

Vrije inloop 13.30-16.30u
maandag tot en met vrijdag

Lotgenotengroep
depressie 1 12.30-14.00u
do 5, 12, 19, 21 en 28

Lotgenotengroep
depressie 2 10.30-12.00u
vr 6 en 20

Creatief ontwikkelen 13.30-15.30u
vr 6, 13, 20 en 27

Herstelgroep 12.00-13.30u
ma 9 en 23

WRAP-cursus 14.00-17.00u
ma 9, 16, 23 en 30

HOP-training 13.00-15.00u
di 17, 24 en 31

Training handvatten
om te herstellen 10.30-12.30u
vr 13 en 27

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



Je hoort steeds vaker dat lotgenoten groepen een positieve bijdrage hebben op het herstel bij een depressie of angsten. Juist herkenning en begrip zijn hierbij belangrijk. Je zelf mogen zijn, even geen masker ophouden. Je bent namelijk meer dan je depressie of je angsten. Bij STIP Almere kun je dagelijks naar de vrije inloop komen, een praatje maken of deelnemen aan een lotgenoten groep of een training. Wij zijn allemaal ervaringsdeskundigen... wij weten hoe zwaar het leven kan zijn.

Kijk eens naar dit filmpje
https://www.npostart.nl/VPWON_1333854

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 vrije inloop.

STeun- en InformatiePunt GGz Almere
Danslaan 66 1326 PL Almere
036 – 53 33 572

<https://goo.gl/maps/hay1Vz46EpAkQ37A6>

Bereikbaar met buslijn M5 en lijn 330 (RNET), bushalte Danswijk (ingang aan de parkeerplaats van Albert Heijn, en bij de speelplaats van basisschool De 7-Sprong, in gebouw 'de DOP')

Start nieuwe herstelgroep en training

De nieuwe herstelgroep start in januari. De HOP-training start op dinsdag 17 januari. Je kan je voor de herstelgroep en de HOP-training nog aanmelden.

Het magazine Gestippeld

Het magazine met het thema 'Nieuw Leven' komt uit in maart. Heb je ideeën aangaande het thema? Klim dan in de pen en stuur je ideeën naar: almere@stip-flevoland.nl.

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.

Hulpkaart

In plaats van een Crisiskaart kan je ook kiezen voor een Hulpkaart. Het maken van deze kaart kost iets minder tijd en kan je eventueel ook zelf online maken.

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



HOP-training

Honest Open and Proud

Het is soms moeilijk om met anderen te praten over je psychische kwetsbaarheid zoals depressie, verslaving of bijvoorbeeld je angsten.

Hoeveel vertel je iemand? Hoe ga je om met de reactie van de ander?

Deze cursus zal je helpen een weg hierin te vinden. Deze cursus is voor iedereen die kampt met zelf-stigma als gevolg van een psychische kwetsbaarheid. Het doel is om uiteindelijk (nog) trots(er) te zijn op jezelf, op wie je bent mét je psychische kwetsbaarheid.

Activiteiten in 2023

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