



CMWW
Pr. Beatrixstraat 1a
6443 AK Brunssum
Telefoonnr. 045 - 5250 250
Faxnr. 045 - 5250 086
E-mail info@cmww.nl
Website www.cmww.nl

Groepswerk



Opvoedingsondersteuning

Ouders van Pubers

Voor wie? Ouders met pubers in de leeftijd van 12 tot en met 18 jaar, die vragen hebben over de opvoeding en behoefte hebben aan steun bij hun opvoedingstaak.

Hoe? Ouders kunnen met elkaar praten en ervaringen uitwisselen waarbij respect voor verschillende manieren van opvoeden het uitgangspunt is. Er wordt gepraat aan de hand van verschillende thema's. Deze worden behandeld met behulp van bijv. een video.

Thema's o.a.:

- Veranderingen in de puberteit
- Ruzie voorkomen
- Grenzen stellen en straffen
- Alcohol en drugs (en ander middelengebruik)
- Seksuele opvoeding

Wanneer? Jaarlijks in het voor- en/of najaar, 8 - 10 wekelijkse bijeenkomsten

Kosten: € 4,00 per persoon (voor documentatiemateriaal e.d.)

Waar? Centrum voor Maatschappelijk Werk en Welzijnswerk, Pr. Beatrixstraat 1a, Brunssum

Informatie en aanmelding: Mischka Smits 045-5250250

Rouwverwerking

Voor wie? Voor mensen die hun partner verloren hebben.

Hoe? Praten aan de hand van onderwerpen die nu uw leven bepalen om zodoende wat orde in het leven aan te brengen en de draad als alleenstaande op te kunnen pakken.

Thema's o.a.:

- ziekte, sterfbed en dood
- ik sta er alleen voor, wat nu?
- wat doe ik anders sinds de dood van mijn partner?
- emoties
- omgaan met de omgeving
- wat heb ik nodig om goed in het leven te kunnen staan
- opkomen voor mezelf
- intimiteit

Wanneer? Jaarlijks in het najaar
12 bijeenkomsten, wekelijks

Kosten: € 4,00 per persoon (voor documentatiemateriaal e.d.)

Waar? Centrum voor Maatschappelijk Werk en Welzijnswerk
Pr. Beatrixstraat 1a, Brunssum

Informatie en aanmelding: Agnes Houben/Tanja Maessen
045-5250250

Inloopochtenden
“Rondkomen met je inkomen”

- Voor wie?** Voor iedereen uit Brunssum en Onderbanken
- Hoe?** Per ochtend bespreking van een aantal actuele thema's
- Thema's o.a.:**
- klapperen
 - kasboek
 - inkomsten en uitgaven
 - budgetteren
 - sociale kontakten
- Wanneer?** In het voor- en het najaar
- Kosten:** Geen
- Waar?** Centrum voor Maatschappelijk Werk en Welzijnswerk
Pr. Beatrixstraat 1a, Brunssum
- Aanmelding:** Jeannie Ogg/Agnes Houben
045-5250250

Opvoedingsondersteuning
Ouders van kinderen in de basisschoolleeftijd

- Voor wie?** Ouders met kinderen in de basisschoolleeftijd die het prettig vinden om met andere ouders over opvoeden te praten.
- Hoe?** Er wordt gepraat aan de hand van thema's. Deze thema's worden behandeld met behulp van bijv. een film of een spel.
- Thema's o.a.:**
- Straffen en belonen
 - Agressie
 - Faalangst
 - Opvoeden in deze tijd
 - Druk gedrag
 - Pesten
 - Weerbaarheid
- Wanneer?** Jaarlijks in het voor- en/of najaar,
10 wekelijkse bijeenkomsten
- Kosten:** € 4,00 per persoon (voor documentatie-materiaal e.d.)
- Waar?** Centrum voor Maatschappelijk Werk en Welzijnswerk, Pr. Beatrixstraat 1a, Brunssum
- Informatie en aanmelding:** Miriam Jeurissen 045-5250250

Praatgroep voor jongeren

Voor wie? Voor jongeren in de leeftijd van 12 t/m 17 jaar, op het voortgezet onderwijs, die graag willen leren voor zichzelf op te komen. Voor extra informatie vraag naar de folder opkomen voor jezelf. (Deze folder is speciaal gemaakt om aan jongeren uit te reiken).

Hoe? Tijdens de training gaan we middels thema's werken aan het opkomen voor jezelf. De groepsbijeenkomsten worden afgewisseld met praten en dingen doen. Ook gebruiken we rollenspelen om situaties te oefenen waarin je het moeilijk vindt voor jezelf op te komen.

Thema's

- kennismaking
- lichaamstaal
- stevig staan
- het aangeven van grenzen
- opkomen voor jezelf
- rollenspel
- afscheid nemen.

Wanneer? Jaarlijks in het voor- en najaar.
De training duurt 10 maal 1,5 uur.

Kosten: geen

Waar? Centrum voor Maatschappelijk Werk en Welzijnswerk
Pr. Beatrixstraat 1a, Brunssum

Informatie en aanmelding: Mischka Smits/Linda Geraeds
045-5250250

Zie onze aparte folder voor jongeren.

AANSPRAKELIJKHEID:

De cursussen gegeven door CMWW zijn in principe door de verzekering van CMWW gedekt. In sport- en spel situaties kan geen aansprakelijkheid worden verwacht van CMWW; de deelnemers aanvaarden de bij deze situatie gebruikelijke risico's.

Kindergroep "Rots en Water" sociale competentie training

Voor wie? Kinderen in de leeftijd van 10-12 jaar die moeilijk of op een negatieve manier voor zichzelf opkomen.

Hoe? Op een speelse en fysieke manier leren de kinderen hoe ze in contact staan met anderen. Door middel van oefeningen, kringgesprekken en rollenspellen leren de kinderen bewuster in contact te staan met anderen.

Thema's

- stevig staan

o.a.:

- ademhaling
- stemgebruik
- zelfbeheersing
- in actie durven, kunnen en mogen komen
- grenzen voelen en aangeven
- trots en geloof in jezelf
- invloed van de eigen houding

Wanneer? Jaarlijks in het voor- en najaar
10 bijeenkomsten van 1 uur op woensdagmiddag

Kosten: —

Waar? Centrum voor Maatschappelijk Werk en Welzijnswerk
Pr. Beatrixstraat 1a, Brunssum

Informatie en aanmelding: Linda Geraeds
045-5250250

Zie onze aparte folder kindergroep "Rots en Water"

AANSPRAKELIJKHEID:

De cursussen gegeven door CMWW zijn in principe door de verzekering van CMWW gedekt. In sport- en spel situaties kan geen aansprakelijkheid worden verwacht van CMWW; de deelnemers aanvaarden de bij deze situatie gebruikelijke risico's.

Opkomen voor jezelf

Vrouwengroep "Op eigen kracht"

- Voor wie?** Vrouwen die het contact met de eigen innerlijke kracht zijn kwijtgeraakt en het heft in eigen hand willen nemen, met meer zelfvertrouwen door het leven willen gaan en opnieuw contact willen maken met wie ze in wezen zijn.
- Hoe?** Bewust worden van je eigen lichaam en emoties, middels fysieke oefeningen, grondingsoefeningen, stemoefeningen, ademhalingsoefeningen, dynamische ontspanning, contactoefeningen, bewustwordingsoefeningen en werkopdrachten.
- Thema's o.a.:**
- signalen van je eigen lichaam leren kennen
 - gronden en ademhaling
 - ontspannen
 - loslaten
 - omgaan met emoties
 - grenzen voelen en stellen
 - vertrouwen
 - identiteit
- Wanneer?** Jaarlijks in het voor- en najaar, 12 bijeenkomsten van 2,5 uur bij voldoende belangstelling.
- Kosten:** € 4,00 p.p. (voor documentatiemateriaal e.d.)
- Waar?** Centrum voor Maatschappelijk Werk en Welzijnswerk
Pr. Beatrixstraat 1a, Brunssum

Informatie en aanmelding: Linda Geraeds/Sylvia Borghans
045-5250250

AANSPRAKELIJKHEID:

De cursussen gegeven door CMWW zijn in principe door de verzekering van CMWW gedekt. In sport- en spel situaties kan geen aansprakelijkheid worden verwacht van CMWW; de deelnemers aanvaarden de bij deze situatie gebruikelijke risico's.

Voor wie? Voor iedereen die vindt dat hij onvoldoende voor zichzelf opkomt, zich onzeker voelt, ja zegt als hij nee bedoelt en conflicten en ruzie probeert te te vermijden.

Hoe? De bijeenkomsten bestaan uit theorie, training, praktijk en huiswerkopdrachten.

Thema's o.a.:

- luisteren
- praten
- waardering geven/krijgen
- kritiek geven/krijgen- conflicten en ruzie
- je mening geven
- nee zeggen

Wanneer? Diverse groepen in de loop van het jaar.

Kosten: € 4,00 per persoon (voor documentatiemateriaal e.d.)

Waar? Centrum voor Maatschappelijk Werk en Welzijnswerk
Pr. Beatrixstraat 1a, Brunssum

Informatie en aanmelding: Lenie de Vries /Linda Geraeds
045-5250250

Budgetteringscursus “Held met weinig geld”

- Voor wie?** Voor iedereen die met het beschikbare inkomen wil rondkomen.
- Hoe?** Aan de hand van de theorie wordt de praktijk besproken.
- Thema's o.a.:**
- kasboek
 - inkomsten en uitgaven
 - het maken van een maandoverzicht
 - jaaroverzicht samenstellen
 - het berekenen van het weekgeld
 - mogelijkheden tot bezuinigen
 - kinderen en geld
 - geld en sociale contacten
- Wanneer?** Bij voldoende belangstelling in het voor- en najaar 8 bijeenkomsten.
- Kosten:** Geen
- Waar?** Centrum voor Maatschappelijk Werk en Welzijnswerk
Pr. Beatrixstraat 1a, Brunssum
- Aanmelding:** Jeannie Ogg/Agnes Houben
045-5250250

Omgaan met spanningsklachten

- Voor wie?** Mensen die lichamelijke klachten hebben, zoals hoofdpijn, maagpijn, hyperventilatie etc. waarvoor geen lichamelijke oorzaak gevonden wordt.
- Hoe?** Met elkaar praten over je klachten, zoeken naar oorzaken en mogelijke oplossingen door oefeningen en werkopdrachten.
- Thema's o.a.:**
- omgaan met gevoelens:
 - woede
 - verdriet
 - teleurstelling enz.
 - ontspanning
 - grenzen aangeven
- Wanneer?** Jaarlijks in het voor- en najaar bij voldoende aanmeldingen
10 à 12 wekelijkse bijeenkomsten
- Kosten:** € 4,00 per persoon (voor documentatiemateriaal e.d.)
- Waar?** Centrum voor Maatschappelijk Werk en Welzijnswerk
Pr. Beatrixstraat 1a, Brunssum
- Informatie en aanmelding:** Sylvia Borghans/Dominique Kockelkoren/Linda Geraeds
045-5250250

AANSPRAKELIJKHEID:

De cursussen gegeven door CMWW zijn in principe door de verzekering van CMWW gedekt. In sport- en spel situaties kan geen aansprakelijkheid worden verwacht van CMWW; de deelnemers aanvaarden de bij deze situatie gebruikelijke risico's.