

**Digitale inloop: 13.30-16.00u**

**Let op: de digitale inloop is voortaan op maandag t/m vrijdag**

**Inloop: 13.30-16.30u**

**maandag tot en met vrijdag**

**Wandelen: 14.00-15.00u**

**woe 4, 11, 18 en 25 nov**

**Lotgenotengroep Psychische**

**kwetsbaarheid: 13.00-15.00u**

**woe 11 en 25 nov**

**Creatief ontwikkelen: 13.00-15.00u**

**vr 6 en 20 nov**

**Voor afspraken maken en deelnemen aan de digitale inloop is het steunpunt bereikbaar via:**

**telefoon : 036-5333572**

**mail : [almere@stip-flevoland.nl](mailto:almere@stip-flevoland.nl)**

De **digitale inloop** blijft bestaan voor iedereen die niet in de gelegenheid is ons fysiek te bezoeken of die deze manier gewoon prettiger vindt.

Wil jij ook meedoen met de digitale inloop? Meld je dan via de mail of bel even.



Deze agenda is per maand zo actueel als een agenda van het steunpunt kan zijn. Het STIP is niet aanbodgericht, maar richt zich op de vraag en behoefte vanuit de doelgroep. Het kan dus zijn dat er activiteiten wijzigen, afvallen of bijkomen. Voor actuele informatie kan je terecht op de website en houd de aankondigingen in de gaten op de vestiging.

**Steun- en Informatiepunt GGZ Almere**

Lekstraat 2 (de Draaikolk)

1316 EM Almere

036 - 53 33 572

## RIVM-maatregelen

We blijven open, maar we moeten ons houden aan de RIVM-maatregelen.

Bij een volledige lockdown proberen we open te blijven.

Wij houden u op de hoogte.

## Lotgenoten- en herstelgroepen

Heb je interesse om mee te doen met een van onze lotgenoten- en/of herstelgroepen, dan kun je dat bij ons melden via: [almere@stip-flevoland.nl](mailto:almere@stip-flevoland.nl) of bellen met het STIP: 036-5333572.

## Samen komen wij in onze kracht!

**Heb jij een psychische kwetsbaarheid en vind je dat ingewikkeld?**

**DAN BEN JE VAN HARTE WELKOM!!**

### *Wat bedoelen wij met een psychische kwetsbaarheid?*

Een psychisch lijden dat je belemmert in het dagelijks leven.

Een psychische kwetsbaarheid kan van invloed zijn op verschillende persoonlijke vlakken zoals bijvoorbeeld:

- maatschappelijke rollen als werknemer, als ouder, als kind, als vriend of als geliefde;
- armoedeval (financiële sores);
- niet optimaal meer kunnen functioneren in de maatschappij met als gevolg een laag zelfbeeld, verlies van de eigen identiteit, vereenzaming, schaamte, (zelf)stigma;
- de molen van de GGZ (eventueel in combinatie met medicatie).

In onze groep is nog ruimte. We komen om de 2 weken op woensdag in een veilige omgeving bij elkaar.

u kunt zich melden bij : [almere@stip-flevoland.nl](mailto:almere@stip-flevoland.nl) of bellen naar het STIP: 036-5333572

## Facebook

Heb je onze nieuwe Facebookpagina's al gezien?

De **Facebookpagina's** voor CLIP en de steunpunten in Almere en Lelystad zijn te vinden op de namen:

**CLIP GGZ,  
STIP Almere,  
STIP Lelystad,  
Crisiskaart Flevoland.**

**Liken is leuk!**

## Crisiskaart aanvragen kan gewoon.

In de volgende link vindt u informatie over de Crisiskaart:

<https://www.youtube.com/watch?v=qALAsGZjYQw&t=8s>

Is de Crisiskaart ook iets voor jou of denk je dat het een document is dat kan bijdragen tot eigen regie tijdens een crisis? Neem dan contact op met ons.

Contactgegevens met Mirjam Bloedjes, de coördinator van de Crisiskaart zijn: Telefonisch 036-5333572

Mail: [crisiskaart@stip-flevoland.nl](mailto:crisiskaart@stip-flevoland.nl)