

Nieuwsbrief najaar 2023

Pro Persona Connect afdeling Preventie in de gemeente **Berg en Dal**

Voorafgaand aan elke groep vindt een kennismakingsgesprek plaats waarin besproken wordt of het passend is. Er is geen verwijsbrief nodig, de preventieve activiteiten worden gefinancierd vanuit de gemeente. Aanmelden kan via preventie@propersona.nl

Liever bewegen dan moe training voor mensen vanaf 20 jaar. Doel is meer beweging en een gezondere levensstijl, beter omgaan met spanningen en verminderen van somberheid

Start 6 september 2023 van 10.00-12.00 uur in Berg en Dal

Spring! Empowermentgroep voor vrouwen die meer grip willen krijgen op zichzelf en op het leven, die meer vertrouwen in eigen kunnen willen krijgen en voor zichzelf leren opkomen.

Start 12 oktober 2023 van 14.00-16.00 uur in Groesbeek

Voluit Leven voor volwassenen vanaf 18 jr die willen leren omgaan met negatieve gedachten en gevoelens via ACT en mindfulness. Alle leeftijden welkom.

Start 17 oktober 2023 van 13.30 – 15.30 uur in Groesbeek

KOPP/KOV groepen voor kinderen van ouders met psychische problemen en kinderen van ouders met verslavingsproblematiek

Start: 16-25 jaar	7 september 2023	van 16.00-18.00 uur	in Nijmegen
Start: 12-16 jaar	24 oktober 2023	van 15.30-17.00 uur	in Nijmegen
Start: 8-12 jaar	31 oktober 2023	van 15.30-17.00 uur	in Nijmegen

Piep zei de muis voor kinderen die thuis veel spanningen en stress meemaken.

4-8 jaar start najaar 2023 van 15.30-17.00 uur in Nijmegen

Proost op de verliezers een voorstelling over rouw na zelfdoding. Hoe ga je het gesprek aan over een emotioneel beladen onderwerp als zelfdoding? Voor iedereen die in aanraking is gekomen met verlies (na zelfdoding).

De Bolle Kater Tiel	11 oktober 2023	19.30-21.30 uur
De Klif Nijmegen	19 november 2023	19.30-21.30 uur

Webinars

'Stress'	12 september 2023	van 19.30-20.45 uur	online
'Piekeren'	10 oktober 2023	van 19.30-20.45 uur	online
'Beter Slapen'	14 november 2023	van 19.30-20.45 uur	online
'Grenzen stellen'	12 december 2023	van 19.30-20.45 uur	online

De **'Omgaan met psychose'** en **'Omgaan met Borderline'** cursus voor naasten zijn dit najaar zijn al vol. Aanmelden kan alvast voor een volgende cursus.