



VOOR INFORMATIE EN AANMELDEN GA NAAR WWW.MEEAZ.NL

Dit is fit!

Vind jij dat je gezond leeft? Zorg je goed voor jezelf? Eet je gezond? Beweeg je genoeg? Of kan dat beter? Doe dan mee met de cursus Dit is fit.



Oudercursussen

Als ouder kun je met verschillende vragen zitten, meer willen weten over bepaalde beperkingen of graag in contact komen met andere ouders met dezelfde ervaringen. Voor ouders zijn er de volgende cursussen:

- Autisme informatie cursus
- Positief opvoeden
- Pa/Ma groep



Vriendschap, relaties en seksualiteit

Niet iedereen vindt het makkelijk om vrienden te maken. Wat is het verschil tussen vriendschap en een relatie? Hoeveel weet jij over seks? Doe mee en leer het verschil (her)kennen tussen vriendschap en een relatie. Wat moet je weten over veilige en prettige seks. Ontdek de grenzen van jezelf en de ander, dat je "stop" mag zeggen.

Sova kids

Goed omgaan met elkaar kan voor kinderen lastig zijn. In deze training leren kinderen spelenderwijs om voor zichzelf op te komen en rekening te houden met een ander. De training wordt meestal gegeven in samenwerking met school. Neem contact op met de ouder- en kindadviseur of intern begeleider van de school van uw kind.



Sociale vaardigheidstraining

Heb jij vragen over hoe je met anderen in contact kunt komen? Vind je het soms lastig om vriendschappen te onderhouden? Beter voor jezelf leren opkomen? Doe mee aan een sociale vaardigheidstraining deel 1 of 2.

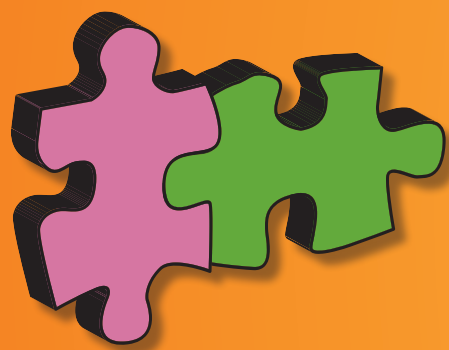
Brusjes en jonge mantelzorgers

Heb jij een broer of zus met een beperking? Is je moeder altijd ziek of heeft je vader een handicap? Hoe gaat het dan bij jou thuis? En hoe gaan andere kinderen hier mee om? In de brusjesbijeenkomsten maken we samen veel lol en zorgen dat jij als brusje sterk staat.



Ontspannen doe je zo!

Soms is ontspannen erg lastig, bijvoorbeeld als je veel zorgen hebt. In deze training leer je in een paar stappen om je geest en lichaam te ontspannen. Er zijn veel verschillende manieren om te ontspannen. Samen kijken we welke manier van ontspannen voor jou werkt.



ASS Contactgroepen

Geïnteresseerd in anderen die net als jij ASS hebben? In een contactgroep deel je ervaringen en tips met elkaar. De thema's bepaal je samen met de groep. Dit levert veel herkenning en steun op.

Maak je sterk

Herken je dit?

- Je hebt iets uitgeleend en krijgt het niet terug.
- Iemand vraagt je iets te doen wat je eigenlijk niet wil.
- Iemand doet vervelend tegen je.

Je bent echt niet de enige én er is iets aan te doen. Dat kan soms al door "nee" leren te zeggen. Samen met andere deelnemers leer je ook om jezelf te verdedigen.



Grip op je knip

Heb jij moeite met het bijhouden van je administratie? Vind je het lastig om te sparen of om nee te zeggen als iemand geld van je wilt lenen? Grip op je knip is een korte cursus waarin je leert beter om te gaan met je geld. Doe mee en krijg weer grip op je geldzaken.



Hersensletsel... en dan?



NAH partner groep

Als je partner, vriend of ouder blijvend hersensletsel heeft opgelopen dan heeft dat ook grote invloed op jouw leven. Naast veel informatie is er ruimte voor het uitwisselen van ervaringen met andere deelnemers.



Sollicitatietraining

Vind je het lastig om werk te vinden dat bij je past? In de sollicitatietraining leer je over wat belangrijk is bij het zoeken naar een baan die past bij jouw mogelijkheden.

Wonen op jezelf

Ga je op jezelf wonen, dan heb je vast veel vragen. Eet ik wel gezond, hoe houd ik mijn woning schoon? Hoe zorg ik goed voor mezelf? Dan kun je informatie en tips goed gebruiken. Deze training is voor mensen die op zichzelf gaan wonen of al een tijdje op zichzelf wonen.



Heft in eigen handen

Heb je een chronische ziekte of een lichamelijke beperking? Heeft je arts gezegd dat je er mee moet leren leven maar niet uitgelegd hoe? In deze cursus leer je het Heft weer in eigen handen te nemen met hulp van de trainers en de andere deelnemers. Eén van de trainers is een ervaringsdeskundige.



Volg ons en blijf op de hoogte!
facebook.com/meeamstelenzaan