



VOOR ALLE
INWONERS VAN
DE GEMEENTE
ALTENA

*“Bij het Kiemuur denk ik aan
gezelligheid, samenzijn en positiviteit.
Elkaar helpen en ondersteunen.
Elkaar inspireren. Ik vind het gewoon wel fijn
om met mensen te zijn die een beetje hetzelfde
hebben meegemaakt. Fijn om het erover te
hebben en te horen hoe zij daarmee
zijn omgegaan en hoe zij
dat hebben opgelost.”*

IEDERE DONDERDAG
VAN 13.30 TOT 15.30 UUR IN
DORPSHUIS DE DUSSENAAR
IN DUSSEN

Het Kiemuur in Altena

Op zoek naar contact of een steuntje in de rug? Kom naar
Het Kiemuur Altena! **Je bent van harte welkom!**

WWW.HERSTELACADEMIEDEKIEM.NL





WAARVOOR KAN JE TERECHT BIJ HET KIEMUUR?

Bij Het Kiemuur kun je zo binnenwandelen. Fijn als je tijdelijk – of wat langer – een steuntje in de rug kunt gebruiken. Bijvoorbeeld omdat je je eenzaam voelt, financiële zorgen hebt, of te maken hebt (gehad) met verslaving of een ingrijpende ervaring. In een open en ontspannen sfeer kun je ervaringen delen, steun vinden en elkaar inspireren.

Je kunt er dus met al je vragen terecht, bijvoorbeeld:

- Wat kan ik doen om me minder eenzaam te gaan voelen?
- Hoe vind ik mijn plek in de maatschappij ondanks mijn worstelingen?
- Hoe krijg ik meer zelfvertrouwen?
- Welke behoeften heb ik en wat kan ik doen om die vervuld te krijgen?
- Hoe kan ik meer inzicht in, en grip op mijn psychische klachten krijgen?
- Waar ben ik goed in en wat maakt mij gelukkig?

WIE WERKEN ER BIJ HET KIEMUUR?

Bij Het Kiemuur werken ervaringsdeskundigen: mensen die hun eigen kwetsbaarheid hebben omgezet in kracht. Met hun kennis, ervaring en professionele opleiding ondersteunen zij anderen in hun herstel en sluiten zij aan bij de ervaringen van bezoekers.

WANNEER? Elke donderdag

TIJD? 13.30 tot 15.30 uur

WAAR? Dorsphuis De Dussenaar, Wilhelminaplantsoen 1, Dussen

ERVARINGSDESKUNDIGEN: Monique Alexandris, **06-50216077**
en Mirjam Mulder, **06-21101093**

WWW.HERSTELACADEMIEDEKIEM.NL

HET KIEMUUR WORDT
GEORGANISEERD DOOR



AUGUSTUS 2025