

Vrije inloop 13.30-16.30u
maandag tot en met vrijdag

Lotgenotengroep
depressie 1 12.30-14.00u
do 3, 10, 17 en 24

Lotgenotengroep
depressie 2 10.30-12.00u
vr 4 en 18

Creatief ontwikkelen 13.30-15.30u
vr 4, 11, 18 en 25

Herstelgroep 13.00-15.00u
ma 14 en 28

Cursus Werken met
Eigen Ervaring 13.00-16.00u
di 1, 8, 15, 22 en 29

Training handvatten
om te herstellen 10.30-12.30u
vr 4 en 18

Heb je interesse in een van deze activiteiten neem dan contact met ons op of kom naar de vrije inloop.

Het steunpunt is bereikbaar via:
Telefoon : 036-5333572
Mail : almere@stip-flevoland.nl

Lotgenotengroepen



Vaak loop je in de buitenwereld tegen een muur van onbegrip aan. Juist lotgenoten begrijpen elkaar en spreken dezelfde taal.

Je mag bij STIP zijn wie je bent!

Heb jij behoefte om in contact te komen met lotgenoten, mensen die ook behoefte hebben aan herkenning en een gesprek over hoe het met je gaat?

Kom dan naar de vrije inloop of meld je aan voor een kennismakingsgesprek om een keer deel te nemen aan een lotgenotengroep.

Deze agenda is per maand zo actueel als een agenda van het steunpunt kan zijn.

Onze activiteiten ontstaan vanuit de behoefte van onze bezoekers. Deze agenda is bedoeld om op de hoogte gehouden te worden van de huidige activiteiten. Heb je hier vragen over of heb je zelf leuke ideeën, neem dan contact met ons op of kom bij ons langs tijdens de open inloop.

Steun- en Informatiepunt GGz Almere
Danslaan 66 1326 PL Almere
036 – 53 33 572
Bereikbaar met buslijn M5, bushalte Danswijk (ingang aan de parkeerplaats van Albert Heijn, en bij de speelplaats van basisschool De 7-Sprong)

Het magazine Gestippeld

Het thema van het nieuwe magazine, dat in december uitkomt is "verbinding". Wil je iets met ons delen over dit thema voor in het magazine, klim dan in de pen en stuur je stukje naar: almere@stip-flevoland.nl

Activiteiten

STIP organiseert diverse activiteiten. Mis jij een activiteit die voor jou en je lotgenoten een mooie aanvulling zou kunnen zijn, mail dan je activiteit naar: almere@stip-flevoland.nl

Gezocht

Ben jij op zoek naar een leuke vrijwilligersbaan waarbij je mensen kan helpen en ondersteunen in hun zoektocht naar herstel. Heb je zelf ideeën hierover laat het ons dan weten, of kom naar de voorlichtingsmiddag op woensdag 2 november vanaf 13.30u-16.30u..

Je bent van harte welkom om ons vrijwilligers team te versterken.

Crisiskaart

Stel je eigen crisiskaart op. Deze kaart draag je bij je en op de kaart staat in geval van nood de belangrijkste gegevens over jou, bijvoorbeeld wie te bellen.

Neem voor meer informatie contact op met de coördinator: Mirjam Bloedjes. Telefoon: 036-5333572 of via mail: crisiskaart@stip-flevoland.nl



Wellness Recovery Action Plan (WRAP)

Wil je meer grip krijgen en houden op je leven en hierbij een gereedschapskoffer vol gereedschap om je goed te gaan en blijven voelen? Geef je dan nu op voor de WRAP.

In een groep, geleid door 2 ervaringsdeskundigen gaan we een plan maken aan de hand van 5 kernbegrippen: Hoop, Persoonlijke verantwoordelijkheid, Eigen ontwikkeling, Opkomen voor jezelf en Steun.

Dit plan kan je helpen je weer goed te gaan voelen en in te grijpen als je merkt dat het minder goed met je gaat.

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5- 3 uur.

We starten maandag 9 januari, de laatste bijeenkomst zal zijn op 27 februari. Van 14:00-17:00 uur.

De training zal gehouden worden bij STIP, op de danslaan 66 in Almere.

Voor opgave of meer informatie kun je een mail sturen naar: almere@stip-flevoland.nl