



WELZIJN
Stede Broec

Onze locaties

Welzijn Stede Broec
Centrum Jeugd en Gezin (CJG)
WonenPlus

📍 Stationslaan 2
1611 KZ Bovenkarspel
0228-511528
🌐 www.welzijnstedebroec.nl
Openingstijden: 9.00 uur tot 17.00 uur

Sociaal-cultureel Centrum 't Stadsplein

📍 Hoofdstraat 17
1611 AA Bovenkarspel
0228-515576
🌐 www.tstadsplein.nl
📘 www.facebook.com/tstadsplein

Jongereencentrum Inventas

📍 Raadhuislaan 16
1613 KR Grootebroek
0228-518048
🌐 www.jcinventas.nl
📘 www.facebook.com/JCInventas

Eenzaamheid





Cursus Creatief Leven

Welzijn Stede Broec voor iedereen

Bij Welzijn Stede Broec kunnen alle inwoners van Stede Broec terecht voor sociale, culturele en maatschappelijke activiteiten en ondersteuning. Dit kan individueel door een gesprek met één van onze medewerkers maar ook groepsgericht bij één van onze trainingen, cursussen of contactgroepen. We werken vanuit drie locaties; Jongerencentrum Inventas, 't Stadsplein en onze locatie aan de Stationslaan.

Herken jij je in één of meerdere van onderstaande uitspraken?

- Ik voel me vaak eenzaam
- Ik voel me een buitenstaander
- Ik voel me vaak zo leeg
- Ik zou wel wat meer of andere contacten willen

Dan is de cursus Creatief Leven iets voor jou! In de cursus Creatief Leven leer je hoe je zelf jouw gevoelens van eenzaamheid kunt verminderen. Tijdens de cursus leer je jezelf beter kennen: Wie ben ik en wat wil ik? Ook leer je hoe je je leven een nieuwe wending kan geven, zodat eenzaamheid een minder grote rol gaat spelen in jouw leven.

Eenzaamheid: in de basis een heel normaal gevoel!

Als je je eenzaam voelt is dat een signaal van je hersenen. Dat signaal zegt: je verbinding met andere mensen is niet goed genoeg. Het wil je aansporen om mensen op te zoeken bij wie je je veilig voelt en bij wie je jezelf kunt zijn. Ook wil dit signaal je er toe aanzetten om een levensinvulling te zoeken waarbij je verbonden voelt met de mensen om je heen en je onderdeel voelt van het geheel.

Eenzaamheid is een heel normaal gevoel. Ieder mens voelt zich wel eens eenzaam. De kracht van dit gevoel is dat het ons waarschuwt om goed voor onszelf te zorgen: let op, je hebt betere verbindingen met andere mensen nodig. Soms lukt het om op eigen kracht die verbindingen te leggen. Soms lukt het niet en blijven die gevoelens van eenzaamheid langer duren. Dan is het goed om te weten dat er hulp is! Hulp die jou kan leren om zelf iets te doen aan eenzaamheid.

Aanmelden

Aanmelden voor deze cursus kan bij Stichting Welzijn Stede Broec. Je vindt onze contactgegevens op de achterzijde van deze folder. De cursus duurt 8 weken. Iedere week is er een bijeenkomst van 2,5 uur. Voor de gehele cursus inclusief werkboek dat jouw eigendom blijft vragen wij een eigen bijdrage van 30 euro per persoon.