

Groepswerk in het Gooi

Voorjaar 2010

Hieronder vindt u een overzicht van groepen en cursussen die in het kader van hulpverlening/vorming in het voorjaar 2010 in het Gooi aangeboden worden. Verspreiding vindt plaats onder alle instellingen/werkers die in dit overzicht voorkomen + aan vele anderen die vanuit hun professie belang hebben bij een geactualiseerde sociale kaart van het bestaande groepsaanbod in deze regio. Voor meer informatie per groep / cursus kunt u terecht op www.Gooihetindegroep.nl

Het overzicht is ongetwijfeld nog niet compleet. Mocht u een aanvulling op dit overzicht hebben dan ontvangen we die graag zodat dit overzicht steeds vollediger wordt. Opmerkingen / aanvullingen kunt u doorgeven aan Han Baeten, Coördinator Groepswerk van Versa Welzijn - Maatschappelijk Werk via HBaeten@versawelzijn.nl of 035 – 683 01 54

Thema/problematiek & Titel	Doelgroep	Startdatum, Locatie en Kosten	Voor meer informatie:
Arbeid	Doelgroep	Praktische informatie	Voor meer informatie:
Spitsuur...op het werk en thuis!	Een workshop voor mensen die een betere balans willen tussen werk en ouderschap	Start: 27 januari in Naarden. 1 bijeenkomst van 2¼ uur Kosten: € 55,- p.p.	deOpvoeddesk Emmeliek Boost, pedagoge 035 - 695 70 20 info@opvoeddesk.nl
Stress Werken aan Werkstress	Een cursus voor mensen die anders willen omgaan met stress op het werk	Start: maandagavond 12 april in Hilversum Kosten: € 100,- incl. boek	Versa - Maatschappelijk Werk i.s.m. Symfora groep, afd. Preventie & Innovatie Aanmelden via 035 – 655 74 28 of via preventiegooi@symfora.nl
Werk & Ouderschap in balans	Een cursus voor mensen die een betere balans willen tussen werk en ouderschap	Start: in Naarden. Kosten: € 45,- p.p.	deOpvoeddesk 035 - 695 70 20 info@opvoeddesk.nl
Werk & Mantelzorg in balans	Voor werkende mantelzorgers die helpt om werk en zorg te combineren, zonder zelf uit balans te raken.	Start: bij voldoende deelnemers (maximaal 10) voorjaar 2010 5 bijeenkomsten van 3 uur.	Team Werk & Mantelzorg 06 502 161 81 lenettevantienhoven@mantelzorggooi.nl henkjolink@mantelzorggooi.nl aleidborghardt@mantelzorggooi.nl trudislefferts@mantelzorggooi.nl

Stressreductie door Aandachtraining	Mindfulnessstraining voor volwassenen met stress- gerelateerde klachten die samenhangen met werk, werkloosheid/ reïntegratie en zorgtaken.	Start: woensdagavond 27 jan. in Bussum. 8 bijeenkomsten plus 1 oefendag (6/3). Kosten: naar draagkracht of vergoed door de uitkeringsinstantie of werkgever	Loes Giele, psycholoog 06-125 93 142 035-691 38 77 l.giele@zonnet.nl
Jezelf een zorg zijn	Een cursus voor mensen die een beter evenwicht zoeken tussen hun eigen belastbaarheid en de psychische belasting van o.a. werk	Start: bij voldoende aanmeldingen in Hilversum 6 bijeenkomsten van 2¼ uur, Kosten: € 225,-	Sph-Artemis Wilma Goossens 035 – 621 36 15 Joyy Quist 033 – 456 27 42 www.sph-artemis.com
Assertiviteit	Doelgroep	Praktische informatie	Voor meer informatie:
Assertiviteitstraining	Volwassenen die assertiviteitsproblemen hebben.	Start: donderdagavond 21 januari in Hilversum en Start : dinsdagochtend 12 januari in Bussum 11 bijeenkomsten van 2½ uur Kosten: € 45,-	Versa - Maatschappelijk werk Jacqueline van Elk 035 – 683 01 54 groepswerk@versawelzijn.nl
Assertiviteit	Voor volwassenen die meer willen leren dan sociale vaardigheden.	Start: voorjaar 2010 in Hilversum 11 bijeenkomsten van 2½ uur Kosten: € 25,-	ATB Psychotherapie & Coaching Astrid Tuin- Bruil 035 – 622 10 71 info@atb-therapie.nl www.atb-therapie.nl
Assertiviteit	Volwassenen die assertiviteitsproblemen hebben.	Start: 1 maart in Hilversum 12 bijeenkomsten van 2 uur Kosten: € 480,- (Kunnen vergoed worden door de zorgverzekeraar)	Praktijk voor Psychologie en Haptotheapie Nadine Gorin-Frank (psychologe) & Lonie Querido-Reichmann (haptotherapeut) 035 -642 60 06 www.praktijkbakkerstraat.nl
Jezelf een zorg zijn	Een cursus voor mensen die een beter evenwicht zoeken tussen hun eigen belastbaarheid en de psychische belasting van o.a. werk	Start: bij voldoende aanmeldingen in Hilversum 6 bijeenkomsten van 2¼ uur, Kosten: € 225,-	Sph-Artemis Wilma Goossens 035 – 621 36 15 Joyy Quist 033 – 456 27 42 www.sph-artemis.com

Autonomiegroep voor vrouwen	Vrouwen met autonomieproblemen.	Start: bij voldoende deelnemers in Hilversum 12 bijeenkomsten van 2 uur Kosten: geen	PSYQ Hilversum Contactpersoon: Henriëtte Pennings 035-6259100 hilversum@psyq.nl
Depressiviteit	Doelgroep	Praktische informatie	Voor meer informatie:
Aandachtstraining (mindfulness)	Cursus voor volwassenen met klachten van somberheid, angst of langdurige stress	Start: dinsdagmiddag 16 maart in Bussum 10 bijeenkomsten Kosten: € 100 incl. boek en instructie-cd's	Symfora groep, afd. Preventie & Innovatie 035 – 655 74 28 preventiegooi@symfora.nl
“In de put / uit de put”	Een cursus voor mensen <u>tot ongeveer 55 jaar</u> om zelf depressiviteit te overwinnen.	Start: woensdagavond 10 februari in Hilversum. 13 bijeenkomsten van 2 uur Kosten: € 46,-	Symfora groep, afd. Preventie & Innovatie ism Versa – Maatschappelijk Werk 035 – 655 74 28 preventiegooi@symfora.nl
“In de put / uit de put 55+”	Een cursus voor mensen boven de 55 jaar om zelf depressiviteit te overwinnen.	Start: nog niet bekend in Hilversum 11 bijeenkomsten van 2 uur Kosten: geen.	Symfora groep, afd. Ouderen 035 – 626 03 17 Marianne Dullaard
Cursus-carroussel Ondersteuning voor familieleden en vrienden van mensen met psychische problemen	Vier cursusavonden voor partners, kinderen, familieleden en andere direct betrokkenen van mensen met depressie of andere psychische problemen	Dinsdagavonden in Hilversum 4 bijeenkomsten – worden steeds herhaald, naar wens instappen Kosten: geen	Symfora groep, afd. Preventie & Innovatie 035 – 655 74 28 preventiegooi@symfora.nl
De verhalen die we leven	Volwassenen vanaf 55 jaar met spanningsklachten of somberheid, die de betekenis van het eigen leven willen (her)ontdekken.	Start: vrijdagmorgen 21 mei in Hilversum 8 bijeenkomsten Kosten: geen	Symfora groep, afd. Preventie & Innovatie 035 – 655 74 28, i.s.m. Universiteit Twente preventiegooi@symfora.nl
Mantelzorg	Doelgroep	Praktische informatie	Voor meer informatie:
Cursus rondom Niet- Aangeboren Hersenletsel	Voor mensen die zorgen voor iemand met een beroerte of ander Niet Aangeboren Hersenletsel en die behoefte hebben aan meer informatie.	Start: voorjaar 2010 6 bijeenkomsten van 2½ uur in Hilversum Kosten € 30,-	Steunpunt Mantelzorg 035 – 697 00 50 i.s.m revalidatiecentrum de Trappenberg, Regionaal Beraad Gehandicapten, Hersenletselteam Gooi en Vechtstreek, de Na(H)derrkring, Cerebraal.

Cursus Rondom Dementie	Mantelzorgers die zorgen voor iemand in de <u>beginfase</u> van dementie.	Start: dinsdagavond 2 maart in Blaricum 7 bijeenkomsten van 2 uur Kosten: € 30,-	Steunpunt Mantelzorg i.s.m Alzheimer Nederland afd. Gooi en Omstreken, Thuiszorg Gooi en Vechtstreek, Verpleeghuis Zonnehoeve en Tergooiziekenhuizen 035 – 697 00 50
Thema-avonden	Familie en vrienden van mensen met psychische problemen	Meestal 2 ^e dinsdag van de maand, 19.30 – 21.30 in Hilversum. Diverse thema's. Gratis, aanmelden niet nodig	www.symfora.nl en Symfora groep, afd. Preventie & Innovatie 035 – 655 74 28 preventiegooi@symfora.nl
Cursus-carrousel Ondersteuning voor familieleden en vrienden van mensen met psychische problemen	Vier cursusavonden voor partners, kinderen, familieleden en andere direct betrokkenen van mensen met depressie, borderline, schizofrenie of andere psychische problemen	Dinsdagavonden in Hilversum 4 bijeenkomsten – worden steeds herhaald, naar wens instappen Kosten: geen	Symfora groep, afd. Preventie & Innovatie 035 – 655 74 28 preventiegooi@symfora.nl
Verlies door dementie Ondersteuningscursus	Familieleden en vrienden die de zorg hebben voor een patiënt met dementie.	Start: maart 2010 overdag in Hilversum 9 bijeenkomsten van 2 uur Kosten: € 43,-	Symfora groep, afd. Preventie & Innovatie 035 – 655 74 28 preventiegooi@symfora.nl
Themabijeenkomsten	Mantelzorgers die meer informatie willen over onderwerpen als Niet Aangeboren Hersenletsel en Mantelzorg	Kijk voor meer informatie over deze activiteiten op www.mantelzorggooi.nl op de activiteitenkalender	Steunpunt Mantelzorg 035 – 697 00 50 www.mantelzorggooi.nl
Contactgroepen	Voor mantelzorgers van mensen met een Niet-Aangeboren Hersenletsel, mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie en diverse andere mantelzorgers bestaan contactgroepen.	Zie voor meer informatie www.mantelzorggooi.nl	Steunpunt Mantelzorg 035 – 697 00 50 www.mantelzorggooi.nl
Rondom Borderline Ondersteuningscursus	Familieleden en vrienden van mensen met een borderlinestoornis	Start: 2010 's avonds in Hilversum. 11 bijeenkomsten van 2 uur Kosten: € 63	Symfora groep, afd. Preventie & Innovatie 035 – 655 74 28 preventiegooi@symfora.nl i.s.m. Labyrint/In Perspectief

Rondom Depressie Ondersteuningscursus	Familieleden en vrienden van mensen met depressie.	Start: dinsdagavond 26 januari in Hilversum. 6 bijeenkomsten. Kosten: € 43	Symfora groep, afd. Preventie & Innovatie 035 – 655 74 28 preventiegooi@symfora.nl
Rondom Schizofrenie Ondersteuningscursus	Familieleden en vrienden van mensen met schizofrenie	Start: dinsdagavond 9 maart in Hilversum. 11 bijeenkomsten van 2 uur Kosten: € 43,00	Symfora groep, afd. Preventie & Innovatie 035 – 655 74 28 preventiegooi@symfora.nl
Ontspannings activiteiten	Voor mensen die (langdurig) zorgen voor een ander; voor hen is het belangrijk om regelmatig tijd voor zichzelf in te plannen.	Kijk voor meer informatie over deze activiteiten op www.mantelzorggooi.nl op de activiteitenkalender.	Steunpunt Mantelzorg 035 – 697 00 50 www.mantelzorggooi.nl
Opvoeding	Doelgroep	Praktische informatie	Voor meer informatie:
Baby in Huis Themaochtenden	Voor ouders met een eerste kindje van 1 tot 4 maanden.	Start: deze themaochtenden worden meerdere malen op verschillende plaatsen aangeboden. Kosten: € 15,-	GGD Gooi en Vechtstreek Planbureau van afdeling JGZ van de GGD 035 – 692 63 50 www.ggdgooi.nl
Peuter in zicht!	Ouders / verzorgers van peuters van ongeveer 2 tot 4 jaar die vragen of twijfels hebben over de opvoeding. Dit is een cursus van de GGD.	Start: dinsdag 19 januari in Huizen, woensdag 3 maart in Hilversum, woensdag 31 maart in Bussum en dinsdag 18 mei in Weesp. 4 bijeenkomsten van 2 uur. Kosten: € 20,-	Planbureau van afdeling JGZ van de GGD 035 – 692 63 50 www.ggdgooi.nl
Workshop 3x peuters	Ouders / verzorgers van peuters. Handige tips om zelf de leiding te houden.	Start: in Naarden. 3 bijeenkomsten van 2¼ uur Kosten: € 135,- p.p.	deOpvoeddesk Emmeliek Boost, pedagoge en Esmaralda Kranendonk, psychologe 035 - 695 70 20 info@opvoeddesk.nl

Opvoeden & Zo	Behandeld aan de hand van filmbeelden diverse onderwerpen over de opvoeding van kinderen van 3 tot 10 jaar oud.	Start: dinsdag 13 januari in Bussum, dinsdag 16 maart in Huizen en woensdag 19 mei in Hilversum. 6 bijeenkomsten van 2 uur. Kosten: € 30,- p.p.	GGD i.s.m. Versa – Maatschappelijk Werk Planbureau van afdeling JGZ van de GGD 035 – 692 63 50 www.ggdgooi.nl
Ontdek andere kanten van je kind	Workshop voor ouders en andere opvoeders van kinderen in de basisschool leeftijd die anders willen omgaan met lastige opvoedsituaties en de soms heftige gevoelens die daarbij kunnen ontstaan .	Start: donderdagavond 4 februari, 18 februari en 4 maart in Hilversum 3 bijeenkomsten van 2 ½ uur Kosten: € 60,-	VanZelf - Kindertherapie 06 – 51 04 75 86 www.vanzelf-kindertherapie.nl
Cursus voor ouders van drukke kinderen	Ouder(s)/verzorger(s) van kinderen bij wie de opvoeding niet als vanzelfsprekend verloopt. Hierbij gaat het om ouders van kinderen tot de leeftijd van 8 jaar.	Start: voorjaar 2010 in Hilversum 9 bijeenkomsten + 1 vervolgbijeenkomst Kosten: € 505,- p.p. en € 858,50 per ouderpaar	Praktijk voor leer- en gedragsadviezen 035 - 623 10 89 mail@leerengedragsadviezen.nl www.leerengedragsadviezen.nl
Druktemakers Oudercursus	Cursus voor ouders van kinderen tussen 4 -12 jaar met druk/hyperactief gedrag.	Start: maart 2010 in Hilversum 6 bijeenkomsten van 2,5 uur Kosten: € 50,- p.p. en € 75,- per ouderpaar:	Symfora groep, afd. Preventie & Innovatie 035 – 655 74 28 preventiegooi@symfora.nl
Let op de Kleintjes	Doe/praatgroep voor kinderen van 7 tot 12 jaar die getuige zijn geweest van huiselijk geweld	Start: woensdagmiddag 20 januari in Hilversum 9 bijeenkomsten voor kinderen, 3 bijeenkomsten voor hun ouder(s) Kosten: geen	Symfora groep, afd. Preventie & Innovatie i.s.m. Versa Welzijn – Maatschappelijk werk 035 – 655 74 28 preventiegooi@symfora.nl
Gordontraining	Ouders van kinderen vanaf 4 jaar Leer hoe u op een respectvolle manier communicatieproblemen met uw kind op kunt lossen	Start: woensdagavond 3 februari in Hilversum 8 bijeenkomsten van 2½ uur Kosten: vanaf € 170,10	Cursusbureau Thuiszorg Gooi & Vechtstreek 035 – 692 44 95 www.tgvleden.nl

Communiceren zodat kinderen beter luisteren	Ouders van kinderen tussen 3-12 jaar met opvoedingsvragen over hoe om te gaan met situaties en emoties van je kind en hoe conflicten op te lossen zonder ruzie. Met o.a. de hulp van GORDON-technieken & mindfulness oefeningen.	Start: zaterdag 13 en 27 maart in Naarden 2 dagen van 10.00-17.00 uur Kosten: € 255,- p.p.	de Opvoeddesk Claire Vos, pedagoge/gordontrainster 035 - 695 70 20 info@opvoeddesk.nl
Workshops rondom opvoeden	Voor ouders / verzorgers	Start: op aanvraag Locatie: Naarden Kosten: op aanvraag	de Opvoeddesk Emmeliek Boost, pedagoge 035 - 695 70 20 www.opvoeddesk.nl
Workshops rondom opvoeden	Voor ouders met kinderen in de leeftijd van 0-12 jaar	Start: op aanvraag Locatie: Kortenhoef Kosten: op aanvraag	Opvoedkundige Praktijk de Vlinder 035 – 533 73 87 www.opvoedkundige.com
Gordon herhalingscursus	Voor iedereen die delen uit de basiscursus nog eens wil herhalen of uitdiepen.	Start: nog niet bekend 4 bijeenkomsten van 2½ uur Kosten: vanaf € 69,30	Cursusbureau Thuiszorg Gooi & Vechtstreek 035 – 692 44 95 www.tgvleden.nl
Workshop HELP! mijn puber opvoeden	Ouders / verzorgers van pubers.	Datum: maandag 11 januari 2010 in Naarden 1 bijeenkomsten van 2¼ uur. Kosten: € 50,- p.p.	De Opvoeddesk Emmeliek Boost, pedagoge 035 - 695 70 20 info@opvoeddesk.nl
Beter omgaan met pubers	Voor ouders van pubers tussen 12-18 jaar over opvoeding in de puberteit. Deze cursus wordt georganiseerd voor de GGD i.s.m. Vera	Start: dinsdag 12 januari in Weesp, woensdag 17 maart in Hilversum en dinsdag 18 mei in Huizen. 6 bijeenkomen van 2 uur Kosten: € 30,- p.p.	GGD i.s.m. Versa – Maatschappelijk Werk Planbureau van afdeling JGZ van de GGD 035 – 692 63 50 www.ggdgooi.nl
Workshop 3x pubers	Ouders / verzorgers van pubers.	Start: diverse data in Naarden. 3 bijeenkomsten van 2 uur. Kosten: € 135,- p.p.	De Opvoeddesk Emmeliek Boost, pedagoge 035 - 695 70 20 info@opvoeddesk.nl

”Steuntje in de rug” cursus voor ouders met psychische problemen	Ouders, van kinderen 0-18 jaar, met psychische problemen en hun partner. Doel: omgaan met psychische problematiek in relatie tot ouderschap	Start: voorjaar 2010 in Hilversum of Weesp 8 bijeenkomsten van 2 uur Kosten: € 20	Symfora groep, afd. Preventie & Innovatie 035 – 655 74 28 preventiegooi@symfora.nl
Opvoeding na Echtscheiding	Voor vaders dan wel moeders die hun kinderen na de echtscheiding zo goed mogelijk willen ondersteunen.	Start: najaar 2010 6 bijeenkomsten van 2,5 uur Kosten: € 35,-	Versa - Maatschappelijk werk Jacqueline van Elk 035 – 683 01 54 groepswerk@versawelzijn.nl
Persoonlijke ontwikkeling	Doelgroep	Praktische informatie	Voor meer informatie:
Familieopstellingen	Een workshop familieopstellingen geeft inzicht bij angsten, relatie- en familieproblemen, problemen met kinderen, vragen over je werk, gezondheidsproblemen, eenzaamheid, depressiviteit of andere zich steeds herhalende problemen.	Start: 17 januari in Hilversum 1 bijeenkomst van 6 uur Kosten: € 45,-	Cursusbureau Versa Welzijn 035 – 629 98 38 cursusbureau@versawelzijn.nl
Zelfsturing cursus	Mensen die weer meer greep op hun eigen leven, gedachten en gevoelens willen krijgen.	Start: iedere eerste maandag van de maand in Hilversum 4 bijeenkomsten van 1½ uur Kosten: € 15,-	Versa - Maatschappelijk werk Han Baeten 035 – 683 01 54 of groepswerk@versawelzijn.nl
Praktische meditatie	Voor zowel beginnende als gevorderde deelnemers die meditatie en diepe ontspanning in hun dagelijkse leven willen integreren.	Start: maandagavond 11 januari in Hilversum 4 bijeenkomsten van 1¼ uur Kosten: € 72,- per kwartaal	Cursusbureau Versa Welzijn 035 – 629 98 38 cursusbureau@versawelzijn.nl
Mind-Body-Balance	Mind-Body-Balance is gericht op stimulatie van het zelfhelend vermogen en ontwikkeling op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Verschillende yogarichtingen zijn verwerkt waarbij ook therapeutische aspecten aan bod komen.	Start: donderdagavond 7 januari in Hilversum 7 lessen van 1½ uur Kosten: € 105,-	Cursusbureau Versa Welzijn 035 – 629 98 38 cursusbureau@versawelzijn.nl Meer informatie is ook te vinden op www.prismacoaching.nl

Relaties			
Communicatietraining voor (echt)paren	(Echt)paren die de onderlinge communicatie willen verbeteren.	Start: bij voldoende deelnemers in Hilversum 5 bijeenkomsten van 1¼ uur. Kosten: geen	PSYQ Hilversum Contactpersoon: Henriëtte Pennings 035-6259100 hilversum@psyq.nl
Sexuele dysfunctiegroep voor vrouwen	Vrouwen met vaginisme, dyspareunie of verminderd verlangen die deze klachten willen verminderen.	Start: bij voldoende deelnemers in Hilversum 12 bijeenkomsten van 1½ uur. Kosten: geen	PSYQ Hilversum Contactpersoon: Lieke van Dijk 035-6259100 hilversum@psyq.nl
Als hij maar gelukkig is Robin Norwood - zelfhulpgroep	Voor vrouwen die steeds in situaties en relaties terecht komen waarin ze zich niet gelukkig voelen en veel meer in hun relatie investeren dan ze ervoor terug krijgen.	Doorlopende groep op de woensdagavond in Bussum. Kosten: € 5,- per bijeenkomst	Voor informatie en/of aanmelding: Letty 06-502 044 16 www.norwoodgroep.nl
Scheiding, en nu verder op eigen kracht	Voor gescheiden mensen om met steun van anderen en herkenning te leren de scheiding te verwerken en een start te maken met een leven na de scheiding	Start: april 2010 6 bijeenkomsten Kosten: € 30,-	Versa - Maatschappelijk werk Jacqueline van Elk 035 – 683 01 54 groepswerk@versawelzijn.nl
Van onmacht naar kracht	Voor vrouwen die mishandeld zijn door hun partner	Start: eind maart 2010 12 bijeenkomsten van 2,5 uur Kosten: € 45,-	Versa - Maatschappelijk werk Jacqueline van Elk 035 – 683 01 54 groepswerk@versawelzijn.nl
Rouwverwerking	Doelgroep	Praktische informatie	Voor meer informatie:
Verlies van uw partner ... en hoe dan verder ?	Voor mensen van wie de partner is overleden (niet korter dan 3 maanden en niet langer dan 3 jaar geleden).	Start: bij voldoende aanmeldingen Kosten: € 40,-	Versa – Maatschappelijk Werk Han Baeten 035 –683 01 54 Groepswerk@welzijngooi.nl
Rouwverwerking Lotgenotengroep	Voor mensen die meer dan 6 maanden geleden een dierbaar iemand hebben verloren door de dood.	Start: Kosten: € 23,00 – € 30,00	Humanitas 't Gooi Nicky van Oudenhoven 035 – 628 60 93 humanitasgooi@xs4all.nl

Spanningklachten	Doelgroep	Praktische informatie	Voor meer informatie:
Aandachttraining (mindfulness)	Cursus voor volwassenen met klachten van somberheid, angst of langdurige stress	Start: dinsdagmiddag 16 maart in Bussum 10 bijeenkomsten Kosten: € 100 incl boek en instructie-cd's	Symfona groep, afd. Preventie & Innovatie 035 – 655 74 28 preventiegooi@symfona.nl
Stressreductietraining Cursus Energie en Gezondheid	Mindfulnessstraining voor volwassenen die anders willen leren omgaan met stressvolle omstandigheden, angst, ziekte of pijn.	Start: woensdagavond 27 januari in Bussum. 8 bijeenkomsten plus 1 oefendag (6/3). Kosten: naar draagkracht of vergoed door de uitkeringsinstantie of werkgever	Loes Giele 06-125 93 142 035-6913877 l.giele@zonnet.nl
Leren ontspannen	Voor diegenen die slecht kunnen slapen, zich niet goed kunnen concentreren, vaak moe en uitgeblust zijn en het gevoel hebben altijd maar te moeten.	Start: 4 maart in Hilversum 5 lessen van 2 uur Kosten: € 50,-	Cursusbureau Versa Welzijn 035 – 629 98 38 cursusbureau@versawelzijn.nl
Ontspannen kun je leren	Een praktische voel- en doecursus. Men leert ontspanningsoefeningen die ook tijdens de dagelijkse bezigheden toegepast kunnen worden.	Start: maandagavond 11 januari in Weesp 4 bijeenkomsten van 1½ uur Kosten: vanaf € 87,75	Cursusbureau Thuiszorg Gooi & Vechtstreek 035 – 692 44 95 www.tgvleden.nl
Stress Cursus Energie en Gezondheid	Een cursus voor mensen die werkloos zijn en voor wie spanningsklachten een belangrijke belemmering zijn om (weer) aan het werk te gaan	Kosten worden doorgaans vergoed door de uitkerende instantie	Loes Giele 06-125 93 142 l.giele@zonnet.nl
Zelfsturing cursus	Voor diegenen die last hebben van spanningsklachten en weer meer greep op hun eigen leven, gedachten en gevoelens willen krijgen.	Start: iedere eerste maandag van de maand in Hilversum 4 bijeenkomsten van 1½ uur Kosten: € 15,-	Versa - Maatschappelijk werk Han Baeten 035 – 683 01 54 of groepswerk@versawelzijn.nl
Yoga voor 50+	Voor 50 plussers die balans willen brengen in lichaam en geest	Start: dinsdagochtend 12 januari in Bussum. Kosten: vanaf € 119,-	Cursusbureau Thuiszorg Gooi & Vechtstreek 035 – 692 44 95 www.tgvleden.nl

Praktische meditatie	Voor zowel beginnende als gevorderde deelnemers die meditatie en diepe ontspanning in hun dagelijkse leven willen integreren.	Start: maandagavond 11 januari in Hilversum 4 bijeenkomsten van 1¼ uur Kosten: € 72,- per kwartaal	Cursusbureau Versa Welzijn 035 – 629 98 38 cursusbureau@versawelzijn.nl
Meditatie - inloopgroep	Volwassenen die beter willen omgaan met spanning in het dagelijks leven.	Start: elke vrijdagochtend. Bijeenkomsten van 1½ uur in Hilversum Kosten:	Sph-Artemis Wilma Goossens 035 – 621 36 15 wilma.goossens@versatel.nl www.sph-artemis.com
Autogene training	Volwassenen die willen leren ontspannen.	Start: donderdagavond in Hilversum 6 bijeenkomsten van 1 uur Kosten: € 50,-	Sph Artemis Wilma Goossens 035 – 621 36 15 www.sph-artemis.com
Verslaving	Doelgroep	Praktische informatie	Voor meer informatie:
Stoppen met roken “Pakje Kans!”	Voor mensen die met ondersteuning van “lotgenoten” en een ervaren docent willen stoppen met roken.	Start: maandagavond 25 januari in Huizen. 9 bijeenkomsten van 1½ uur Kosten: vanaf € 144,15	Cursusbureau Thuiszorg Gooi & Vechtstreek 035 – 692 44 95 www.tgvleden.nl
Ouder en partnergroep	Voor ouders en partners (in ruime zin van het woord) van mensen met verslavingsproblemen.	Start: eerste week van februari in Hilversum Kosten: geen	Jellinek Gooi en Vechtstreek Margreet Boet 035 – 622 29 11
Resterende thema's	Doelgroep	Praktische informatie	Voor meer informatie:
ADHD-psycho-educatiegroep	Volwassenen bij wie de diagnose ADHD is vastgesteld.	Start: bij voldoende deelnemers in Hilversum 4 bijeenkomsten van 2 uur. Kosten: geen	PSYQ Hilversum Contactpersoon: Sanne Rosier 035-6259100 hilversum@psyq.nl
Angst de Baas 55+ cursus voor ouderen met angstklachten	Voor mensen vanaf 55 jaar met lichte tot matige angstklachten, die in een groep willen leren hoe ze hier controle over kunnen krijgen	Start: bij voldoende deelnemers in Hilversum, overdag 9 bijeenkomsten van 2 uur Kosten: geen	Symfora groep, afd. Ouderen 035 – 626 03 17 Marianne Dullaard

Chronische vermoeidheidsgroep	Volwassenen die beperkt worden door vermoeidheid en d.m.v. een adequatere energieverdeling de gevolgen van de vermoeidheid willen aanpakken.	Start: bij voldoende deelnemers in Hilversum 12 bijeenkomsten van 1½ uur. Kosten: geen	PSYQ Hilversum Contactpersoon: Jitske Rullmann 035-6259100 hilversum@psyq.nl
Chronische pijngroep	Volwassenen die meer dan 6 maanden pijnklachten ervaren en de gevolgen van deze pijnklachten willen aanpakken.	Start: bij voldoende deelnemers in Hilversum 12 bijeenkomsten van 1½ uur. Kosten: geen	PSYQ Hilversum Contactpersoon: Jitske Rullmann 035-6259100 hilversum@psyq.nl
Cursus-carrousel Ondersteuning voor familieleden en vrienden van mensen met psychische problemen	Vier cursusavonden voor partners, kinderen, familieleden en andere direct betrokkenen van mensen met depressie, borderline, schizofrenie of andere psychische problemen	Dinsdagavonden in Hilversum 4 bijeenkomsten – worden steeds herhaald, naar wens instappen Kosten: geen	Symfora groep, afd. Preventie & Innovatie 035 – 655 74 28 preventiegooi@symfora.nl
Fibromyalgie, hoe verder...	Mensen met fibromyalgie die willen leren hoe ze deze ziekte een plaats kunnen geven in hun dagelijkse leven.	Start: nog niet bekend 8 bijeenkomsten van 2 uur Kosten: vanaf € 95,20	Cursusbureau Thuiszorg Gooi & Vechtstreek 035 – 692 44 95 www.tgvleden.nl
Geheugencursus	Ouderen met een normale vergeetachtigheid en die zich zorgen maken over het geheugen.	Start: donderdagochtend 25 februari in Hilversum 8 bijeenkomsten van 2 uur Kosten: vanaf € 116,00	Cursusbureau Thuiszorg Gooi & Vechtstreek 035 – 692 44 95 www.tgvleden.nl
Kennismaken met mindfulness Workshop “Stressreductie door Aandachttraining”	Een actieve kennismaking met mindfulness voor iedereen die wil onderzoeken en ervaren wat mindfulness- of aandacht-training voor hem/haar (of zijn/haar cliënten of medewerkers) kan betekenen.	Eéndaagse workshop. Eerstvolgende op zaterdag 9 januari in Bussum. Kosten: € 95,- / € 125,-	Loes Giele, psycholoog 06-125 93 142 of 035-691 38 77 l.giele@zonnet.nl
Mindfulnessstraining Cursus ‘Energie en Gezondheid’	Anders omgaan met stress, ziekte en pijn: Mindfulnessstraining voor volwassenen die negatieve gevolgen van (langdurige) stress willen voorkomen en beter staande willen blijven in de maalstroom van het leven.	Start: woensdagavond 27 januari in Bussum. 8 bijeenkomsten plus 1 oefendag (6/3). Kosten: naar draagkracht of vergoed door de uitkeringsinstantie of werkgever	Loes Giele, psycholoog 06-125 93 142 of 035-691 38 77 l.giele@zonnet.nl

PMT-loopgroep	Volwassenen met diverse psychische klachten die baat hebben bij de beweging op eigen niveau in een groep.	Doorlopend te Hilversum. Kosten: geen	PSYQ Hilversum Contactpersoon: Ton Kuiper 035-6259100 hilversum@psyq.nl
Slaaptraining / nachtmerriettraining	Volwassenen met een verstoord slaap/waakpatroon, mogelijk veroorzaakt door nachtmerries.	Start: bij voldoende deelnemers in Hilversum 12 bijeenkomsten van 1½ uur. Kosten: geen	PSYQ Hilversum Contactpersoon: Jorien Biesta 035-6259100 hilversum@psyq.nl
Slapen kun je leren	Voor iedereen vanaf 18 jaar die last heeft van inslaap- en/of doorslaapproblemen en die willen stoppen met slaappillen.	Start: in Bussum 6 bijeenkomsten van 2 uur Kosten: € 25,-	Versa Welzijn Monique Duurland 035 – 691 12 51 mduurland@versawelzijn.nl
Rust en ruimte in huis en hoofd	Voor hen die structuur in de chaos van post, e-mails e.d willen aanbrengen en daardoor rust en ruimte scheppen in hun huis en hoofd.	Start: nog niet bekend 3 bijeenkomsten van 2½ uur Kosten: vanaf € 84,15	Cursusbureau Thuiszorg Gooi & Vechtstreek 035 – 692 44 95 www.tgvleden.nl
Uitkomen met Inkomen	Mensen die moeite hebben met hun inkomen financieel uit te komen	Start: dinsdagochtend 2 maart in Huizen 6 bijeenkomsten Kosten: geen	Versa - Maatschappelijk Werk i.s.m. Sociale Zaken HBEL Han Baeten 035 – 683 01 54 Groepswerk@versawelzijn.nl