NIEUWSBRIEF

Maart 2026

NIEUWS/VRAGEN/WEETJES

Hey allemaal!

Voor jullie ligt de nieuwsbrief van maart 2026 van Gewoon Herstel! We praten jullie hierin weer bij over alle nieuwtjes en bezigheden van afgelopen maand en laten jullie kennismaken met het programma voor de komende tijd. Veel leesplezier!

René stelt zich aan jullie voor!

Hallo allemaal!

Mijn naam is René Engel. Ik ben inmiddels bijna 56 jaar jong en ik woon in Uden. In het dagelijks leven werk ik als expeditiemedewerker bij een kabelfabriek. Maar omdat ik momenteel in de ziektewet zit, heb ik ook wat meer tijd om me in te zetten als vrijwilliger. Ik heb vaker vrijwilligerswerk gedaan als (jongeren)coach bij Humanitas in Den Bosch binnen het mentormaatjes-traject.

Binnen Gewoon Herstel ben ik wandelhost op de maandagen. Ik vind het mooi om naar de verhalen van mensen te luisteren en hen waar mogelijk een steuntje in de rug te geven. Soms kan een goed gesprek al veel betekenen.

In mijn vrije tijd houd ik me bezig met persoonlijke ontwikkeling en ben ik schrijver van o.a. een boek en daarnaast schrijf ik wekelijks blogberichten op

mijn eigen website. Ook vind ik het fijn om actief bezig te zijn en tijd buiten door te brengen d.m.v. wandelen en (wild) kamperen in de natuur. Ik ben een echte natuurliefhebber die ook wel wat dingetjes kan vertellen over onze flora en fauna.

Vrijwilligerswerk geeft mij veel voldoening, omdat ik op deze manier iets kan betekenen voor een ander.

Met enkele van jullie heb ik al kennis gemaakt. Het kan voorkomen dat ik nog wel eens naar je naam vraag; namen onthouden is wel een dingetje voor me! Willen jullie nader kennis met me maken, dan nodig ik jullie van harte uit om op de maandagen mee te wandelen.

Wellicht tot dan!

Groetjes, René

We want you!

Voor ons zelfregiecentrum zijn wij op zoek naar nieuwe vrijwilligers. In het bijzonder als **gastheer/gastvrouw** en als **creatief ondersteuner** op de woensdagmiddag.

Wat houden deze functies in?

Als **gastheer of gastvrouw** ben jij het eerste gezicht dat mensen zien als ze binnenkomen. Je heet bezoekers welkom, schenkt koffie en thee, maakt een praatje en zorgt voor een fijne sfeer waarin iedereen zich veilig en gezien voelt. Daarnaast zorg je ervoor dat de ontmoetingsruimte schoon en voorzien is van koffie/thee en iets lekkers. Je ruimt op waar nodig en hebt aandacht voor de bezoekers.

De vrijwilliger in de ochtend is hier van 09:00 - 12:30 uur en de vrijwilliger in de middag van 12:30 - 16:00 uur. Uren en dagen zijn altijd in overleg.

Ben jij het luisterend oor dat we zoeken? Iemand met aandacht voor de bezoekers in ons zelfregiecentrum? Laat dan snel van je horen doormiddel van een reactie op onderstaand mailadres of telefoonnummer!

Daarnaast bieden wij op **woensdagmiddag** de activiteit **Samen Creatief** aan. Dit is een wekelijkse laagdrempelige activiteit die vrij toegankelijk is. Creatief bezig zijn maakt dat je uit je hoofd gaat en met je handen aan de slag kunt. Op die manier kan creatief bezig zijn ook helpen om rust, ontspanning en afleiding te creëren.

Het is een vorm van jezelf uiten die soms meer zegt dan woorden.

Ben jij de creatieve duizendpoot die wij zoeken? Lijkt het jou leuk om wekelijks een creatieve activiteit te bedenken samen met de deelnemers en voor hen het vaste gezicht te zijn, ook om een praatje mee te maken? Laat dan snel iets van je horen!

Mailen mag naar contact@gewoonherstel.nl of bel naar Marcel van der Bolt: 06-27155262.

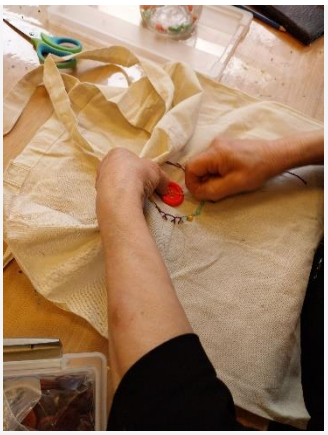
🗓️ **Wat we deze maand gedaan hebben:**

Samen creatief

Tijdens op de woensdagmiddag wordt nog steeds volop gewerkt aan nieuwe projecten. Dit keer zijn de deelnemers bezig geweest met het personaliseren van een katoenen tas. Een leuke activiteit om mee bezig te zijn en daarnaast handig om daarna te gebruiken.

Op dit moment is het volgende project alweer opgestart: het maken van papier mache eierschalen. Ook superleuk!

Ben jij benieuwd geworden? Loop gerust eens binnen of neem een kijkje op onze website.



Start moestuin

De eerste plannen rondom de moestuin zijn alweer gemaakt, de eerste zaadjes zitten in de grond (met dank aan Linda en Fenne), er is een plattegrond gemaakt van hoe het eruit mag komen te zien en onze vrijwilliger Paul heeft al hard gewerkt om de tuin zo goed mogelijk zomerklaar te maken. Er gaat dus weer gemoestuinierd worden bij Gewoon Herstel, superleuk! 🌱

Kruiden en groenten kweken om te verwerken in onze heerlijke soepen, op onze heerlijke broodjes of misschien wel lekkere munt voor bij de thee! 🥕🍅🫖🌱

Lijkt het jou ook leuk om mee te helpen? Alle hulp is welkom! Laat van jezelf horen via contact@gewoonherstel.nl.

Er wordt nog gebrainstormd over een gezamenlijk moment om lekker samen in de moestuin te werken.

🗓️ Wat staat er op de planning de komende tijd?

Lotgenotengroep

Gewoon een plek waar je samen kunt zijn, kunt praten over herstel, jezelf kunt zijn, erkenning en herkenning kunt vinden bij elkaar. Een vaste plek om samen te komen.

Dit is wat de Gewoon Herstelgroep (ofwel lotgenotengroep) wil bieden. Deze groep zal plaatsvinden in de **even weken** op **woensdag** van **13:00 - 14:30 uur.**

Heb jij ook behoefte aan een luisterend oor, herkenning of steun? Sluit dan eens aan op een woensdagmiddag en wie weet vindt jij hier een plek waar je jezelf gehoord en gezien voelt.

De eerstvolgende bijeenkomst vindt plaats op **woensdag 4 maart.** Aanmelden mag via contact@gewoonhestel.nl, maar je mag ook gerust zo binnen komen lopen.

Autismecafé

Bij het Autismecafé kunnen volwassenen met Autisme én hun naasten elkaar ontmoeten en ervaringen uitwisselen. Elke keer bespreken we een een onderwerp wat door de deelnemers zelf is aangedragen.

Heb jij een interessant onderwerp om te bespreken? Laat het ons weten.

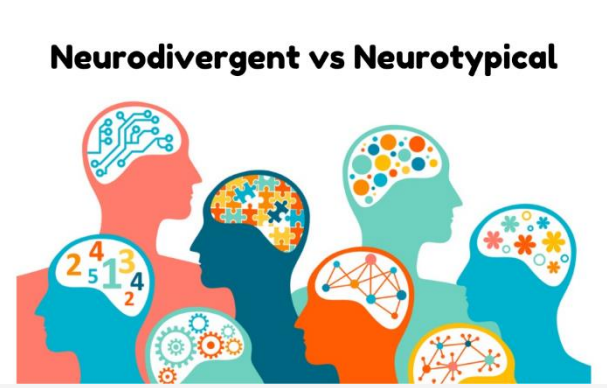
In **april** zal de **avondeditie op donderdag 2 april** plaatsvinden van **19:30 – 21:00 uur** in het café/ontmoetingsruimte bij Gewoon Herstel. Het thema deze avond is:

"Neurodiverse en neurotypische mensen: hoeveel moeten we ons aanpassen aan elkaar? En wie past zich aan aan wie?"

Hierover gaan we met elkaar in gesprek.

Vera zal gastvrouw zijn op deze avond.

Voor meer informatie of jezelf aanmelden? Kijk op onze website of mail naar contact@gewoonherstel.nl.



Autismecafé ochtendeditie

Voor sommigen is het ook heel vermoeiend op de avond.
Om deze reden organiseren we ook één keer in de maand een ochtendeditie van het autismecafé.
De volgende editie vindt plaats op **donderdag 16 april** van **10:30 - 12:00 uur.**
De koffie, thee & water staan dan voor je klaar.

📌 Elke 3e donderdagochtend van de maand
📌 Deelname is gratis
📌 Locatie: spreekruimte Gewoon Herstel, Udenseweg 4-6 Uden

Vanaf nu zal Mari van de Coer gastheer zijn op deze ochtend en deze bijeenkomsten samen met jullie vormgeven.
Aanmelden graag via: contact@gewoonherstel.nl

Wandelen

🌿 *Wandel mee met Gewoon Herstel*

Iedere ***maandag- en donderdagochtend*** van **11:15 *tot* 12:15 *uur*** wandelen we samen vanuit het zelfregiecentrum.

Gewoon even kletsen, al wandelend in gesprek, mensen ontmoeten en lekker in beweging komen.

We sluiten af met een kopje koffie of thee (als je daar zin in hebt ☕).

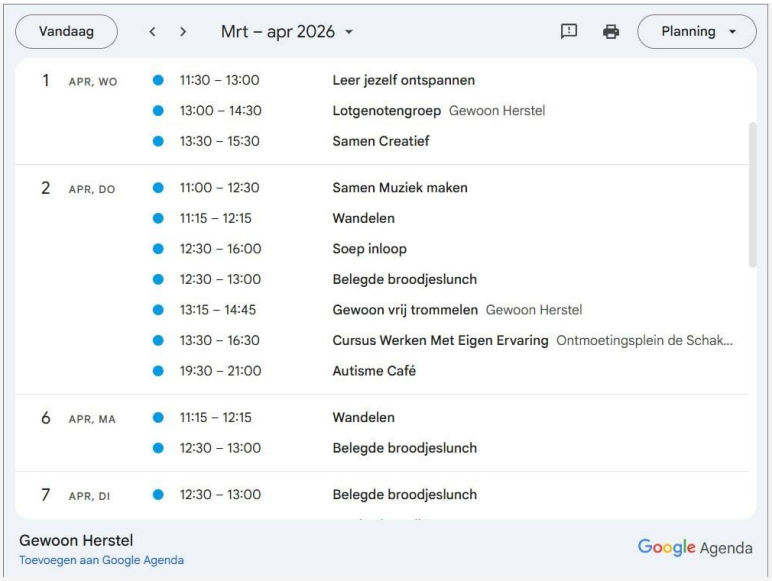
Je bent van harte welkom!

Aanmelden is niet nodig, loop gerust binnen en sluit aan!

Neem eens een kijkje op onze website!

Ben je benieuwd naar wat wij allemaal voor activiteiten organiseren binnen ons zelfregiecentrum? Op onze website www.gewoonherstel.nl staat een agenda, waarbij je voor iedere dag overzichtelijk kunt zien wat voor leuks wij organiseren: agenda.

Komt gerust eens binnenlopen en een kijkje nemen! De koffie/thee met iets lekkers staan altijd voor je klaar!



Ideeën voor nieuwe activiteiten?

Mis je iets in ons aanbod of heb je goede ideeën waar je blij van zou worden binnen ons zelfregiecentrum? Laat het ons vooral weten! Kom eens binnengelopen, spreek ons aan of mail naar contact@gewoonherstel.nl

🚀 Deel met je vrienden!

Vond je dit een leuke uitgave? Deel hem vooral met al je vrienden, familie en kennissen!

Gewoon Herstel

Udenseweg 4-6, Uden
Netherlands

Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat je jezelf hiervoor hebt aangemeld. Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Klik dan op onderstaande knop 'afmelden'.

Afmelden

Privacy Klachten