

## Nieuwsbrief Projectbureau Lees MEE! januari 2021

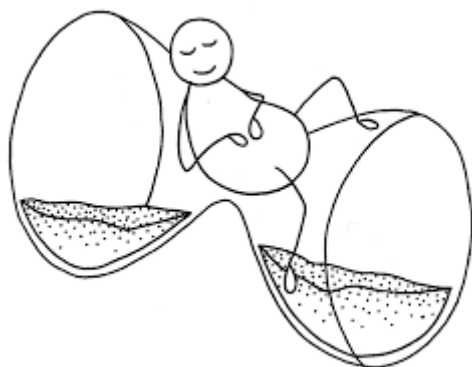


Welke trainingen biedt het Projectbureau de komende tijd? Je leest het in deze nieuwsbrief! Voor aanmeldingen of meer info, mail naar: [cursus@mee-az.nl](mailto:cursus@mee-az.nl)

### Ontspannen doe je zo! De mantelzorgerseditie ONLINE

Voor iedere mantelzorger die behoefte heeft aan ontspanning en contact in deze Corona tijd. In de training leer je in eenvoudige stappen je geest en lijf te ontspannen en je open te stellen om meer te kunnen genieten. In elke bijeenkomst staat een andere manier van ontspannen centraal.

**Start 2 maart 20.30 – 21.30 uur**



### Praat MEE! ONLINE

Een gezellige praatgroep, speciaal opgezet vanwege de lockdown. Voor iedere cliënt die behoefte heeft aan contact, een praatje wil maken, zorgen of leuke dingen wilt delen. Om even andere mensen te zien en te horen en met elkaar te kunnen praten over wat je bezighoudt.

**Elke donderdagavond van 20.00 tot 21.00 uur**

### Mindfulness

Bij mindfulness-meditatie leer je om je aandacht te richten op bijvoorbeeld het lichaam of op de ademhaling. Door je aandacht hierop te richten leer je gedachten, geluiden of vervelende lichamelijke gevoelens los te laten.

Mindfulness kan helpen bij:

- het herkennen van gevoelens
- het omgaan met prikkels (bijvoorbeeld met geluiden)
- het aanvoelen van grenzen
- het stopzetten van piekergedachten
- het omgaan met stress en spanning

**Deze training start in maart en zal op het Trivium plaatsvinden**

## Grip op je knip

Voor cliënten die willen leren om op een verstandige manier met hun geld om te gaan.

Deze cursus bestaat uit zes bijeenkomsten van twee uur. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- inkomsten en uitgaven
- omgaan met reclames en verleidingen
- post sorteren
- een eigen administratie opzetten
- administratie bijhouden

Er wordt geoefend met het bijhouden van een kasboek en het maken van een maandoverzicht.

**Start 8 februari 14.30 – 16.30 uur op Trivium**

## Powerrrrr!

Een leuke en afwisselende training met als doel om ieders' kwaliteiten met nog meer Powerrr te gebruiken!

Powerrrr is een combinatie van verschillende trainingen van MEE Amstel en Zaan. We doen oefeningen uit de weerbaarheidstraining, de mindfulness training en sociale vaardigheidstrainingen. Er wordt geoefend m.b.v. rollenspellen en bespreken theorie.

**In Amsterdam en Amstelveen staat de training al gepland, en we bieden 'm ook graag aan in Zaanstad en Purmerend. Dus meld vooral aan!**

## Contactgroepen NAH en ASS

De contactgroepen zijn bedoeld om ervaringen met elkaar uit te wisselen en (h)erkenning bij elkaar te vinden. Zeker in deze onzekere tijden worden deze groepen als zeer steunend ervaren.

**Heb je signalen voor een contactgroep die er niet is, laat het dan vooral weten!**

### Jong en NAH

Voor mensen in de leeftijd van 18 tot 35 jaar met Niet Aangeboren Hersenletsel. In Amsterdam komt de groep afwisselend online en fysiek bijeen.

Er start nu ook een online groep en dus voor de meeste regio's (Zaanstad, Purmerend, Haarlemmermeer, Uithoorn, Aalsmeer, Amstelveen, Diemen) mogelijk om aan te melden.

### ASS

Voor vrouwen én mannen zijn er per groep 2 keer per maand bijeenkomsten. Online en fysieke bijeenkomsten worden met elkaar afgewisseld. Voor deze groep komen er ook themabijeenkomsten, houd intranet en de website in de gaten.

*"De groep heb ik als erg steunend ervaren in dit afgelopen moeilijke jaar. Het was heel fijn om zo'n 'life line' te hebben te midden van alle onzekerheid"*