

Vrije inloop 13.30-16.30u
maandag tot en met vrijdag

**Lotgenotengroep
depressie 1** 12.30-14.00u
do 6, 13, 20 en 27

**Lotgenotengroep
depressie 2** 10.30-12.00u
vr 7, 14, 21 en 28

Creatief ontwikkelen 13.30-15.30u
vr 7, 14, 21 en 28

Herstelgroep 12.00-13.30u
ma 3 en 17

Eetcafé 16.30-19.00u
do 6

Hartzaak 13.30-16.30u
zo 16

Combi-lotgenotengroep
10.00-11.00u
vr 7, 14, 21 en 28

**Voorlichtingsbijeenkomst
Cursus Sterk met Pijn**
woe 12 19.30-21.00u

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

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

Lotgenotengroepen



Een lotgenotengroep is een groep van mensen die zich in een vergelijkbare situatie bevinden.

Elke vrijdag van 10.00 tot 11.00 uur is er een lotgenoten groep bijeenkomst van lotgenoten die te maken hebben met een psychische kwetsbaarheid en verslavingsproblematiek.

Tijdens deze bijeenkomsten kun je je verhaal kwijt en leren van verhalen van je medelotgenoten.

Het je interesse, neem dan contact met ons via: almere@stip-flevoland.nl

De bijeenkomsten worden begeleid door ervaringsdeskundigen, ook zij hebben in het verleden te maken gehad met verslaving en bijvoorbeeld een depressie.

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.



Girls Choice: " WENSEN EN GRENZEN IN INTIMITEIT"

Girls Choice is een bordspel voor vrouwen, waarin je leuke en persoonlijke vragen beantwoordt. Met Girls Choice leer je jouw eigen seksleven beter te begrijpen. Het spel laat vrouwen op een speelse, ongedwongen en onbeladen manier praten over relaties en seksualiteit. Deze middag wordt georganiseerd door Omnia Krasniji, stagiaire bij STIP, om vrouwen sterker te maken. Datum: woensdag 3 mei van 15.00 tot 16.00.

Cursus Sterk met chronische Pijn!

Chronische pijn kan je leven behoorlijk beïnvloeden. Deze cursus is gericht op het leren omgaan met die pijn, die je dagelijks leven behoorlijk kan ontregelen. Je leert tijdens deze cursus nieuwe wegen ontdekken en omgaan met je pijn.
Op woensdag 12 april is er van 19.30u-21.00u een voorlichtingsbijeenkomst bij STIP.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Erna via erna@sterkmetpijn.nl of op de website: www.pijnpatientennaar1stem.nl

