 20 dec, 13.30–16.00

Introductie Omgaan met autisme

Over hoe je met autisme om kunt gaan en een gelukkig leven kunt leiden.

Leidsche Rijn ma 20 dec, 14.00–16.00

Workshop Vrede of aarden

Onderzoek de (on)vrede in jezelf.

Overvecht di 21 dec, 10.00–12.00

Workshop Refresh your WRAP

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

Nieuwegein di 21 dec, 13.00–15.00

Workshop Grip op gespreksvoering

Voor houvast en meer zelfvertrouwen in gesprekken – privé of zakelijk.

Hoograven di 21 dec, 13.30–16.00

Workshop Zacht in je kerstkracht

Maak verbinding met je eigen kracht door een meditatie en verwoord dit met een gedicht.

Overvecht wo 22 dec, 10.00–12.00

Schrijfworkshop: Pantoum

Ontdek hoe het schrijven van een pantoum inzicht kan geven in wat jou op dit moment bezighoudt.

IJsselstein do 23 dec, 10.00–12.00

Opening Expositie

Bezoek 's middags onze afsluitende Expositie Najaar 2021 en/of 's avonds het Open Podium.

Overvecht do 23 dec, 14.00–15.00

Leuke kerstfilm

Kom kijken naar een interessante film en ga er daarna over in gesprek.

Houten do 23 dec, 14.00–16.00

Open Podium

Bezoek 's middags onze afsluitende Expositie Najaar 2021 en/of 's avonds het Open Podium.

Overvecht do 23 dec, 19.30–21.00

Film & dialoog: Ik zou ook Miranda kunnen zijn

Een documentaire over het bijzondere herstelverhaal van Miranda van den Broek, werkzaam bij Enik.

IJsselstein ur 24 dec, 10.00–12.00



* Kerst in het Trefpunt *

Kom gezellig samen kerstwensen delen met kerstmuziek, kerstkransjes en ander lekkers.

Hoograven ur 24 dec, 10.00–15.00

Workshop Moodboard: Nieujaarswensen

Maak een moodboard met je wensen voor het nieuwe jaar.

IJsselstein ma 27 dec, 10.00–12.00

Workshop Bedank je netwerk

Kijk terug naar je netwerk en bedank op een creatieve manier de contacten die je hebben gesteund.

Houten ma 27 dec, 13.00–15.00

Workshop Praatjes & Plaatjes: Kersteditie

Ontdek hoe je via kersttekeningen met elkaar in gesprek kunt gaan.

Houten di 28 dec, 10.00–12.00

Workshop Hoopvol oud & nieuw

Onderzoek met een hoop oliebollen hoe het thema hoop zich verhoudt tot het oude en het nieuwe jaar.

Overvecht di 28 dec, 13.00–15.00

Toneelworkshop: Accepteren en loslaten

Improvisatietoneel met oefeningen over accepteren en loslaten. Een middag vol leven vooral lol!

Nieuwegein di 28 dec, 13.00–15.00

Workshop De taarten van Enik

Maak een taart en geef zo uiting aan wie veel voor je betekent.

Overvecht wo 29 dec, 13.00–15.00

Workshop Praatjes & Plaatjes: Nieujaarseditie

Ontdek hoe je via nieujaars-tekeningen met elkaar in gesprek kunt gaan.

IJsselstein do 30 dec, 10.00–12.00

Kledingruil maakt de mens

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

Hoograven do 30 dec, 11.00–13.30

Workshop Moodboard: Nieujaarswensen

Maak een moodboard met je wensen voor het nieuwe jaar.

Houten do 30 dec, 13.00–15.00

Workshop Openhartig oud en nieuw

Speel je mee met de eindejaarsversie van Openhartig-kaartjes? Een oprecht spel om met elkaar de diepte in te gaan.

Overvecht do 30 dec, 13.00–15.00

Workshop Terugkijken in dankbaarheid

Ga creatief aan de slag met datgene waar je het afgelopen jaar dankbaar voor bent geweest.

Woerden wo 31 dec, 10.00–12.30

WRAP-workshop: Kernbegrip voor het nieuwe jaar

Kies een kernbegrip - horend bij WRAP - uit voor het nieuwe jaar.

IJsselstein ur 31 dec, 10.00–12.00

Workshop Straalangst

Heb jij angst om te stralen? Oefen om jezelf te laten zien door je kwaliteiten ten volste te benutten.

Nieuwegein ur 31 dec, 10.00–12.00



* Oliebollen & Top2000 in het Trefpunt *

Kom gezellig samen naar de Top2000 luisteren en smullen van oliebollen.

Hoograven ur 31 dec, 10.00–15.00

Workshop Terugblik en vooruitblik

Wat laat je achter in het oude jaar, wat neem je mee naar het nieuwe jaar?

Overvecht ur 31 dec, 12.00–14.00

Workshop Terugblik

Aan de hand van verschillende vragen staan we stil bij hoogtepunten en leermomenten van het afgelopen jaar.

Nieuwegein ur 31 dec, 13.00–15.00



MEER IN JANUARI

Workshop Moodboard: Nieujaarswensen

Maak een moodboard met je wensen voor het nieuwe jaar.

Hoograven ma 3 jan, 10.00–12.30

Workshop Jezelf iets gunnen

Wat gun jij jezelf in het nieuwe jaar? Doe mee en laat je inspireren!

IJsselstein ma 3 jan, 13.00–15.00

Workshop Blijf in je lijf

Een mix van bewegen, creatief bezig zijn, waarnemen en delen.

Houten ma 3 jan, 13.00–15.00

Workshop week 1 doorkomen

Kijk hoe de eerste week van het nieuwe jaar aanvoelt en ga daar creatief mee aan de slag.

Overvecht ma 3 jan, 13.00–15.00

Workshop Straalangst

Heb jij angst om te stralen? Oefen om jezelf te laten zien door je kwaliteiten ten volste te benutten.

Houten di 4 jan, 10.00–12.00

Spelletjesmiddag

Gezellig samenzijn met spelletjes en gesprekken over onder andere herstel.

Nieuwegein di 4 jan, 13.00–15.00

Schrijfworkshop: Van/naar

Als je tijdens het schrijven van perspectief verandert, ontstaat er misschien wel iets nieuws.

Hoograven do 6 jan, 10.00–12.30

Workshop Straalangst

Heb jij angst om te stralen? Oefen om jezelf te laten zien door je kwaliteiten ten volste te benutten.

IJsselstein do 6 jan, 13.00–15.00

Workshop Ontdek je kernwaarden

Maak kennis met kernwaarden en onderzoek wat deze voor je kunnen betekenen.

Houten do 6 jan, 13.00–15.00

Workshop Moodboard: Nieujaarswensen

Maak een moodboard met je wensen voor het nieuwe jaar.

IJsselstein ur 7 jan, 10.00–12.00

Workshop Straalangst

Heb jij angst om te stralen? Oefen om jezelf te laten zien door je kwaliteiten ten volste te benutten.

Nieuwegein ur 7 jan, 10.00–12.00

Workshop Een creatief nieuw jaar

Druk uit wat jij jezelf gunt met een lied, gedicht, geschreven tekst, tekening of collage.

Woerden ur 7 jan, 10.30–13.00

Workshop Vooruitblik

Maak een collage over jouw wensen, ideeën en plannen voor het nieuwe jaar.

Nieuwegein uri 7 jan, 13.00–15.00

Enik Recovery College Programma Voorjaar 2022



Enik Recovery College is een leeromgeving en ontmoetingsplaats voor scholing rond herstel van psychische ontzetting. Enik wordt voor 100% gerund door peers. Dat betekent dat binnen Enik iedereen gelijksoortige ervaringen deelt. Ook jij bent welkom voor een inspirerende kennismaking!

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

Het Programma wordt in de loop van het seizoen nog aangevuld. Wil je hiervan op de hoogte worden gehouden, abonneer je dan via onze website op onze Nieuwsbrief of volg ons op Facebook:
www.facebook.com/enikrecoverycollege

Het complete **Programma Voorjaar 2022** vind je in de gelijknamige folder en op onze website onder Programma.

