



**Heb jij last van spanningen? Wil je hier beter mee leren omgaan?
Wil je ontspanningsoefeningen doen?
Dan is deze cursus iets voor jou, je bent van harte welkom!**

Omgaan met spanningen

Inhoud van de cursus

Als je het gevoel hebt dat er meer van je gevraagd wordt dan je kunt of wilt of dat je zelf de lat erg hoog legt, dan kan dat soms een gespannen gevoel geven. Deze spanningen zorgen ervoor dat je niet meer gewoon kan werken of met gezin/familie of vrienden om kan gaan. Misschien wordt je er heel stil van, of doe je juist heel druk. Als je weet waar je eigen grenzen liggen en hierover kunt praten, dan kan dat de spanningen verminderen. Je blijft dan meer ontspannen en je zit lekkerder in je vel.

Voor wie is de cursus bedoeld?

De cursus is bedoeld voor volwassen mensen (18+) met een beperking* en die in een groep (max. 8 deelnemers) willen leren om ontspannen door het leven te gaan. **(licht verstandelijke beperking en/of moeilijk lerend / lichamelijke beperking / een chronische aandoening / een vorm van autisme / NAH)*

Wat leer je in deze cursus

- Herkennen en benoemen van signalen van spanningen bij jezelf
- Leren ontspannen
- Praten over je spanningen
- Nee kunnen en leren zeggen
- Spanningen kunnen voorkomen

Wanneer en waar?

De groep bestaat uit 6 bijeenkomsten op woensdagavonden van 19:00 tot 20:30 uur op het kantoor van MEE in Oosterhout, Dillehof 71.

Data: 14 en 28 juni, 12 juli, 23 augustus, 6 en 20 september

Kosten: De gemeente betaalt deze cursus voor jou

Informatie / aanmelden: Mail naar servicebureau.bn@meeplus.nl of bel naar 0416-675500