



# Stress? Nu even niet!

'Cursus om te leren wat meer ontspannen  
door het leven te gaan.'

Altijd in de buurt

## Voor wie?

Deze cursus is bedoeld voor alle inwoners uit het Land van Cuijk die graag wat meer ontspannen in het leven willen staan.



## Doel van de cursus

Het doel van deze cursus is om deelnemers, door middel van praktische oefeningen, te leren wat makkelijker te ontspannen.

## Inhoud van de cursus

Vaak zijn we zo druk met alles om ons heen dat we te weinig stilstaan bij onszelf. We rennen maar door! Steeds meer mensen krijgen daardoor last van stress en gaan piekeren. In deze cursus leren we wat stress doet met je lichaam en hoe je kunt leren ontspannen. Deze cursus is geen gespreksgroep, maar er is wel ruimte om onderling uit te wisselen welke invloed de oefeningen op je hebben.

Enkele thema's:

- Van stress naar ontspanning;
- Stoppen met rennen;
- Omgaan met emoties;
- Van piekeren naar ervaren;
- Meer ontspanning in het dagelijks leven;
- Aandacht voor de lichamelijke effecten van stress en piekeren.



### **Begeleiding**

Twee sociaal werkers van Sociom begeleiden de groep.

### **Plaats**

De cursus zal in Cuijk, Boxmeer of op een andere locatie worden gegeven.

### **Hoe lang duurt een bijeenkomst?**

De bijeenkomsten zijn overdag en duren anderhalf uur.

### **Kleding**

Er wordt geadviseerd makkelijk zittende kleding te dragen en platte schoenen.

### **Kosten**

Er zijn geen kosten verbonden aan deze cursus. De gemeente verleent hiervoor subsidie.

### **Aantal bijeenkomsten**

De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten.

### **Aantal deelnemers**

Het aantal deelnemers bestaat uit minimaal zes en maximaal twaalf personen.

### **Start cursus**

Deze cursus start bij voldoende deelnemers.



### **Meer informatie**

Voor meer informatie over ons cursusaanbod verwijzen wij naar onze website of het spreekuur.



## Aanmelden

Na aanmelding volgt een kort (telefonisch) gesprek om af te stemmen of de cursus bij je past.

Je kunt je aanmelden tijdens het inloop- en telefonisch spreekuur van 09.00 – 10.00 uur bij jou in de buurt.



Sociom  
begeleidt



**Sociom**

Altijd in de buurt

### Centraal Kantoor

De Raetsingel 1  
5831 KC Boxmeer  
0485 31 62 04  
[info@sociom.nl](mailto:info@sociom.nl)  
[sociom.nl](http://sociom.nl)

### Sint Anthonis

Breestraat 1D, 5845 AX  
0485 700 521 (op afspraak)  
[dorpsteam@sintanthonis.nl](mailto:dorpsteam@sintanthonis.nl)

### Boxmeer

De Raetsingel 1, 5831 KC  
0485 700 500 (ma. di. do. vr.)

### Cuijk

Zwaanstraat 7, 5431 BP  
0485 700 500 (ma. di. do.)

### Grave

Koninginnedijk 252, 5361 CR  
0485 700 500 (op afspraak)

### Mill en Sint Hubert

Kerkstraat 3, 5451 BL  
0485 700 500 (ma. wo. vr.)