



# Herstel Zomerweek

22 JULI T/M 26 JULI 2024

Wij nodigen je van harte uit op  
22 juli om 12:00u voor de officiële opening en  
introductieprogramma van de Herstel Zomerweek bij  
Respijtvoorziening Retrovo

Deze week zal geheel in het teken staan van Herstel, Peersupport  
en Verbinding.

## HOP RETRAITE

*"Honest Open & Proud"*

Tijdens deze retraite ga je samen met peers  
aan de slag met de HOP training. Deze  
training gaat over wat vertel ik wel en wat  
vertel ik niet over mijn psychische  
kwetsbaarheid & (zelf) stigma.

Tijdens de retraite verblijf je van maandag  
tot zaterdag op Retrovo.

De kosten voor deelname aan de retraite zijn  
32 euro, dit is incl. 5 overnachting en 3  
maaltijden per dag

## DE TALENTENTUIN

*"elke ervaring telt"*

Wil jij je eigen ervaring inzetten en aan de  
slag met je ervaringskennis?

Loop je al langer rond met het idee om je te  
willen laten scholen tot  
ervaringsdeskundige.

Kom dan naar de informatiebijeenkomst  
van de talententuin.

Hierbij zullen wij jou informeren over wat de  
mogelijkheden zijn binnen onze regio.

## JIJ BENT WELKOM

Je bent deze week elke dag welkom om bij  
Retrovo binnen te lopen voor een kopje  
thee of koffie, je in te schrijven voor een  
workshop of activiteit, aan te schuiven bij  
de lunch om 12.30 en/of gewoon een  
praatje

**Deelname aan alle workshops en  
activiteiten zijn kosteloos.**

**Heb je zin om deel te nemen aan de Herstelzomerweek of wil je meer  
informatie dan kan je ons bellen op 035- 695 7010 of een Whatsapp te  
sturen naar 0657739804. Mailen kan ook op [info@retrovo.nl](mailto:info@retrovo.nl)**

## WORKSHOPS

*"Maak ruimte voor jouw herstel"*

De trainers van het Herstelnetwerk Gooi en  
Vechtstreek verzorgen gedurende de week  
diverse workshops waarbij je kennis kan  
maken met o.a. Begin maken met Herstel,  
Schrijf je verhaal, WRAP en Positief Bekeken  
die gedurende het jaar worden aangeboden  
op verschillende locaties in onze regio

## ACTIVITEITEN

*"vertel ons jouw verhaal"*

Doe mee met activiteiten waarbij jouw verhaal  
centraal staat zoals herstelverhalen vertellen,  
het spel steekje los, levensboom tekenen.  
en/of waar je juist lekker bezig kan zijn om je  
hoofd leeg te maken;

Ga mee wandelen, ontspannen tijdens een  
sessie mindfulness, uurtje sporten of een  
dansworkshop

## BARBECUE

*"samen eten verbind"*

We sluiten ook dit jaar deze bijzondere  
week af met een gezellige barbecue en  
muziek. De barbecue wordt verzorgd  
door de Gebakken Peren & Friends. Om  
deel te nemen aan de barbecue dien je  
je op te geven

