

## Inloopmiddag bij 'Hart van Putten'

Elke twee weken op **donderdagmiddag van 14.00 tot 16.00** ben je van harte welkom bij 'Hart van Putten' aan de Molenweg 2 in Putten.

Ixta Noa begeleidt een inloop voor iedereen die worstelt met een psychische onbalans, verslaving of sociale kwetsbaarheid. Ixta Noa zet zich in voor een sfeer van veiligheid, warmte en openheid, waar je terecht kunt voor zinvolle gesprekken en creatieve activiteiten. We werken vanuit ervaringsdeskundigheid. Dit betekent dat onze begeleiders de onbalans bij anderen herkennen en erkennen, omdat ze deze zelf ook (hebben) ervaren.

### Creatieve activiteiten & tafelgesprekken

Creatieve activiteiten worden afgewisseld met tafelgesprekken. Tijdens een creatieve activiteit kun je onder begeleiding aan de slag met een voorbereide activiteit rondom een bepaald thema. Tijdens een tafelgesprek gaan we rondom een bepaald thema en aan de hand van vragen of stellingen met elkaar in gesprek.

Kom langs, deel je ervaringen en geniet van een ondersteunende gemeenschap. Samen creëren we een plek waar je jezelf kunt zijn. Voor meer informatie over Ixta Noa, bezoek [www.ixtanoa.nl](http://www.ixtanoa.nl).

	Programma najaar 2024/ begin 2025
Donderdag 7 november	Tafelgesprek: welkom terug!
Donderdag 21 november	Creatieve activiteit: moodboard; hoe voel je je vandaag?
Donderdag 5 december	Sinterklaasfeest in Harderwijk, inloop Putten gesloten
Donderdag 19 december	Creatieve activiteit: een lichtje in de duisternis
Donderdag 16 januari	Tafelgesprek: 'dilemma op donderdag'
Donderdag 30 januari	Creatieve activiteit: werken met waterverf
Donderdag 13 februari	Tafelgesprek: stigma
Donderdag 27 februari	Creatieve activiteit: mozaïeken
Donderdag 13 maart	Tafelgesprek: fotokaarten
Donderdag 27 maart	Creatieve activiteit: schilderen

**Zin om mee te doen, behoefte aan een goed gesprek of gezellig een kopje koffie?  
Wees welkom!**