

Zin in (je)leven' ; Geef zin aan je leven.....dan geeft het leven je weer zin'

Deze groepscursus is bedoeld om (licht) depressieve klachten bij volwassenen te verminderen en hun psychisch welbevinden te verhogen.

Wat kunt u verwachten

Binnen de cursus wordt gebruik gemaakt van werkvormen uit de reminiscentie en de life review. Reminiscentie is het ophalen van positieve herinneringen en life review is daar een intensievere en actievere vorm van.

Er wordt niet alleen stil gestaan bij herinneringen, maar deze worden ook geëvalueerd om de gebeurtenissen te verwerken en er inzicht in te krijgen.

Het doel van deze cursus is het verminderen van depressieve klachten. Vooraf aan de cursus wordt een intake gesprek gedaan met de deelnemers.

Inhoud cursus

De cursus bestaat uit een 12 bijeenkomsten en men werkt aan opdrachten die te maken hebben met het eigen levensverhaal.

Er zijn verschillende opdrachten, dat kan in een creatieve vorm zijn of een gespreksvorm.

locatie: De Waadwente, Birdaarderstraatweg 68, Dokkum

Data: 11,18 december,

8,15,22,29 januari,

5,12,19,26 februari,

4 maart en 3 juni 2020

Tijdstip: 14:00-16:00 uur

Kosten: € 50,00, incl. koffie/thee en werkboek

Opgave en informatie bij Stichting Welzijn het Bolwerk

Zuiderschans 10 in Dokkum

U kunt zich ook via de mail opgeven via info@het-bolwerk.eu of telefonisch 0519-292223