

IK BEN WIE IK BEN

- Heb jij weinig zelfvertrouwen?
- Vind jij het moeilijk om voor jezelf op te komen?
- Heb jij vaak het gevoel dat mensen je niet begrijpen?
- Heb jij niet zoveel plezier in je leven?
- Heb jij vaak sombere gedachten?

DAN IS 'IK BEN WIE IK BEN' IETS VOOR JOU!



Waarom?

Als jij je sterker voelt, heb je meer plezier.

Wat leer je bij 'Ik ben wie ik ben'?

- Meer zelfvertrouwen krijgen
- Beter voor jezelf op komen
- Meer plezier in je leven hebben
- Trots op jezelf zijn

Wat doen we?

We leren door dingen doen. Dus niet teveel praten.

We DOEN van alles zoals:

- Oefeningen in de bossen
- Sport en spel
- Filmpjes kijken
- Oefeningen met muziek
- Ontspanningsoefeningen

Wanneer?

De cursus heeft 14 bijeenkomsten.

De bijeenkomst duurt 1½ of 2 uur.

In elke bijeenkomst is een pauze.

Dag: _____

Tijd: _____

Waar?

De cursus wordt gegeven bij OPSY ambulantly:

Dr. Poletlaan 11 in Eindhoven

Voor wie?

De cursus 'Ik ben wie ik ben' is voor cliënten van OPSY. Je doet mee in een groep.

Elke bijeenkomst is er een vaste trainer aanwezig.

Aanmelden

Als je mee wilt doen, dan vertel je dat tegen je behandelaar of casemanager van OPSY.

Zij melden je aan en geven aan jou door wanneer de cursus begint.



orthopedagogiek en psychiatrie

Voor mensen met een licht verstandelijke beperking en psychische problemen