



# MEE

## CURSUSSEN EN BIJEENKOMSTEN ZOMERKALENDER 2023

In deze kalender vind je de cursussen en bijeenkomsten die MEE Brabant Noord gratis organiseert voor kinderen én volwassenen in de gemeentes: Altena, Dongen, Geertruidenberg, Heusden, Loon op Zand en Oosterhout.

### Cursussen

START MEI

#### Gespreksgroep 18+ LVB

Ervaringen delen, luisteren naar elkaar en meer leren over allerlei onderwerpen die jij belangrijk vindt? Ben je 18+ en moeilijk lerend of heb je een licht verstandelijke beperking?

**Voor:** mensen vanaf de leeftijd van 18 jaar die moeilijk lerend zijn en/of een licht verstandelijke beperking hebben en die behoefte hebben aan het delen van ervaringen.

**Data:** 31 mei, 21 en 26 juni, 23 augustus, 27 september en 18 oktober.

**Tijd:** 16.00 - 17.30 uur

**Kosten:** Gratis

**Locatie:** Kantoor MEE Brabant-Noord, Dillehof 71, 4907BG Oosterhout

# Cursussen

START JUNI

## BRUSSEN: JUST4ME

**Brussen ontmoeten leeftijdsgenoten die ook in een gezin opgroeien met een broer(tje)/zus(je) met een beperking. Er worden leuke activiteiten gedaan en gepraat over de ervaringen thuis.**

**Voor:** Het is bedoeld voor jongeren in de leeftijd van 12 tot 16 jaar met een broer(tje) of zus(je) met een beperking.

**Data:** Dinsdagavond 6, 20, 27 juni en 4, 11 juli

**Tijd:** 18.30 - 20.30 uur

**Informatiebijeenkomst ouders:** Dinsdagavond 23 mei, 19.30 -20.30 uur

**Kosten:** Gratis

**Locatie:** Kantoor MEE Brabant-Noord, Dillehof 71, 4907BG Oosterhout

START JUNI

## Omgaan met spanningen

**In je leven gebeurt er van alles. Leuke dingen en minder leuke. Soms kan er in een korte tijd veel veranderen daar kan je moe en gestrest van worden. Je vraagt je af of het allemaal wel goed komt. Hoe zorg je er nu voor dat je je sterk en rustig blijft voelen, ook als er moeilijke dingen gebeuren. In de cursus Omgaan met spanningen gaan we hiermee samen aan de slag. Je leert hoe je spanningen kunt herkennen, hoe je beter kunt ontspannen en spanningen kunt voorkomen.**

**Voor:** iedereen (18+) met een beperking (lichamelijk, NAH, autisme, licht verstandelijke beperking en mensen met een chronische aandoening)

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

**Tijd:** 19.00-20.30 uur

**Kosten:** Gratis

**Locatie:** Kantoor MEE Brabant noord, Dillehof 71, 4907BG Oosterhout

# Bijeenkomsten

19 JUNI

## WAT TE DOEN WANNEER JE 18 WORDT? 18- / 18+

Er verandert veel als je 18 jaar wordt. Je bent dan voor de wet volwassen. Dit betekent dat je zelf een aantal dingen mag/ moet regelen. MEE Brabant Noord organiseert een avond rondom deze veranderingen bij het bereiken van de 18-jarige leeftijd. Het gaat daarbij bijvoorbeeld om geldzaken, verzekeringen, wonen, werk en school.

**Voor:** Ouders/ opvoeders van kinderen met een beperking

**Datum:** Maandagavond 19 juni

**Tijd:** 19.30-21.30 uur.

**Kosten:** Gratis

**Locatie:** Kantoor MEE Brabant-Noord, Dillehof 71, 4907BG Oosterhout

**Vooraf aanmelden is verplicht en kan t/m 13 juni**

## Informatie/aanmelden

Neem contact op met het Servicebureau

T 0416 67 55 00 of

E [servicebureau.bn@meeplus.nl](mailto:servicebureau.bn@meeplus.nl)



SCAN ME