

Uit-  
nodiging

WEEK VAN DE

# PSYCHIATRIE

ribw nijmegen & rivierenland

Nijmegen & Rivierenland  
25 - 30 maart 2024

Voor iedereen  
die kennis wil  
maken met  
herstel-  
activiteiten

	TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE	
MAANDAG 25 MAART	10.00 - 12.00	<b>SPEL 'ALLES OP TAFEL?'</b> Op een speelse manier gaan we in gesprek over positieve gezondheid. Gezondheid gaat om meer dan alleen lichamelijke of mentale gezondheid. Ontdek samen de zes levensgebieden en sta stil bij waar je zelf op elk gebied staat.	<b>WIJCHEN</b> Wijkcentrum Noorderlicht Roerdomstraat 76 Ruimte 33	Door: Ixta Noa
	13.00 - 14.00	<b>KICKBOX WORKSHOP</b> Onder de bezielende en herstelondersteunende leiding van kickboxexpert én ervaringsdeskundige Evelien Krikke maak je kennis met kickboxen en hoe dat kan bijdragen aan jouw herstel of dat van jouw cliënten.	<b>NIJMEGEN</b> RIBW Htien, Hulzenseweg 10 Ruimte: Sportzaal	Door: RIBW
	13.30 - 16.30	<b>SPEL 'IXTA OPEN'</b> Met het Ixta Open spel gaan we op een speelse manier in gesprek over kwetsbare thema's.	<b>HAAFTEN</b> De Burcht van Haeften Vredeplein 1	Door: Ixta Noa
	14.00 - 16.00	<b>HERSTELWERKPLAATS</b> Je werkt samen met ervaringsdeskundigen van team Herstel aan jouw herstel en ervaringsdeskundigheid.	<b>NIJMEGEN</b> RIBW Htien, Hulzenseweg 10 Ruimte: Popelier	Door: RIBW
DI 26	10.30 - 12.00	<b>HUISKAMER VAN DE TOEKOMST</b> Neem een kijkje in de huiskamer van de toekomst en beleef welke technische snufjes jou kunnen ondersteunen in het dagelijks leven.	<b>NIJMEGEN</b> RIBW Serviceorgan- isatie Kerkenbos 1103a Ontmoetingsruimte	Maximaal 6 deelnemers Aanmelden: <a href="mailto:team.herstel@ribw-nr.nl">team.herstel@ribw-nr.nl</a>
WOE 27 MAART	10.30 - 12.30	<b>SPEL 'IXTA OPEN'</b> Met het Ixta Open spel gaan we op een speelse manier gaan in gesprek over kwetsbare thema's.	<b>BENEDEN- LEEUWEN</b> Museumcafé Tweestromenland Pastoor Zijlman- straat 3	Door: Ixta Noa
	12.00 - 14.30	<b>ADEMWORKSHOP 'DE ADEM ALS ZELFHULP'</b> Ademcoach (en oud-collega Team Herstel) neemt je mee en laat je ervaren hoe je jouw adem in kan zetten om jezelf te helpen.	<b>NIJMEGEN</b> RIBW Htien, Hulzenseweg 10 Ruimte: Sportzaal	Door: RIBW Maximaal 8 deelnemers Aanmelden: <a href="mailto:team.herstel@ribw-nr.nl">team.herstel@ribw-nr.nl</a>

www.ribw-nr.nl

Kijk voor het programma van De Kentering op  
[www.dekentering.info](http://www.dekentering.info)  
Nijmegen Stad van Compassie draagt de Week  
van de Psychiatrie een warm hart toe:  
[www.nijmegenstadvancompassie.nl](http://www.nijmegenstadvancompassie.nl)

IXTA  
NOA



**De Kentering**  
Sterk voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

	TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE	
WOE	18.00 - 20.00	<b>LEVENDE BIBLIOTHEEK</b> Een k(l/w)etsbare activiteit met compassie voor elkaar. Kom praten met en stel al je vragen aan mensen met een psychische kwetsbaarheid.	<b>NIJMEGEN</b> De Kentering Limoslaan 10	Door: De Kentering & Nijmegen Stad van Compassie
	DONDERDAG 28 MAART	10.00 - 12.00	<b>SPEL 'EEN STEEKJE LOS'</b> Op een speelse en creatieve manier gaan we in gesprek over psychische gezondheid. Niet alleen via vragen, maar bijvoorbeeld ook via afbeeldingen of tekeningen.	<b>DRUTEN</b> Wijkcentrum de Doorkijk Langstuk 2
14.00 - 16.00		<b>SPEL 'ALLES OP TAFEL?'</b> Op een speelse manier gaan we in gesprek over positieve gezondheid. Gezondheid gaat om meer dan alleen lichamelijke of mentale gezondheid. Ontdek samen de zes levensgebieden en sta stil bij waar je zelf op elk gebied staat.	<b>MALDEN</b> MFC Maldensteijn Kerkplein 8	Door: Ixta Noa
14.00 - 16.00		<b>FILM 'DE ENERGETISCHE GGZ'</b> Vinden wat helpend kan zijn voor jou. Dat is niet per se een psychiater of een behandelaar in de 'reguliere GGZ'. Deze documentaire is een pleidooi voor een meer integrale benadering van de GGZ, waarin lichaam, geest en ziel verbonden zijn.	<b>NIJMEGEN</b> Villa Nova Derde van Hezewijkstraat 2	Door: RIBW
VRIJDAG 29 MAART	Vanaf 11.00	<b>TOER DE RIBW</b>  Voor medewerkers en cliënten RIBW  <i>Geef bij het aanmelden door aan welke activiteit je wilt deelnemen.</i>	<b>GROESBEEK</b> Stichting Vitaal Mariëndaal Gasterij 't Groeske Het Groene Hart Stationsweg 9-11	Door: RIBW Aanmelden: <a href="mailto:e.peters@ribw-nr.nl">e.peters@ribw-nr.nl</a>
	11.00	<b>FIETSTOER</b> Start Toer de RIBW. Voor sportieve fietsers (80 km en 800 hoogte meters, koerssnelheid rond de 28 km per uur).		
	13.00	<b>WANDELING</b> De wandeling is voor iedereen toegankelijk, is zo'n 5 km en duurt ongeveer 2 uur.		
	13.00	<b>HARDLOPEN</b> Hardloopronde van 5 of 10 km o.l.v. Freek van Amersfoort.		
	15.00	<b>GEZAMENLIJKE AFSLUITING TOER DE RIBW &amp; WEEK VAN DE PSYCHIATRIE</b>		
	14.30 - 16.30	<b>CREATIEF 'SPRANKELPOTJES MAKEN'</b> Potjes versieren waarin je briefjes/spulletjes kan doen waar je van gaat sprankelen. Neem zelf een potje mee.	<b>BEUNINGEN</b> Het Molenhuis Molenstraat 54	Door: Ixta Noa

### Aanmelden

Aan de meeste activiteiten kun je vrij deelnemen. Als het nodig is om je van tevoren aan te melden staat dit erbij vermeld.

Heb je vragen over een bepaalde activiteit of vind je het prettig om te laten weten dat je erbij bent, dan kun je hiervoor terecht bij de volgende mensen:

### Activiteiten door Ixta Noa

Jeroen de Haan-Rissman: 06 25 33 96 98  
[jeroen@ixtanoa.nl](mailto:jeroen@ixtanoa.nl)

### Activiteiten door de RIBW

Ijla Kramer: 06 51 13 62 01  
[team.herstel@ribw-nr.nl](mailto:team.herstel@ribw-nr.nl)