

# RIBW Nijmegen & Rivierenland

## Deel & Doe

**Werk samen aan je mentale én fysieke balans.Elke derde vrijdag van de maand** ben je welkom bij **Deel & Doe** bij LUMEN Vrijplaats voor Herstel. Tussen 13.30 en 15.30 uur gaan we aan de slag met thema's die te maken hebben met herstel, balans en verbinding.**Locatie:** LUMEN Vrijplaats voor Herstel. Kerkenbos 1103a, 6546 BC Nijmegen

We starten met een gesprek of activiteit rondom een wisselend thema. Daarna is er ruimte voor uitwisseling en doen we iets creatiefs of lichaamsgericht. Zo werken we samen aan bewustwording, herstel en persoonlijke groei. Iedereen mag meedoen, of je nu wilt luisteren, delen of gewoon even wil zijn.

## Deel & Doe: Wat vertelt jouw verhaal over jou?

**Deel & doe 13 november 2026** gaat over **Wat jouw verhaal over jou vertelt.** Over psychische kwetsbaarheid, betekenisgeving en herstel

Ervaringen met psychische problemen kunnen je zelfbeeld flink beïnvloeden. Hoe geef je die ervaringen een plek? En kun je anders naar jezelf leren kijken?

Florian Moll, ervaringsdeskundige bij RIBW Nijmegen & Rivierenland, deelt zijn persoonlijke verhaal. Hij neemt ons mee in hoe hij tot een wezenlijke overtuiging kwam: 'Ik ben een goed mens.'

Nills Bouman, ervaringsdeskundige en schrijfcoach bij Eindje Schrijven, laat je ervaren hoe creatief en reflectief schrijven kan helpen om je verhaal te onderzoeken en betekenis te geven aan wat je hebt meegemaakt.

Verwacht een actieve middag met een persoonlijk verhaal en een schrijfopdracht die je aan het denken zetten. Schrijfervaring is niet nodig.

## Praktische informatie

**Vrijdag 13 november** ben je welkom bij **Deel & Doe** bij LUMEN Vrijplaats voor Herstel. Tussen 13.30 en 15.30 uur gaan we aan de slag met wat jouw verhaal over jou verteld. Door naar het ervaringsverhaal van Florian te horen, maar ook door zelf aan de slag te gaan met een schrijfopdracht.
**Locatie:** LUMEN Vrijplaats voor Herstel. Kerkenbos 1103a, 6546 BC Nijmegen

## Aanmelden of vragen?




## Aanmelden of vragen?

Wil je aansluiten bij Deel & Doe? Schrijf je dan direct in.

Meld je aan voor Deel & Doe

Of heb je nog een vraag over de cursus? Neem dan contact op met LUMEN.

## Gegevens

**LUMEN Vrijplaats voor Herstel**
Kerkenbos 1103a
6546 BC Nijmegen

T: 06 15 48 21 93 | 088 382 24 51

E: lumen@ribw-nr.nl



**RIBW Nijmegen & Rivierenland**
Kerkenbos 1103a
Nijmegen
088 - 382 24 22
www.ribw-nijmegenrivierenland.nl
info@ribw-nijmegenrivierenland.nl