

Groepswork in het Gooi

Najaar 2009

Hieronder vindt u een overzicht van groepen en cursussen die in het kader van hulpverlening/vorming in het najaar 2009 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

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 2010 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: donderdagavond 29 oktober 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 en 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
Stressreductie door Aandachttraining	Mindfulnessstraining voor volwassenen met stress- gerelateerde klachten die samenhangen met werk, werkloosheid/ re-integratie, zorgtaken.	Start: woensdag 7 oktober in Bussum 8 bijeenkomsten plus 1 dag Kosten: naar draagkracht of vergoed door uitkeringsinstantie /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: dinsdagavond 15 september in Hilversum 11 bijeenkomsten van 2½ uur Kosten: €45,-	Versa Maatschappelijk werk Jacqueline van Elk 035 – 683 01 54 of groepswerk@versawelzijn.nl
Assertiviteit	Voor volwassenen die meer willen leren dan sociale vaardigheden.	Start: eind 2009 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: 5 oktober in Hilversum 12 bijeenkomsten van 2 uur Kosten: € 400,- (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:

Terugvalpreventie Cursus Energie en Gezondheid	Volwassenen die last hebben (gehad) van depressieve- en angstklachten kunnen zich in 8 weken mindfulnessstraining oefenen in anders omgaan met (negatieve) gedachten en gevoelens, en zo zelf terugval helpen voorkomen.	Start: woensdag 7 oktober in Bussum 8 bijeenkomsten plus 1 dag Kosten: naar draagkracht of vergoed door uitkeringsinstantie /werkgever	Loes Giele, psycholoog 06-125 93 142 035-691 38 77 l.giele@zonnet.nl
Aandachtstraining (mindfulness)	Cursus voor volwassenen met klachten van somberheid, angst of langdurige stress	Start: maandag 28 september 19.00 -21.30 in Hilversum 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: voorjaar 2010 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: najaar 2009, overdag, in Hilversum 11 bijeenkomsten van 2 uur Kosten: geen.	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 of andere psychische problemen	Start dinsdagavond 22 september 19.30 – 21.30 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 23 oktober 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: woensdag 4 november 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 <u>de beginfase</u> van dementie.	Start: dinsdagmiddag 29 september in Hilversum 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
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	Start dinsdagavond 22 september 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: najaar 2009 overdag in Hilversum 9 bijeenkomsten van 2 uur Kosten: € 43,-	Symfora groep, afd. Preventie & Innovatie 035 – 655 74 28 preventiegooi@symfora.nl
Als opname in zicht is! Cursus	Mantelzorgers	Start: 3 september van 13.30 – 15.30 uur 3 bijeenkomsten van 2 uur Kosten:	Mee Utrecht, Gooi & Vecht i.s.m. Steunpunt Mantelzorg 035 – 697 00 50 www.mantelzorggooi.nl
Cursus netwerken; leer om tijd voor jezelf te maken	Mantelzorgers	Start: 24 september van 13.30 – 15.30 uur 3 bijeenkomsten van 2 uur Kosten:	Mee Utrecht, Gooi & Vecht i.s.m. Steunpunt Mantelzorg 035 – 697 00 50 www.mantelzorggooi.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
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: woensdagochtend 16 september in Hilversum, dinsdagochtend 22 september in Huizen en dinsdagochtend 29 september in Bussum Kosten: € 15,-	GGD Gooi en Vechtstreek Planbureau van afdeling JGZ van de GGD 035 – 692 63 50 www.ggdgooi.nl
Babymassage	Voor ouders van baby's van ± 2 tot 6 maanden. Ontspanning voor vader of moeder en baby! Maakt het kindje heerlijk rustig: heel geschikt voor huilbaby's	Start: zaterdagochtend 5 september in Hilversum. Kosten: vanaf € 96,05	Cursusbureau Thuiszorg Gooi & Vechtstreek 035 – 692 44 95 www.tgvleden.nl
Workshop omgaan met baby's & peuters	Ouders / verzorgers van baby's & peuters. Ontdek de signalen van baby's & peuters, leer hun taal en praat zo, zodat zij je beter begrijpen!	Datum: maandag 5 oktober 2009 in Naarden. 1 bijeenkomst van 2¼ uur Kosten: € 50,- p.p.	deOpvoeddesk Emmeliek Boost, pedagoge 035 - 695 70 20 info@opvoeddesk.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: woensdagavond 30 september in Bussum 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: € 95,- 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: dinsdagavond 29 sept. in Huizen, 7 sept. in Bussum en 28 oktober 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	Workshops voor ouders en andere opvoeders van kinderen in de basisschoolleeftijd over anders omgaan met lastige opvoedsituaties.	Start: donderdagavond 17 september in Hilversum 3 bijeenkomsten van 2 ½ uur Kosten: € 45,-	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: najaar 2009 in Hilversum 9 bijeenkomsten + 1 vervolgbijeenkomst Kosten: € 495,- p.p. en € 841,50 per ouderpaar	Praktijk voor leer- en gedragsadviezen 035 - 623 10 89 mail@leerengedragsadviezen.nl www.leerengedragsadviezen.nl
Let op de Kleintjes	Doe/praatgroep voor kinderen van 7 tot 12 jaar die getuige zijn geweest van huiselijk geweld	Start: najaar 2009 op donderdag van 16.00 – 17.30 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 16 september in Naarden 8 bijeenkomsten van 2½ uur Kosten: vanaf €170,10.	Cursusbureau Thuiszorg Gooi & Vechtstreek 035 – 692 44 95 www.tgvleden.nl

Cursus goed communiceren met je kind	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 7 november 2009 in Naarden Data zaterdag 7 en 28 november 2009 2 dagen van 10.00-17.00 uur Kosten: € 255,- p.p.	deOpvoeddesk Claire Vos, pedagoge/gordontrainster 035 - 695 70 20 info@opvoeddesk.nl
Workshop het ene kind is het andere niet!	Ouders / verzorgers	Datum: zaterdag 26 september 2009 van 13.00 – 17.00 uur. Kosten: € 99,- p.p. incl. de DISC test	De Opvoeddesk Emmeliek Boost, pedagoge 035 - 695 70 20 info@opvoeddesk.nl
Workshop waarschuwen voor gevaren zonder angst te creëren?	Ouders / verzorgers Hoe zorg je ervoor dat je kind vol zelfvertrouwen de wereld tegemoet treedt zonder naïef te zijn?	Datum: maandag 16 november 2009 in Naarden. 1 bijeenkomsten van 2¼ uur. Kosten: € 50,- p.p.	De Opvoeddesk Emmeliek Boost, pedagoge 035 - 695 70 20 info@opvoeddesk.nl
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: woensdagvond 30 september in Hilversum, dinsdag 27 oktober 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: € 95,- 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: najaar 2009 overdag in Hilversum 8 bijeenkomsten van 2 uur Kosten: € 20	Symfona groep, afd. Preventie & Innovatie 035 – 655 74 28 preventiegooi@symfona.nl
Opvoeding na Echtscheiding	Voor vaders dan wel moeders die hun kinderen na de echtscheiding zo goed mogelijk willen ondersteunen. Doel: Gescheiden ouders krijgen handvatten hoe ze hun kinderen kunnen begeleiden in de roerige periode na de scheiding	Start: 29 oktober , ochtend 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:
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 12 januari in Hilversum 4 bijeenkomsten van 1¼ uur Kosten: € 28,- per 4 weken	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 8 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.prisma coaching.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
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: Ingrid 06-281 455 50 & Letty 06-502 044 16 www.norwoodgroep.nl
Van onmacht naar kracht	Voor vrouwen die mishandeld zijn door hun partner	Start: dinsdagavond 7 oktober in Hilversum 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@welzijingooi.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:
Aandachtraining (mindfulness)	Cursus voor volwassenen met klachten van somberheid, angst of langdurige stress	Start: maandag 28 september 19.00 -21.30 in Hilversum 10 bijeenkomsten Kosten: € 100 incl boek en instructie-cd's	Symfora groep, afd. Preventie & Innovatie 035 – 655 74 28 preventiegooi@symfora.nl
Stressreductie door Aandachtraining	Mindfulnessstraining voor volwassenen die anders willen leren omgaan met de spanning die door stress, angst.	Start: woensdag 7 oktober in Bussum 8 bijeenkomsten plus 1 dag Kosten: naar draagkracht of vergoed door uitkeringsinstantie/ werkgever	Loes Giele, psycholoog 06-125 93 142 035-691 38 77 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: 29 januari in Hilversum 6 lessen van 1 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: voorjaar 2010 in Weesp 4 bijeenkomsten van 1½ uur Kosten: vanaf € 87,50	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 15 september in Naarden. 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 12 januari in Hilversum 4 bijeenkomsten van 1¼ uur Kosten: € 28,- per 4 weken	Cursusbureau Versa Welzijn 035 – 629 98 38 cursusbureau@versawelzijn.nl
Cursus Meditatie voor beginners	Volwassenen die beter willen omgaan met spanning in het dagelijks leven.	Start: in Hilversum 6 bijeenkomsten van 1½ uur Kosten: € 150,-	Sph-Artemis Wilma Goossens 035 – 621 36 15 www.sph-artemis.com
Autogene training	Volwassenen die willen leren ontspannen.	Start: 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 26 oktober 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: najaar 2009 overdag in Hilversum 9 bijeenkomsten van 2 uur Kosten: € 46,-	Symfora groep, afd. Preventie & Innovatie 035 – 655 74 28 preventiegooi@symfora.nl
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	Start dinsdagavond 22 september 19.30 – 21.30 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: maandagavond 5 oktober in Huizen 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 1 oktober in Naarden 8 bijeenkomsten van 2 uur Kosten: vanaf € 116,03-	Cursusbureau Thuiszorg Gooi & Vechtstreek 035 – 692 44 95 www.tgvleden.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 m.duurland@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: dinsdagavond 22 september in Huizen 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 1 september in Huizen 6 bijeenkomsten Kosten: geen	Versa - Maatschappelijk Werk i.s.m. Sociale Zaken Han Baeten 035 – 683 01 54 Groepswerk@versawelzijn.nl
Vrienden maken ... kun je leren.	Voor mensen van 20 jaar en ouder die kunnen en willen werken aan het verstevigen van vriendschap in hun leven.	Start: woensdagavond 11 november in Bussum 6 bijeenkomsten van 2 uur Kosten: € 25,-	Versa Welzijn Monique Duurland 035 – 691 12 51 m.duurland@versawelzijn.nl