



# Nieuwsbrief April

Welkom bij de nieuwsbrief van April. De lente is weer aangebroken, en met de zonnige dagen voor de deur hebben we deze maand ook weer leuke en mooie workshops.

De naastenbijeenkomsten Samen Sterk zijn ook weer van start gegaan met elke maand een ander thema.

In april zijn er ook weer leuke workshops waarbij je vaardigheden kan verbeteren, nieuwe kennis op te doen en je creativiteit te stimuleren. Of je nu een beginner bent of al ervaring hebt, er is voor ieder wat wils.

Een overzicht van alle activiteiten vind je in deze nieuwsbrief. Je kunt je aanmelden via [info@dalisayrecovery.nl](mailto:info@dalisayrecovery.nl).

## In deze nieuwsbrief

Naasten bijeenkomsten Samen sterk

30 + groep

Workshops samen met de Hoofdzaak

Den Helder op een krat

Boven Jan - Naasten-NHN

## Workshops samen met de Hoofdzaak April

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 5 april** vindt er een mooie workshop Qi gong plaats in Hoorn en op **zaterdag 19 april** een leuke en Bullet Journal workshop. **Let op! deze workshop vindt plaats in Medemblik**

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

Dalisay recovery en de Hoofdzaak organiseren gezamenlijk de

### WORKSHOP QI GONG

**Zaterdag 5 april**  
13.30 - 16.00 uur  
inloop vanaf 13.00 uur

**GRATIS ENTREE**

Locatie: De Hoofdzaak  
VERBINING  
Wilhelminalaan 2  
1623 MA Hoorn  
Opgeven vóór 4 april via [r.wiersma@dehoofdzaak.org](mailto:r.wiersma@dehoofdzaak.org)

[www.dehoofdzaak.org](http://www.dehoofdzaak.org) [www.dalisayrecovery.nl](http://www.dalisayrecovery.nl)

Dalisay Recovery en de Hoofdzaak organiseren gezamenlijk een

### WORKSHOP BULLET JOURNAL

**Zaterdag 19 april**  
13.00 - 16.00 uur  
13.00 uur inloop  
13.30 start workshop

**GRATIS ENTREE**

Locatie: De Veilige Haven  
Dalisay Recovery  
Breek 23  
1671 GE Medemblik  
Opgeven vóór 17 april a.s. via [info@dalisayrecovery.nl](mailto:info@dalisayrecovery.nl)

[www.dehoofdzaak.org](http://www.dehoofdzaak.org) [www.dalisayrecovery.nl](http://www.dalisayrecovery.nl)

## 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 Dalisay 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

### NAASTENGROEP SAMEN STERK

Voor familie, partner, vriend(in) van mensen met een psychisch kwetsbaarheid

**Datum**  
3 april  
1 mei  
5 juni  
3 juli  
7 augustus  
4 september

**Thema**  
Stigma en vooroordelen  
Schuld en schaamte  
Drama driehoek  
Emoties, prikkels en triggers  
Broers en zussen  
Levend verlies

Tijd: 19.00 - 21.00

Als je te maken hebt met een partner, familielid of bijvoorbeeld een vriend met psychische ontraging, kan het fijn zijn om contact te hebben met andere naasten. Onderling kun je elkaar steunen, alleen al omdat je elkaars zorgen en uitdagingen vanuit ervaring echt begrijpt.

Voor meer info over deze groep: [samen-sterk-rij@dalisayrecovery.nl](mailto:samen-sterk-rij@dalisayrecovery.nl)

Adres: De Hoofdzaak  
Wijkcentrum Thuis in Overde  
Deelname: Kosteloos

Dalisay Recovery, Leviaan, MANTELZORG, Ypsilon, GGZ

### NAASTENGROEP SAMEN STERK

Voor familie, partner, vriend(in) van mensen met een psychisch kwetsbaarheid

**Datum**  
18 Maart  
15 April  
20 Mei  
17 Juni  
15 Juli  
16 September

**Thema**  
Stigma en vooroordelen  
Schuld en schaamte  
Dramadriehoek en communiceren  
Emoties, prikkels en triggers  
Broers en zussen  
Levend verlies

Tijd: 19.00 - 21.00

Als je te maken hebt met een partner, familielid of bijvoorbeeld een vriend met psychische ontraging, kan het fijn zijn om contact te hebben met andere naasten. Onderling kun je elkaar steunen, alleen al omdat je elkaars zorgen en uitdagingen vanuit ervaring echt begrijpt.

Voor meer info over deze groep: [samen-sterk-af@dalisayrecovery.nl](mailto:samen-sterk-af@dalisayrecovery.nl)

Adres: De Hoofdzaak  
Wilhelminalaan 2 in Hoorn  
Deelname: Kosteloos

Dalisay Recovery, Leviaan, MANTELZORG, Ypsilon, GGZ

Dalisay Recovery organiseert bijeenkomsten

## 30 + groep

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

Aanmelden via [info@dalisayrecovery.nl](mailto:info@dalisayrecovery.nl)

**Maandag 7 april**  
**Maandag 19 mei**

**Breek 23, Medemblik**  
**10.00-12.00 uur**  
**[www.dalisayrecovery.nl](http://www.dalisayrecovery.nl)**

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

## 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 April

### Zelfregiecentrum Veilige Haven

Extra activiteiten op:  
Vrijdag 18-4 Workshop thema Pasen  
Zaterdag 19-4 Bullet Journal  
Vrijdag 25-4 Workshop thema Koningsdag

### Het Warme Huys in Warmenhuizen

Extra activiteiten op:  
Donderdag 10-4 Workshop thema Pasen  
Donderdag 24-4 Workshop thema Koningsdag

### Dalisay Recovery en de Hoofdzaak organiseren gezamenlijk activiteiten:

Zaterdag 5 april Workshop Qi gong in Hoorn

Zaterdag 19 april Workshop Bullet Journal in Medemblik

### Samen sterk naasten bijeenkomsten:

Op donderdag 3 april 2025 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: Stigma en vooroordelen.

Op dinsdag 15 april 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: Schuld en schaamte

Dalisay Recovery organiseert

## NAASTEN BIJENKOMSTEN EETSTOORNISSEN

Reeks van naasten (ouders, broer/zus, opa/oma, vriend/vriendin etc.) van zes bijeenkomsten met verschillende thema's die te maken hebben met eetproblemen.

### Data Bijeenkomsten

Maandag 14 april - Wat is er aan de hand?  
Maandag 28 april - Gevolgen eetstoornis  
Maandag 12 mei - Hoe zorg je voor jezelf?  
Maandag 26 mei - Hulpverlening/behandelbaarheid  
Maandag 16 juni - Wat is herstel en herstelfases  
Maandag 23 juni - Terugval (preventie) en nazorg

**Tijd 19.00 - 21.00 uur**  
Deze bijeenkomsten worden verzorgd door ervaringsdeskundige vrijwilligers van Dalisay Recovery

**Locatie: Zelfregiecentrum Veilige Haven**  
Breek 23  
1671GE Medemblik

aanmelden  
[info@dalisayrecovery.nl](mailto:info@dalisayrecovery.nl)

## Oproep

Wij zoeken vrijwilligers die zich willen inzetten voor onze organisatie die zich richt op het bieden van ondersteuning en begeleiding aan mensen met een eetstoornis.

Aanmelden of informatie? vraag het onze vrijwilligers of mail naar [info@dalisayrecovery.nl](mailto:info@dalisayrecovery.nl)

Oproep aan Vrijwilligers!

Wij zijn op zoek naar nieuwe secretaris die ons team wil versterken en een actieve rol wil spelen in de ontwikkeling van onze organisatie!

Ook zijn wij op zoek naar enthousiaste en gemotiveerde mensen die een aantal uren per week beschikbaar zijn voor onze organisatie.

Heb je interesse of wil je meer informatie? Neem dan contact met ons op via [info@dalisayrecovery.nl](mailto:info@dalisayrecovery.nl) of kijk op onze website [www.dalisayrecovery.nl/vacatures](http://www.dalisayrecovery.nl/vacatures)

We kijken ernaar uit om samen met jou aan de slag te gaan!

### Den Helder op een krat!

Op 15 maart zijn we de uitdaging aangegaan om 3 uur lang op een krat te gaan staan. Tijdens dit evenement is er veel geld opgehaald voor mooie goede doelen, waaronder voor onze eigen stichting Dalisay Recovery. Een geweldige manier was het om aandacht te vragen voor onze stichting. Samen hebben wij een mooie bedrag van ruim 1200 euro ingezameld voor Dalisay Recovery.

Dank aan iedereen die heeft bijgedragen en ons heeft aangemoedigd!

We did it! Trots op ons team

### BovenJan Naasten NHN: dé plek voor naasten die zorgen voor iemand met psychische kwetsbaarheid

BovenJan Naasten NHN [www.boven-jan.nl/naasten-nhn](http://www.boven-jan.nl/naasten-nhn) is het platform voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Het platform biedt naasten de mogelijkheid om met elkaar in gesprek te gaan, naasten vinden er tips, activiteiten en organisaties die hen kunnen ondersteunen op uiteenlopende manieren.

BovenJan Naasten NHN is een initiatief van GGZ NHN, Dalisay Recovery, De Hoofdzaak, Leviaan en het Mantelzorgcentrum. Zorg jij voor iemand met een psychische kwetsbaarheid? Neem dan eens een kijkje op BovenJan Naasten NHN [link:[www.boven-jan.nl/naasten-nhn](http://www.boven-jan.nl/naasten-nhn)].

Samen sta je sterk. BovenJan Naasten-NHN.

## Aankondiging van mooie activiteiten in Mei

Zaterdag 3 mei Workshop Vriendschapsarmbandjes maken in Hoorn  
Zaterdag 17 mei Workshop Dans in Hoorn  
Zaterdag 24 mei Lezing op het Krachtstroom festival in Zaandam

Website Facebook Instagram