



INHOUD

Algemeen Ismes

Meetings

Activiteiten kalender

Kookworkshop

Nieuwe vrijwilligers

Wist je dat?!

Contact

We zijn weer terug!

Na lange tijd is hij er weer, de nieuwe nieuwsbrief.

Afgelopen tijd is er weer veel gebeurd binnen het Ismes Huis. We zijn de corona voorbij en hebben weer een hoop leuke dingen om met jullie te delen.

Lees gerust verder!!!

*Als het leven
je laat struikelen,
maak er dan een salto van*

RECOVERY IS A
BATTLE.

A DAILY BATTLE.

JUST KEEP FIGHTING.

JUST HOLD ON.

SLOWLY, THE
BATTLES WILL GET
EASIER.

Ismes Huis
Brede Haven 26
5211TL
Den Bosch

www.ismes.nl
info@ismes.nl



Ismes.

Centrum voor herstellende verslaafden
en hun naasten

Wees welkom bij Ismes!

Door en voor verslaafden.

Stichting Ismes is een inloophuis waar herstellende verslaafden en hun naasten welkom zijn. Hier krijg je de ruimte om jouw ervaringen te delen, of te leren van andermans verhalen. We bieden een veilige omgeving waar je vrijuit kunt praten zonder veroordeeld te worden; iedereen is gelijkwaardig binnen Ismes.

Wij zijn open van maandag t/m vrijdag van 10u tot 14u.

Naast dat je bij ons langs kan komen voor een kopje koffie of thee zijn er ook genoeg activiteiten te doen binnen Ismes. Hierover kun je meer lezen verder in de nieuwsbrief. Het Ismes Huis biedt ook nog veel meer aan!

Ons aanbod:

- Arbeidsmarktkloket
- Juridisch loket
- Budgetbeheer en ondersteuning
- Vertrouwenspersoon
- Herstelmaatje

Voor uitgebreider informatie hier over kijk even op de site www.ismes.nl!



Ismes Huis
Brede Haven 26
5211TL
Den Bosch

[Www.ismes.nl](http://www.ismes.nl)
info@ismes.nl

Meetings

Ook zijn er verschillende meetings in het Ismes Huis.

Woensdag van 13:00 tot 14:30 uur

Open AA meeting

Donderdag van 13:00 tot 14:30 uur

Open NA meeting

Donderdag van 19:30 tot 21:00 uur

Open OA meeting

Zaterdag van 10:00 tot 11:15 uur

NA discussie

meeting

Iedere eerste woensdag van de maand van 19:30 tot 21:00

Moeders van verslaafde kinderen praatgroep

(Deelname aanmelden bij Franka: 06-11758885)



Ismes Huis
Brede Haven 26
5211TL
Den Bosch

www.ismes.nl
info@ismes.nl

Activiteiten

Bij het Ismes Huis kunt u terecht voor verschillende activiteiten die wekelijks worden georganiseerd door onze vrijwilligers.

MA /

DI

11:00-12:00/12:30
Spiritueel uurtje

WO /

DO

11:00-12:00
Yoga

VR

10:30-12:00
Hobbyclub



Informatie over de activiteiten

Spiritueel uurtje

Onze vrijwilliger Diana verzorgt het spiritueel uurtje op dinsdagen van 11:00 tot 12:00/12:30. Is spiritualiteit een deel van jouw leven of wil je er juist meer in verdiepen? Dan zit je bij Diana goed. Door middel van meditatie en inzichten op een lekker gewone manier kan het een andere kijk op het leven bieden.

Voor deze activiteit hoeft u zich niet aan te melden en er zijn geen kosten aan verbonden. Let wel op om op tijd aanwezig te zijn, tussentijds binnentreden is geen optie want dat kan als storend worden ervaren.

Overzicht data spiritueel uurtje

MEI	JUNI	JULI	AUGUSTUS	SEPTEMBER
24	28	5	2	6
31		12	9	13
		19	16	20
		26	23	
			30	

Ismes Huis
Brede Haven 26
5211TL
Den Bosch

[Www.ismes.nl](http://www.ismes.nl)
info@ismes.nl

Yoga

Lies is yogadocent die op donderdagochtend klaar staat voor jullie in het Ismes Huis. De yogales die Lies doorgaans geeft is Hatha Yoga. Bij Hatha Yoga beweeg je op een rustige manier om zo kracht, flexibiliteit, openheid, balans en ontspanning te ontwikkelen. Lies haar motto is dan ook: "Doe wat je kunt en voel wat je voelt, maar daag jezelf uit!"



Voor deze activiteit zijn yogamatjes, kussentjes en dekentjes aanwezig. Hier zijn verder ook geen kosten aan verbonden. Aanmelden is niet noodzakelijk, maar houd er rekening mee dat er maximaal 7 personen kunnen deelnemen aan een les. Wilt u zeker zijn van een plek, bel het Ismes Huis op tussen maandag en vrijdag!

Overzicht data Yoga

MEI	JUNI
19	2
26	9
	16
	23
	30

Hobbyclub

De hobbyclub wordt geleid door de vrijwilligers van het Ismes Huis die op vrijdag aanwezig zijn. Houd je van creatief bezig zijn en dat ook nog eens samen met anderen? Dan ben je op vrijdagochtend van harte welkom in het Ismes Huis. Alle spullen zijn aanwezig, dus het enige wat je mee moet nemen is je eigen creativiteit. Soms hebben we een bepaald thema waarmee we aan de slag gaan, maar dat is zeker niet verplicht. Je mag zelf de touwtjes in handen nemen en kijken waar je eigen behoefte ligt. Deze ochtend is de verbondenheid samen ook erg fijn!

Voor deze activiteit zijn er geen kosten aan verbonden en aanmelden is niet nodig.

Overzicht data hobbyclub
ledere vrijdag



Heel Ismes kookt...

Al langer is er vraag naar activiteiten binnen Ismes wat betreft food en nu is het dan eindelijk zo ver! We starten de eerste kookworkshop in het Ismes Huis op **dinsdag 21 juni a.s. van 10:30-12:30/13:00**

Het lijkt logisch dat je elke dag eet en daarvoor goed moet zorgen voor jezelf maar als je in herstel komt vanuit je verslaving/eetstoornis met de daarbij behorende psychische klachten en angsten, die in je rugzak gevuld zitten blijkt dit helemaal niet zo makkelijk te zijn.

Eten is nodig om te kunnen leven maar vóór wij in herstel kwamen of gingen was eten niet onze eerste prioriteit en een vijand zelfs voor veel mensen.

Het kan moeilijk zijn en een druk op iemand leggen om elke dag goed voor jezelf te zorgen, vooral als je vanuit een kliniek of safehouse de wijde wereld in gaat. In je eentje en dan op jezelf aangewezen bent. Ga er maar aan staan.

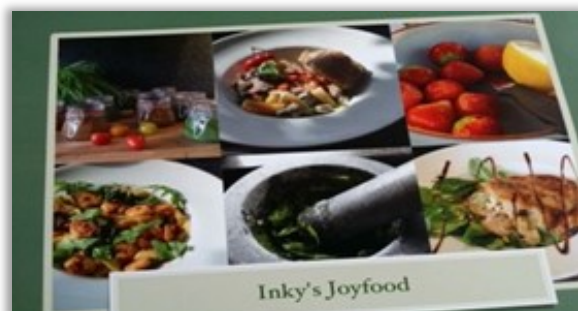
In mijn eigen verslaving/obsessie ging ik juist *uit* verbinding net als de meesten mensen die ik inmiddels ken die nu in herstel zijn.

Er is ook niet altijd iets aan om voor jezelf koken en hulp hierin vragen is zeker in het begin nog echt wel een enorm ding!

Je zou wel samen iets willen doen, maar ga je dat zomaar vragen, en wat vraag je dan eigenlijk? Het herstellen van een verslaving/obsessie vergt een enorme kracht en energie, waardoor vaak het “gewone” in iemands leven – ontbijt lunch diner etc- een struikelblok kan zijn. Dan is het niet omdat je niet voor jezelf wil zorgen, maar gewoonweg dat je te uitgeput bent om dit soms op te kunnen brengen.

Daarom startten we met de pilot van onze kookworkshop bij Ismes, in eerste instantie om verbinding te maken samen met jou. Niks moet, het is om weer het plezier met eten te beleven. Niet meer alleen te staan en jou het gevoel hopelijk geven dat ook jij het absoluut waard bent om voor jezelf te zorgen, met veel plezier.

Zelf heb ik in 2014 een kookboek geschreven met eigen foto's erin, en is eten voor mij (naast mijn alcoholverslaving) zowel een vijand maar ook een vriend geweest. Vandaag kan ik genieten, meer dan ooit van lekker eten en samen hopen wij jullie te kunnen inspireren met deze nieuwe bijzondere activiteit in ons Ismes Huis.



Ismes Huis
Brede Haven 26
5211TL
Den Bosch

[Www.ismes.nl](http://www.ismes.nl)
info@ismes.nl

Ik doe dit natuurlijk samen met andere vrijwilligers en vaste bezoekers die hier ook enorm veel zin in hebben. Het is een pilot om te zien wat jullie wensen hierin zijn om eventueel later dit uit te kunnen gaan breiden. We hebben nu nog geen enorme keuken tot onze beschikking.

Aan deze 1^e workshop zijn er geen kosten aan verbonden. Wel hebben we een maximaal aantal plekken tot beschikking, dat loop tot maximaal **8** personen

Houdt onze site www.ismes.nl, Ismes facebook- en Instagram pagina in de gaten voor updates zoals waar en wanneer, tijd enzovoorts...

Liefs en warme greetz,

Team Ismes

Voor vragen info ideeën of andere zaken kun je mij bereiken

Ingrid coördinator Ismes Huis

06 41279182

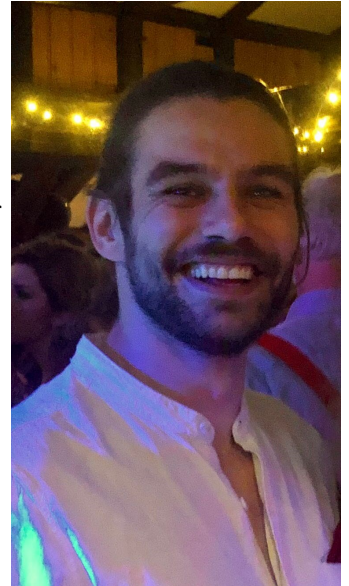


Ismes Huis
Brede Haven 26
5211TL
Den Bosch

[Www.ismes.nl](http://www.ismes.nl)
info@ismes.nl

Onze nieuwe aanwinsten!

Mijn naam is Martijn van den Boogaard, 32, verslaafd en vrijwilliger bij Ismes. Ik heb hier een plek gevonden waar ik open en eerlijk met anderen kan werken aan mijn en hun herstel. Ik leer hier elke keer weer iets bij. Mijn leven is, in positieve zin, compleet veranderd als ik het vergelijk met de bende die ik er hiervoor van maakte. Er is een oplossing; 1 dag tegelijk is het mogelijk het leven te leven met hoop, moed en vertrouwen.



Mijn naam is William van Oostveen en ik ben 27 jaar en kom oorspronkelijk uit Hilversum. Ik kom uit een gezin met verslaving en ben uiteindelijk zelf ook verslaafd geraakt. Na jaren lang reizen, avonturieren en vooral vluchten voor mijn problemen, heb ik besloten mijn leven om te gooien. Een nieuwe manier van leven! Bij het Ismes deel ik mijn ervaring en pik ik ook stukjes mee van anderen herstel. Stoppen doe je zelf maar niet alleen.

Mijn naam is Teun Steenbekkers, ik ben 32 jaar en woon in Den Bosch. Ik ben sinds maart 2021 nuchter en clean en heb ook ervaringen met depressieve klachten en ADHD. In herstel leer ik mezelf accepteren zoals ik ben en steeds meer van mijn krachten uit te gaan. Ik ontdek dat ik wat te bieden heb en hoop bij Ismes mijn kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen in hun herstelproces en ook mijn eigen herstel te versterken.



Ismes Huis
Brede Haven 26
5211TL
Den Bosch

[Www.ismes.nl](http://www.ismes.nl)
info@ismes.nl

Wist je dat?!

- ◇ Onze arbeidscoach Layla 22 juni begint binnen het Ismes
- ◇ Ismes Instagram en Facebook heeft:
Instagram: stichtingismes
Facebook: Stichting Ismes
- ◇ Ismes een eigen bibliotheek heeft waar je boeken kunt lenen
- ◇ We een spelletjes kast hebben vol met allerlei leuke spellen
- ◇ Ismes een website heeft voor meer informatie
- ◇ Ismes nog steeds voor jou open is!!!!

Wat heb je gemist?

In de tussentijd hebben wij niet stilgezet. Ook in de corona tijd zijn wij doorgegaan en zijn wij 'online' open gegaan. Met Pasen hadden we een enorm leuke paasbrunch met allerlei leuke bezoekers.

Omdat we in de corona tijd dicht waren konden de activiteiten ook niet meer doorgaan. Nu we eindelijk weer kunnen, zijn de activiteiten ook weer van start gegaan.



Ismes Huis
Brede Haven 26
5211TL
Den Bosch

[Www.ismes.nl](http://www.ismes.nl)
info@ismes.nl

Hoe kun je ons bereiken?

Contactgegevens:

Brede Haven 26
5211TL 's-Hertogenbosch

T: 0622702736

Social media:
Facebook Instagram

Email: info@ismes.nl

Ook hebben we een contactformulier op de site
waar je je vraag kunt stellen! www.ismes.nl

Ismes Huis
Brede Haven 26
5211TL
Den Bosch

[Www.ismes.nl](http://www.ismes.nl)
info@ismes.nl

