

Open inloop 13.30-16.30
maandag tot en met vrijdag

**Vr 1 sept is het STIP
gesloten!**

Lotgenotengroep ma 13.30-15.00
ma 4, 11, 18 en 25

**Lotgenotengroep
depressie do** 13.30-14.00
do 7, 14, 21 en 28

Documentaire Nola 14.30-18.30
do 14

**Lotgenotengroep
depressie vr** 10.30-12.00
vr 1, 15 en 29

Lotgenoten Com vr 10.30-12.00
Vr 8 en 22

Bodyflow 11.30-12.45
Vr 8, 15, 22 en 29

Creatief ontwikkelen 13.30-15.30
vr 8, 15, 22 en 29

Inloop Hartzaak 13.30-16.30
zo 17

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

Ontmoet je lotgenoten!

Welke reden heb jij om morgen niet te beginnen aan je herstel? Deelnemen aan een lotgenotengroep kan een enorme waardevolle ervaring zijn. Het is een kans om in contact te komen met mensen die soortgelijke uitdagingen hebben meegemaakt of nog steeds doormaken. Het kan je helpen je gevoelens te begrijpen en te verwerken, nieuwe coping-strategieën te ontdekken en een gevoel van verbondenheid en ondersteuning te ervaren. In een lotgenotengroep kun je openlijk spreken en jezelf zijn zonder vooroordeel of onbegrip van de andere deelnemers. Het is een plek om steun te vinden en te geven, en samen te groeien en verder te werken aan je herstel.

Ben je geïnteresseerd geraakt? Neem dan deze uitdaging aan en neem contact met ons op voor een kennismaking.

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 o.a. 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')

Cursus 'sterk met pijn'

De cursus 'sterk met pijn' begint weer in oktober. De introductiebijeenkomst is op woensdag 11 oktober. Je kan je voor de introductiebijeenkomst alvast aanmelden via mail op: erna@sterkmetpijn.nl

Gestippeld

Deze maand komt de herfst-editie van Gestippeld uit!
Let op uw email.



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



(levens) ervaring in om psychisch kwetsbare mensen te ondersteunen bij hun herstelproces. Bij STIP zoeken we altijd wel vrijwilligers voor de inloop of kom je helpen bij ondersteunende organisatorische zaken. Bij ons kun je actief deelnemen aan trainingen of cursussen. Het kan dus ook jou helpen om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen, je netwerk uit te breiden of nieuwe mensen te ontmoeten. Win-Win dus!

Ben je geïnteresseerd geraakt, neem dan vrijblijvend contact met ons op!