



Nieuwsbrief september

Voor de meesten zit de vakantie er op, de scholen gaan ook weer beginnen. We hopen dat jullie hebben kunnen genieten van een fijne vakantie. Misschien ga je nog op vakantie? Dan wensen wij jullie heel veel plezier.

Nu de vakantie voorbij is starten we weer met de naasten bijeenkomsten en de 30+ groep zal ook weer plaats vinden vanaf 9 september.

Achter de schermen zijn we druk bezig met het ontwikkelen van nieuwe groepen. We houden jullie daarvan uiteraard op de hoogte.

Deze maand is er de Suicidepreventie week. Dalosay Recovery doet hieraan mee, onder andere door het geven van workshops. Lees meer hierover in deze nieuwsbrief

De vakantieperiode is voorbij gevlogen. Er staan weer nieuwe activiteiten op de planning en die delen we graag met jullie.

In deze nieuwsbrief lees je dan ook alles over de activiteiten van de komende maand en alvast wat aankondigingen van mooie activiteiten voor de komende maanden.

Veel leesplezier!

In deze nieuwsbrief

Naasten bijeenkomsten Samen sterk

30 + groep

Suicidepreventieweek activiteiten

Lichaamsgerichte workshops

Workshops samen met de Hoofdzaak September

Elke 1e en 3e zaterdag van de maand organiseren wij samen met de Hoofdzaak leuke en laagdrempelige workshops voor mensen met een mentale kwetsbaarheid. Deze workshops zijn heel erg geschikt om eens kennis te maken met verschillende creatieve of licht actieve activiteiten, maar ook even fijn om uit je hoofd te kunnen zijn, jouw kwaliteiten verder te ontdekken en ontwikkelen en/of even te ontspannen.

De eerste zaterdag van de maand is de workshop of activiteit in Hoorn en de derde zaterdag van de maand is de workshop/ activiteit in Medemblik (tenzij anders vermeld)

Inloop is vanaf 13.00 uur en de workshops starten rond 13.30 uur.

Op zaterdag 7 september vindt er een mooie workshop zelfliefded plaats in Hoorn en op zaterdag 21 september een leuke en laagdrempelige workshop drama/improvisatie theater. **Let op! deze zal ook plaatsvinden in Hoorn.**

Voor meer informatie over de workshops, kijk [hier](#)
Aanmelden kan bij onderstaande organisaties

Naasten bijeenkomsten Samen sterk

De naasten bijeenkomsten vanuit het samenwerkingsverband "Samen Sterk" gaan ook weer van start!

De Hoofdzaak, GGZ-nhn, Leviaan, Ypsilon, Mantelzorg centrum en Dalisy Recovery organiseren gezamenlijk thema- bijeenkomsten voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid.

In Hoorn is er elke 3e dinsdag van de maand een bijeenkomst met verschillende thema's.

In Alkmaar organiseren we elke 1e donderdag van de maand een naasten bijeenkomst.

Opgeven is niet verplicht, maar vinden we wel fijn!

meer informatie vind je op onze website

Suicidepreventieweek 2024

Afgelopen woensdag werd het beeld "Stille Strijd" officieel onthuld in Alkmaar. Een indrukwekkend moment met interessante sprekers en ervaringsverhalen. woorden die je raken, een beeld wat raakt. Mooi dat er aandacht is voor dit belangrijke onderwerp. Uit de verhalen van de ervaringsdeskundigen blijkt ook hoe belangrijk het is om het gesprek aan te gaan en om je uit te spreken. Een bijzonder contrast ook, aan de ene kant het indrukwekkende beeld met foto's brieven en bloemen en aan de andere kant de kermis van Alkmaar. Het leven draait door en daar mogen we ook dankbaar voor zijn, maar laten we ook niet vergeten om naar elkaar om te kijken en oprecht er voor elkaar te zijn en naar elkaar te luisteren.

De onthulling van dit beeld was tevens het startsein van de suicidepreventieweek welke gehouden wordt van maandag 9 september tot en met vrijdag 13 september. Het beeld staat nog in Alkmaar tot en met 8 september. 9 september zal het weer doorreizen naar Hilversum.

Activiteiten Creatief uit je hoofd
Samen op een creatieve manier bezig zijn is enorm belangrijk is voor onze eigen mentale gezondheid. Daarom organiseren wij vanuit Dalisy Recovery samen met GGZ-NHN, De Hoofdzaak, De Baanbreker, MindsZ, De Trog, De Verhalenkamer en De Herstelacademie diverse activiteiten.
Het thema: creatief uit je hoofd!

Bij Dalisy Recovery samen in deze week mooie workshops Mixed media (verwerken in laagjes). Je bent van harte welkom om aan te schuiven, woensdag 11 september in Medemblik en donderdag 12 september in Warmenhuizen. Aanvang van deze workshops is 13.30. Opgeven is verplicht en kan via info@dalisayrecovery.nl

Afsluiting Wereld suicide preventieweek
Een avond gewelod met een culturele avond in de Koepel in Heiloo. Laat je inspireren door een avond vol muziek, kunst en bezinning, waarin stil wordt gestaan bij het belang van suicidepreventie.

De toegang is gratis, maar meld je wel even aan via onderstaande link www.ggz-nhn.nl/culturele-avond

Meer informatie over deze week en alle mooie activiteiten vind je [hier](#)

Geef je snel op, want vol=vol!

CREATIEF UIT JE HOOFD

maandag 9 - vrijdag 13 september

Doe mee met leuke workshops in Alkmaar, Den Helder, Hoorn, Schagen, Enkhuizen, Medemblik, Warmenhuizen en Heiloo!

- Schilderen
- Visionboard
- Happy Stones
- Levenskunst
- Fotografie
- Vrije dans
- Acrylgieten
- Schrijfclub
- Literaire avond

Kijk wat er bij jou in de buurt te doen is op: ggz-nhn.nl/creatiefuitjehoofd



MEEDOEN IS GRATIS!

Creatief uit je hoofd is onderdeel van Suicidepreventieweek. Samenwerkende partners:



Inloopdagen

Medemblik

Elke vrijdag, zijn wij open van 12 tot 17 uur in het zelfregiecentrum Veilige Haven in Medemblik. Je kan dan bij ons terecht voor een kopje koffie/thee en een luisterend oor of voor advies. Wil je liever iets creatiefs doen, een spelletje spelen of iets voor jezelf doen?

Tussen 12.30 en 13.30 uur is het ook mogelijk om met ons mee te lunchen, graag dan even van te voren opgeven.

Warmenhuizen

Elke dinsdag en donderdag zijn wij open van 13.00 tot 17.00 uur in het inloophuis in Warmenhuizen.

Je kan dan bij ons terecht voor een kopje koffie/thee en een luisterend oor of voor advies. Wil je liever iets creatiefs doen, een spelletje spelen of iets voor jezelf doen? Ook dat is bij ons natuurlijk gewoon mogelijk.

Kom gerust eens binnen lopen! Vind je het misschien een beetje spannend? Neem dan gerust iemand mee. Naasten zijn bij ons ook altijd welkom.

Agenda augustus

Zelfregiecentrum Veilige Haven

Extra activiteiten op:
Vrijdag 6-9 Canvas tas decoreren
Woensdag 11-9 Mixed Media
Suicidepreventieweek
Vrijdag 20-9 Zelf scrub maken

Het Warme Huys in Warmenhuizen

Extra activiteiten op:
Dinsdag 3-9 Beeldhouwen
Donderdag 5-9 Canvas tas decoreren
Dinsdag 10-9 Beeldhouwen
Donderdag 12-9 Mixed Media
Suicidepreventieweek
Dinsdag 17-9 Beeldhouwen
Donderdag 19-9 Zelf scrub maken
Dinsdag 24-9 Beeldhouwen

Dalisy Recovery en de Hoofdzaak organiseren gezamenlijk activiteiten: Zaterdag 7 september Workshop Zelfliefded in Hoorn

Zaterdag 21 augustus Workshop drama/ improvisatie theater in Hoorn

Samen sterk naasten bijeenkomsten: Op donderdag 5 september 2024 organiseren wij in samenwerking met GGZ-nhn, De Hoofdzaak, Leviaan en Ypsilon en het Mantelzorgcentrum **een naastenbijeenkomst** bij De Hoofdzaak in Alkmaar met als thema: De draad weer oppakken.

Op dinsdag 17 september 2024 organiseren wij in samenwerking met GGZ-nhn, De Hoofdzaak, Leviaan en Ypsilon en het Mantelzorgcentrum **een naastenbijeenkomst** bij De Hoofdzaak in Hoorn met als thema: Levend verlies.

LICHAAMSGERICHTE WORKSHOPS

(Thema: groning , grenzen en gemak)

Workshop voor mensen met eetstoornis en hun naasten



- Lichaamsgerichte en ervaringsgerichte oefeningen
- Reeks van 2 workshops
- Ontwikkeld om samen te doen /zus, met een naaste (ouder, broer/zuus, vriend/vriendin etc. of professional

Zaterdag 12 oktober
Zaterdag 9 november

- 📍 De Veilige haven Breek 23, Medemblik
- 🕒 13.00 - 16.00 uur
- 📧 Info@dalisayrecovery.nl
- 💶 Deelname is gratis



Lichaamsgerichte workshops

Wij zijn trots en dankbaar dat wij een tweetal mooie lichaamsgerichte workshops aangeboden krijgen voor onze bezoekers en hun naasten. Het is een reeks van twee bijeenkomsten op zaterdag 12 oktober en zaterdag 9 november. En fijn is dat je dit samen met een naaste kan doen!

Het duurt dus nog even, maar willen jullie hier graag op attenderen. Wil je er graag bij zijn? Geef je dan op via de mail. Vol=vol

Meer over de workshops:
Een eetstoornis is meer dan alleen een verstoorde relatie met eten en het lichaam. Het is ook een verstoord relatie met jezelf en heel vaak ook met je omgeving. En voor je naasten is dat niet anders.
In deze workshop willen we jullie (jij en je naaste) begeleiden om door middel van groning en het ontdekken en aangeven van grenzen de relatie met jezelf en met je naaste te verbeteren. Het thema van de workshop is "groning, grenzen en gemak". Daarmee beogen we dat je jezelf en de ander op een nieuwe wijze leert kennen. En dat je de workshop verlaat met iets meer gemak dan dat je binnen kwam. Lichaams- en ervaringsgerichte oefeningen met een vliegende psycho-educatie ondersteunen je hierbij.
De workshop is gemaakt om te doen samen met een naaste (familiedid, vriend(in), zorgprofessional).
We heten jullie een warm welkom op 12 oktober en 9 november 2024

Tijden: van 13.00 tot ongeveer 16.00 uur
Locatie: Veilige Haven, breek 23, Medemblik

Over de workshop begeleiders:
Anneloes brengt een unieke combinatie van professionele expertise en persoonlijke ervaring. Zij werkt als Rebalancer, trainer en begeleider binnen de GGZ en kinderopvang. Mensen voelen zich welkom en snel op hun gemak bij haar. Zij is helder, spiegelen, nieuwsgierig, waarachtig en liefdevol.
Marco brengt rust en een luisterend oor, maar kan ook speels en vol beweging zijn. Hij is een ervaringsdeskundige rond rouw en scheiding en geeft dat te vertalen naar nieuwe energie en ambities. Als Rebalancer en hardlooptrainer is hij gewend om uit te dagen én goed af te stemmen wat past in het moment.

ORGANISEERT BIJENKOMSTEN

30+ GROEP

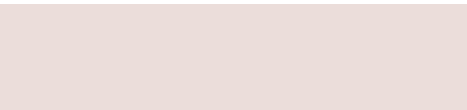
Met elkaar in gesprek over het (volwassen) leven in combinatie met een eetstoornis.

Aanmelden via info@dalisayrecovery.nl

maandag 9 september & 7 oktober 2024
(Bij voldoende animo worden er data bij gepland)

- 📍 Breek 23, Medemblik
- 🕒 10:00-12:00 uur
- 🌐 www.dalisayrecovery.nl

Dalisy Recovery
Laagdrempelige ondersteuning voor mensen met eetproblemen en aanverwante psychische kwetsbaarheid en hun naasten



Deze e-mail is verzonden aan: [email]. • Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier afmelden](#). • Je kunt ook je [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voeg patricia@dalisayrecovery.nl toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.

