

**MAANDAG**

INLOOP: **GESLOTEN**  
SUPPORTGROEP HERSTEL  
6, 13, 20, 27 **13.30 - 15.00 UUR**

**DINSDAG**

INLOOP: **13.30 - 16.30 UUR**  
'HANDVATTEN OM TE HERSTELLEN'  
7, 21, 28 **13.00 - 15.00 UUR**  
(FAMILIE) OPSTELLINGEN  
- **10.00 - 12.00 UUR**

**WOENSDAG**

INLOOP: **13.30 - 16.30 UUR**  
INTRODUCTIEBIJeenKOMST  
'STERK MET PIJN' (GRATIS)  
15 **19.00 - 21.00 UUR**  
CURSUS 'STERK MET PIJN'  
29 **14.00 - 16.00 UUR**  
SUPPORTGROEP NABESTAANDEN SUICIDE  
8, 22 **18.30 - 20.00 UUR**

**DONDERDAG**

INLOOP: **13.30 - 16.30 UUR**  
SUPPORTGROEP 'JONGEREN MET  
DEPRESSIE'  
2, 9, 16, 22, 29 **11.00 - 12.00 UUR**  
SUPPORTGROEP 'DEPRESSIE'  
2, 9, 16, 22, 29 **13.00 - 14.00 UUR**

**VRIJDAG**

INLOOP: **13.30 - 16.30 UUR**  
CREATIEF ONTWIKKELEN  
3, 10, 17, 24, 31 **13.30 - 16.00 UUR**  
LUNCHCAFÉ  
10, 24 **VANAF 13:00 UUR**

**ZATERDAG**

INLOOP SUICIDE  
4 **13.00-16.00 UUR**

**ZONDAG**

INLOOP: HARTZAAK  
19 **13.30-16.30 UUR**

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

Het steunpunt is bereikbaar via:

Telefoon : 036-5333572  
Mail: almere@clipggz.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@clipggz.nl](mailto:crisiskaart@clipggz.nl)



**Vrijwilligers  
Gezocht**

Wil jij anderen helpen op het gebied van geestelijke gezondheidszorg?

Clip Stip is een toegankelijke en inspirerende plek waar je ervaringskennis kunt inzetten zonder vereiste opleiding.

Begeleid of organiseer activiteiten zoals:

- Yoga
- Wandelingen
- Inloop momenten
- Of bedenk je eigen initiatief!

We bieden ook ontwikkel mogelijkheden zoals cursussen.  
Sluit je aan en maak een verschil!

STIP  
Steun- en informatiepunt  
Geestelijke Gezondheidszorg

Telefoon: +31 6 86145718 | Danslaan 66, 1326 PL, Almere  
E-mail: [almere@clipggz.nl](mailto:almere@clipggz.nl) | Openingstijden: ma/t/m  
vrij 13:30 - 16:30

**MAGAZINE GESTIPPELD**

Het volgende magazine komt uit in maart 2025

**Het thema is: 'Talenten in de lente'**

Heb je ideeën wat bij dit thema past? Klim dan in de pen en mail je bijdrage (in woord), zoals bijvoorbeeld een verhaal, een gedicht of een tekening naar:

[redactie@clipggz.nl](mailto:redactie@clipggz.nl)

De deadline voor het mailen van je bijdrage is vòòr:

**5 februari 2025!**

**!LET OP!**

Op Nieuwjaarsdag : **woensdag 1 januari** zijn wij **gesloten**

Maandag 20 januari is het Blue Monday, hou uw mailbox in de gaten voor activiteiten op deze dag.

Op woensdag 29 januari start weer een nieuwe cursus 'sterk met pijn'.

**STEUN - EN INFORMATIE PUNT  
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')

**Herstellen doe je zelf**

Ben je herstellende en klaar om de regie over je leven te nemen?

In deze cursus werk je actief aan je herstel, ga je persoonlijke uitdagingen aan en word je begeleid door twee ervaringsdeskundigen die weten waar je doorheen gaat. Thema's zijn bijvoorbeeld steun, doelen, herstel, rollen en mogelijkheden.

Wat kun je verwachten?

12 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur, elk met een herstelthema. Het zijn ieder inspirerende sessies vol ervaringen in combinatie met praktische opdrachten. Je ontvangt een deelnemersmap met opdrachten en achtergrondinformatie. Bij het voltooien van deze cursus krijg je een prachtig certificaat.

Wanneer: Donderdagen van 14:00 tot 16:00 uur op de volgende data:

9 januari, 16 januari, 23 januari, 30 januari, 6 februari, 13 februari, 20 februari, 27 februari, 6 maart, 13 maart, 20 maart en de slot bijeenkomst is 27 maart  
Locatie: Bruis Almere, C. van Eesterenplein 257.  
Kosten: Gratis!

Er is plek voor maximaal 8 deelnemers. Stuur een e-mail met je telefoonnummer naar Soenli Kanhai via [soenli@eigenwijze-company.nl](mailto:soenli@eigenwijze-company.nl) of bel/app naar 06-13468358.