

# WEEK VAN DE PSYCHIATRIE

*25 t/m 30 maart 2024*





# Week van de psychiatrie?

## Wat doen we eigenlijk deze week?

---

Van 25 tot 30 maart is het de Week van de Psychiatrie. In deze week maken we vooroordelen rondom psychiatrie bespreekbaar. Met verschillende organisaties uit Almere organiseren we een week lang gratis activiteiten. Kijk in deze folder wat jou aanspreekt en doe mee! Of je nu ervaring hebt met psychische kwetsbaarheid of problemen, of je vooral geïnteresseerd bent om hier meer over te weten te komen, je bent welkom. Samen doorbreken we de stigma's rond psychiatrie.

We willen onder de aandacht brengen dat er veel mensen zijn die te maken krijgen met psychisch leed. We willen dit zien te beperken en het liefst voorkomen. Acceptatie en informatie is daarbij van belang. We hopen dat door deze week meer mensen uit de maatschappij op de hoogte zijn van wat hier allemaal achter schuilgaat. Met elkaar kunnen we dan eerder en beter lokaliseren welke mensen in de knel zitten en hen hopelijk leed besparen, leed dat anders vaak levenslang wordt megedragen.

## ZONDAG 24 MAART

**13.30 – 16.30 uur: HartZaak**

---

Voorafgaand aan de Week van de Psychiatrie kunt u op zondag al terecht bij HartZaak. HartZaak Almere is er voor iedereen die behoefte heeft aan een plek om even koffie te drinken, een luisterend oor te vinden, ervaringen te delen of anderen te ontmoeten. Zij hebben op 4 zondagen in de maand een inloop op verschillende plekken in Almere.

**Aanmelden is niet nodig**

**Contact:** [hartzaakalmere.nl/contact](http://hartzaakalmere.nl/contact)

**Adres:** Bruis, C. van Eesterenplein 257, 1333 KK Almere Buiten.

# MAANDAG 25 MAART

**11.00 – 12.30 uur: Dialoogtafel**

***‘Ik ben meer dan mijn diagnose’***

---

De psycholoog/ psychiater werkt vanuit een “diagnose model”, om zo het psychische leed te verzachten of deels weg te nemen. Door zo de nadruk te leggen op die diagnose wordt blik op de persoon wel beperkt.

Het Cliënt Service Centrum gaat met u hierover in gesprek aan de dialoogtafel, met de stelling; Stigmatiseren van mensen met een psychische leed, maar: “Ik ben meer dan mijn diagnose”. In hoeverre belemmert de diagnose jou als persoon in het sociale verkeer en wat heeft jou geholpen om deze belemmeringen weg te nemen of ben je nog zoekende hierin?

**Aanmelden is niet nodig**

**Contact en vragen:** [hans.hobijn@gmail.com](mailto:hans.hobijn@gmail.com)

**Adres:** Bruis, C. van Eesterenplein 257, 1333 KK Almere Buiten.

**14.30 – 15.30 uur: Yoga**

---

Samen bewegen werkt! Naast onze vaste wandelgroepen in Haven en Stedenwijk, bieden we met het Schakelteam tijdens de Week van de Psychiatrie een lesje Yoga aan. Flexibel of niet, iedereen is welkom. Advies is om soepel vallende kleding te dragen.

**Aanmelden is niet nodig**

**Contact en vragen:** [leandra@schakelteam-almere.nl](mailto:leandra@schakelteam-almere.nl)

**Adres:** Corrosia, Markt 43, 1352 AP, Almere Haven

# DINSDAG 26 MAART

**13.00 – 15.00 uur: Over de Lijn**

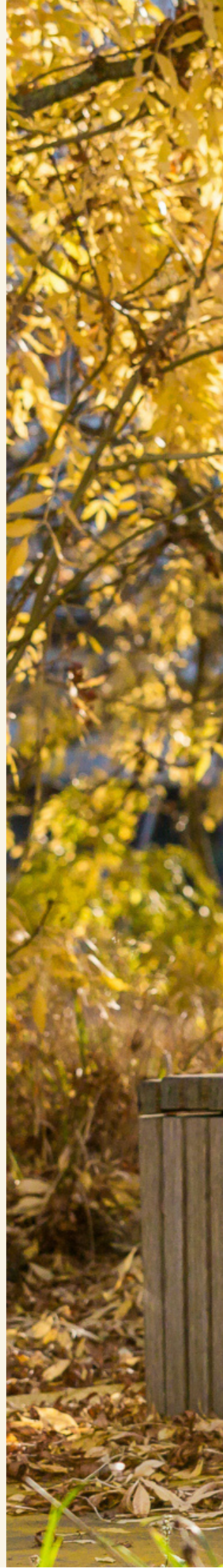
---

Op dinsdag 26 maart spelen wij bij STIP het spel “over de lijn”. Over de lijn is een spelvorm om bepaalde vragen te stellen over onderwerpen die normaal niet zo snel besproken worden. Aan de hand van je antwoord “ja” of “nee”, zie je waar je staat, dat je er niet alleen voor staat en kun je her/erkenning bij elkaar vinden. Dit spel zorgt ook voor verbinding.

**Inschrijven mag via onderstaand mailadres**

**Contact en vragen:** [almere@clipggz.nl](mailto:almere@clipggz.nl)

**Adres:** STIP-CLIP, Danslaan 66, 1326 PL, Almere Danswijk





# WOENSDAG 27 MAART

**12:00 - 13:00 uur: Soep en kletsen**

---

Gezond eten heeft niet alleen invloed op ons lichaam, maar ook op onze geest. Daarnaast zorgt kletsen voor een opgeruimd hoofd. Je bent daarom van harte welkom bij het LeerWerkLab om tijdens een gratis kopje soep en een praatje te maken met andere bezoekers en buurtbewoners.

**Aanmelden niet nodig**

**Contact en vragen:** [p.cult@kwintes.nl](mailto:p.cult@kwintes.nl)

**Adres:** Het LeerWerklab Kwintes, Schoutstraat 41, 1315 EW, Almere Stad

**14.00 - 15.30 uur: Theatrale bijeenkomst**  
**'U bent te complex'**

---

In het midden van de Week van de Psychiatrie komen we samen met alle organisaties voor de theatrale bijeenkomst '*U bent te complex*'.

Soms krijg je, als je niet lekker in je vel zit, goedbedoelde adviezen of vreemde reacties van vrienden en kennissen, maar soms ook van professionals. De Schakelteams houden bij de VMCA Almere een theatrale bijeenkomst en gaan daarna het gesprek aan. Hoe zou jij reageren? Of willen dat er gereageerd wordt?

**Het is fijn als je een seintje geeft als je komt aan iemand van het Schakelteam of iemand van de VMCA**

via [marika@schakelteam-almere.nl](mailto:marika@schakelteam-almere.nl) of [m.vankolck@vmca.nl](mailto:m.vankolck@vmca.nl)

**Adres:** 4e verdieping van de VMCA, Wagenmakerbaan 43, 1315 BC Almere

# DONDERDAG 28 MAART

## 10.30 – 12.00 uur: Versieren positiviteitsboom

---

Op 22 maart 2021 werd tijdens de Week van de Psychiatrie een prachtige boom, achter buurthuis De Draaikolk aan de Leeghwaterplas, omgedoopt tot Positiviteitsboom van Almere. De boom staat symbool voor een positief signaal, betekenisvol meedoen. Er is altijd wel ergens een lichtpuntje te vinden al lijkt dat misschien soms niet zo.

Op 28 maart 2024 gaan wij het hek rondom deze boom versieren met spreuken, gedachten en wensen van inwoners van Almere. Wij nodigen je uit om iets dat voor jou positiviteit uitstraalt aan het hek te hangen. De bonte verzameling die hierdoor ontstaat geeft anderen energie en inspiratie!

Aansluitend zijn we door Buurthuis De Draaikolk uitgenodigd om 11.00 uur een kopje thee of koffie te komen drinken.

**Aanmelden is niet nodig**

**Contact en vragen:** [almere@clipggz.nl](mailto:almere@clipggz.nl)

**Adres:** Buurthuis De Draaikolk, Lekstraat 2, 1316 EM, Almere Waterwijk

## 12:00 – 13:00 uur: Soep en kletsen

---

Ook op donderdag kunt u gratis soep komen eten en kletsen. Deze keer kun je terecht bij Activeringscentrum Jan Steen in Almere Haven. Kom je ook?

**Aanmelden niet nodig**

**Contact en vragen:** [p.cult@kwintes.nl](mailto:p.cult@kwintes.nl)

**Adres:** Jan Steen Kwintes, Haak 3, 1353 AE, Almere Haven

## 14:30 – 15:30 uur: Kunst en koffie

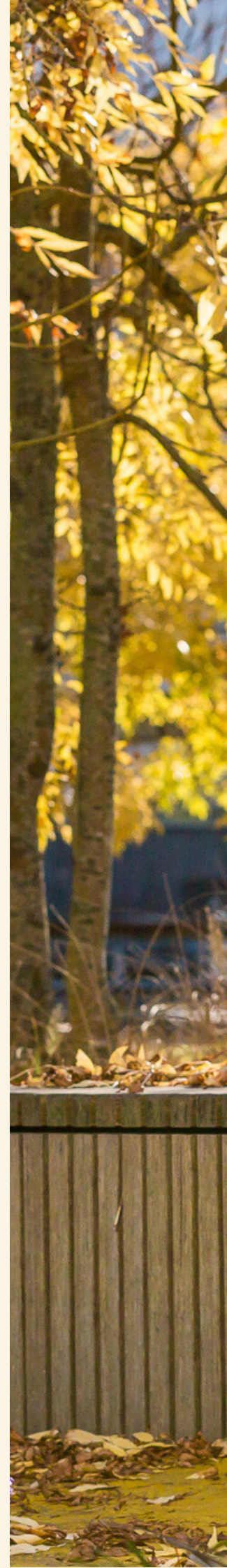
---

Wandel mee met Kunstambassadeurs in de Bouwmeesterbuurt! Zij zijn vertellers over kunstwerken in de openbare ruimte en laten jou op een andere manier kijken naar jouw omgeving. Na de wandeling is er koffie, thee en appeltaart in Bruis van Weet Hoe Je Leeft!.

**Aanmelden niet nodig**

**Contact en vragen:** [team@bruisalmere.nl](mailto:team@bruisalmere.nl)

**Adres:** Bruis, C. van Eesterenplein 257, 1333 HH, Almere Buiten





# VRIJDAG 29 MAART

**10:00 - 12:00 uur: Spel 'Mindsetter'**

---

Harriet, vrijwilliger van OCO Almere en mede-bedenker van dit spel, zal een unieke workshop geven. Dit spel is geen gewoon spel, het is een instrument dat inwoners op een diepgaande en effectieve manier begeleidt door middel van diverse benaderingen en technieken.

Stap in deze reis van groei, ontwikkeling en zelfontplooiing. Meld je aan voor deze workshop en laat dit spel jouw mindset aanwakkeren!

**Geef een seintje als je komt aan onderstaand mailadres**

**Contact en vragen:** [e.kalka@ocoalmere.nl](mailto:e.kalka@ocoalmere.nl)

**Adres:** Parkhuys, Edvard Munchweg 18b, 1328 MA, Almere

**13.00 - 16.00 uur: Moodboards maken**

---

Het maken van een moodboard is een mooie inspiratiebron om thuis te bewaren. Ga aan de slag met tijdschriften en kranten om een board over jouw leven te maken, onder het genot van leuke mensen en goede koffie en thee!

**Aanmelden is niet nodig.**

**Contact en vragen:** [team@bruisalmere.nl](mailto:team@bruisalmere.nl)

**Adres:** Bruis, C. van Eesterenplein 257 1333 HH, Almere Buiten

# DEZE ACTIVITEITEN ZIJN GEORGANISEERD DOOR:



**HartZaak**  
werken vanuit ons hart

