



Op deze foto staat een weg met een 'dertig-kilometer-bord', en een bord 'pas op: slipgevaar'. Dit jaar ben ik weer onderuit gegaan in een crisis. Ik ben veel te hard gegaan. Ik heb veel ambities en capaciteiten, maar niet veel energie. Ik heb tijd nodig om mijn gevoel ook de ruimte te geven. Anders ben ik alleen maar in m'n hoofd bezig, en dat breekt me vroeg of laat weer op. Dus voor mij is het belangrijk om te denken aan dat 30 km-bord. Tijd en ruimte nemen om tot mezelf te komen, en me niet laten opjagen door 'de agenda'.

Bronnen van steun / Miranda

Contactgegevens

Riwis Zorg & Welzijn

Projectbureau Herstel, Oude Beekbergerweg 19, 7331 HL Apeldoorn

E projectherstel@riwis.nl

Medewerkers

Irene Gerlich, *medewerker Herstel* - **M** 06 41 57 33 03

Dirkjan van den Esschert, *medewerker Herstel* - **M** 06 41 57 32 96

Rob Croymans, *projectondersteuner* - **M** 06 52 42 13 30

(bereikbaar op maandag, dinsdag en vrijdag)



Stichting Riwis Zorg & Welzijn

Ieder mens wil gelukkig zijn, maar soms lukt dat niet. Bijvoorbeeld door lichamelijke of psychische problemen, waardoor zelfstandig wonen moeilijk is. Wij staan dichtbij en geven ondersteuning daar waar nodig. Wij helpen mensen de regie over het eigen leven te houden of terug te krijgen. Met respect voor mogelijkheden, oog voor eigen zelfstandigheid, de eigen plek in de maatschappij en samen met naastbetrokkenen. Wij bieden een passend antwoord op vragen op het gebied van wonen, zorg, welzijn, arbeid en opleiding. En zijn daarmee ook de samenleving van dienst.



Cursus 'Foto's met een verhaal'

Riwis Zorg & Welzijn biedt aan cliënten de mogelijkheid om de cursus 'fotomethodiek' te volgen. Of beter gezegd: 'Foto's met een verhaal'. Tijdens deze cursus kun je door middel van zelfgemaakte foto's kennismaken met het begrip Herstel.

Centraal Bureau

Vosselmanstraat 1, 7311 CL Apeldoorn
Postbus 10230, 7301 GE Apeldoorn

E info@riwis.nl - **I** www.riwis.nl

T 055 539 45 00 - **F** 055 539 45 35

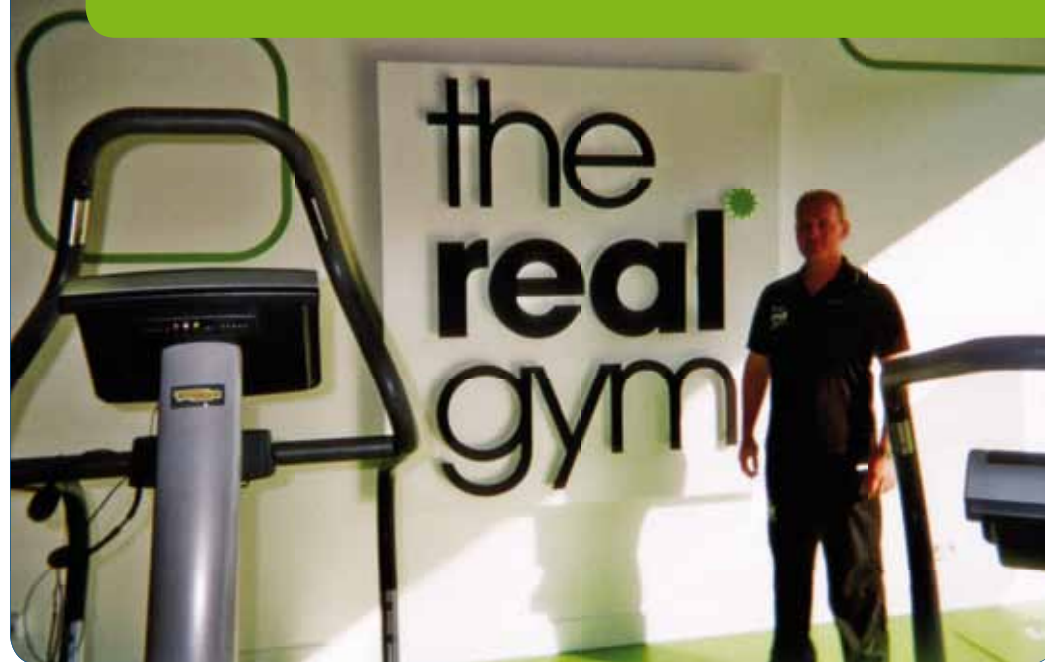
Vertel met een foto wat voor jou belangrijk is

Praten over jezelf in het kader van je herstel is niet voor iedereen even makkelijk. Waar begin je? Kijk eens wat er gebeurt als iemand je een foto laat zien of een album. De ene na de andere herinnering komt boven of die leuke anekdote van toen. Deze methode met behulp van foto's kun je goed gebruiken om anderen te vertellen wat in jouw leven belangrijk is. In een kleine groep kun je samen bespreken wat je in jouw leven tegenkomt. Door dit met elkaar te delen en elkaars problemen te herkennen voel je je gesteund. Je bent niet de enige!



'Door schilderen 'woorden' geven aan mijn gevoel. Waardoor ik afstand kan nemen en er 'anders' naar ga kijken. Dit helpt bij het plaatsgeven en verwerken, waardoor ik het ook 'echt' kan afsluiten.'

Bronnen van steun / Herma



'Veel plezier beleef ik aan het verbeteren van mijn spierkracht en conditie. Sport is goed voor lichaam én geest.'

Bronnen van steun / Lotus

Acht bijeenkomsten

De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten van anderhalf uur, eens per twee weken. Je maakt met een wegwerpcamera foto's van wat jij belangrijk vindt. De foto's worden samen bekeken en voorzien van een persoonlijk verhaal. Geen mooie plaatjes dus, maar een foto van wat voor jou een bron van steun is, of een voor jou belangrijke omgeving, een huisdier of persoonlijke wens. Je wordt begeleid door ervaren Herstelcliënten en een deskundige op het gebied van de fotomethodiek. Deelname aan de cursus 'Foto's met een verhaal' is gratis voor cliënten van Riwis Zorg & Welzijn.

Informatie en aanmeldingen

Ben je cliënt van Riwis Zorg & Welzijn en lijkt het je leuk aan deze cursus mee te doen? Stuur dan een e-mail naar projectherstel@riwis.nl. Voor aanvullende informatie kun je contact opnemen met een van de medewerkers van het projectbureau. De contactgegevens vind je op de achterzijde van deze folder.