



Activiteiten Preventie Gemeente Nijkerk

Er worden diverse (nieuwe) cursussen en trainingen gegeven voor kinderen en ouders/opvoeders. Hieronder vindt u het aanbod. Van niet al het aanbod zijn de startdata bekend, maar aanmelden kan al wel! Zodra de exacte data bekend zijn krijgt u van ons een email. Kinderen/jongeren kunnen hiervoor het gehele jaar worden aangemeld. De gemeente Nijkerk biedt alle trainingen voor de inwoners gratis. Aanmelden voor de trainingen is verplicht. Voor meer informatie en aanmelden neem contact op via preventie@gtnijkerk.nl

Sociale vaardigheidstrainingen basisschoolleeftijd

De Kr8kidzz training is een sociale weerbaarheidstraining voor kinderen in het basisonderwijs. In 6 bijeenkomsten van ruim 1 uur zullen er diverse thema's aan bod komen, o.a. omgaan met emoties, voor jezelf opkomen en pesten. De training wordt meerdere malen per jaar aangeboden voor diverse leeftijdscategorieën. Er zijn twee groepen: groep 3 t/m 5 & groep 6 t/m 8.

De training wordt per groep ongeveer 2 keer per jaar gegeven. Zodra er voldoende aanmeldingen zijn, wordt de datum bekend.

Sociale vaardigheidstrainingen voortgezet onderwijs

Deze training is speciaal voor jongeren tussen 12 en 16 jaar op het voortgezet onderwijs die moeite hebben in de omgang met anderen, lastig vrienden kunnen maken, of juist op een negatieve manier worden beïnvloed door hun vrienden. In de training leren jongeren met behulp van oefeningen, rollenspellen en groeps gesprekken om te luisteren, om te gaan met kritiek, conflicten en gevoelens. Er wordt geleerd om 'nee' te zeggen en om hulp te vragen.

Doel van de training:

- Bewustwording van je eigen kracht en mogelijkheden
- Handig communiceren (verbaal en non-verbaal)
- Situaties zelfleren oplossen.
- Respecteren van de eigen behoeftes en die van anderen.

Deze training zal bij voldoende aanmeldingen starten in februari.

Faalangsttraining

Nieuw dit jaar is ook de faalangsttraining voor pubers 12-16 jaar. Deze training start bij voldoende aanmeldingen. Faalangstreductietraining oftewel faalangsttraining is een training waarbij deelnemers om leren gaan met faalangst en spanningen. Sommige pubers hebben een lage zelfwaardering. Een kind met faalangst is vaak bang om dingen uit te proberen of door te zetten. Door het idee dat het toch niet zal lukken, lukt het vaak ook inderdaad niet. Het kind denkt dan: zie je wel, ik kan het niet. Die gedachte ondermijnt het zelfvertrouwen. Door deze negatieve faalangst gebruiken pubers de eigen capaciteiten niet optimaal en leren ze minder.

Oppasdiploma

Oppassen bij jonge kinderen, thuis of als bijbaantje. Dat is vaak iets waar je zomaar in rolt, maar waar heel wat bij komt kijken. Dus ben jij tussen de 12 en de 16 jaar? Woon je in de gemeente Nijkerk? Zou je graag oppassen of heb je al vaker opgepast en wil je handige tips voor een avondje oppassen? Dan is deze oppas cursus ècht iets voor jou!! De cursus is door jongeren beoordeeld met een gemiddelde: 8,3. De training start in de chill out. Deze training wordt meerdere malen in het jaar aangeboden.



Kinderen van gescheiden ouders

Bij voldoende aanmeldingen start een praat/doe groep voor kinderen van gescheiden ouders. De groep is bestemd voor kinderen uit groep 5 t/m 8 van het basisonderwijs of vanaf 8 jaar, die het moeilijk vinden om te gaan met de scheiding of de gevolgen van de scheiding. De kinderen leren erover te praten, vinden herkenning bij elkaar en kunnen hun gevoelens een plekje geven. Daarnaast krijgen ze tips, leren ze hulp vragen in hun omgeving, hoe ze hun grenzen kunnen bewaken en wensen duidelijk kunnen maken. De exacte data zijn nog niet bekend, maar aanmelden kan al.

Brussen groep

Brussen (samenvoeging van broer en zussen) is een groep voor kinderen met een bijzondere broer of zus (bijvoorbeeld met ADHD, autisme of andere beperking). In de brussengroep worden er in 6 bijeenkomsten ervaringen met elkaar gedeeld, besproken wat het gedrag van hun broer of zus met de kinderen doet en hoe ze daar het beste mee om kunnen gaan. De groep is in principe voor kinderen tussen de 7 en 12 jaar. Maar als de kinderen iets ouder/jonger zijn kunnen ze ook worden aangemeld! Na de aanmelding volgt er een intake. Op basis van de intake zal er geschikte groepssamenstelling worden gemaakt en data worden vastgesteld.

Opvoedspreekuur

Elke vrijdag tussen 10.30 en 12.00 uur is er een opvoedspreekuur bij het gebiedsteam Corlaer (gezondheidscentrum Corlaer). Als u vragen heeft over opvoeden/opgroeien van uw kind kunt u gerust binnen lopen. Aanmelden is niet nodig, loopt u gerust binnen.

Inloopspreekuur/ echtscheidingspreekuur Wulfshoeve

Op derde woensdagmiddag van de maand tussen 14.00 tot 16.00 uur is er een spreekuur bij de Wulfshoeve, Moorselaar 69 in Nijkerk. Voor alle vragen aan het gebiedsteam kunt u terecht bij deze spreekuur. Voor vragen rondom echtscheidingen kunt u tijdens het spreekuur een gratis consult aanvragen met een advocaat en consulent gebiedsteam. Voor het echtscheidingspreekuur dient u zich vooraf te aanmelden.

Cursus 'omgaan met pubers'

In de puberteit, zo tussen de 10 en 16 jaar ontwikkelen kinderen zich tot jongvolwassenen. Er verandert van alles. Pubers groeien zowel lichamelijk als verstandelijk hard. Voor u als ouders betekent dit ook veel veranderingen en is het soms lastig een nieuw evenwicht te vinden. Tijdens deze cursus wordt in vier bijeenkomsten wordt aandacht besteed aan thema's; veranderingen in de puberteit, communicatie, ruzie voorkomen en grenzen stellen en omgaan met alcohol/drugs en social media. Deze informatieve cursus is bestemd voor ouders van (beginnende) pubers van 10 t/m 16 jaar. Deelname is gratis. De cursus start bij voldoende aanmeldingen.

Geef me de vijf

De Basiscursus van Geef me de 5 komt naar Nijkerk! De basiscursus Geef me de 5 is voor ouders/verzorgers die behoefte hebben aan ondersteuning bij het omgaan met hun kinderen met een Autisme Spectrum Stoornis (ASS). Door de mix van theorie, video's en oefeningen krijg je inzicht in het brein en de oorzaken van het gedrag. Je leert hoe je adequaat met dat gedrag kunt omgaan. Uit onderzoek is gebleken dat de Geef me de 5 Basiscursus al op korte termijn leidt tot significante verbetering van ouder-kind interacties, betere opvoedkwaliteiten van de ouders, meer positieve ervaringen in het opvoeden en minder gezondheidsklachten. Tijdens deze cursus is er veel ruimte voor interactie en persoonlijke vragen. Na iedere cursusdag krijg je de opdracht om op je werkplek bepaalde situaties te filmen. De tweede, derde en vierde dag starten we met deze video's en praktijkvoorbeelden. Zo leer je van elkaar, krijg je tips op maat en wordt de theorie gekoppeld aan jouw eigen praktijk. Je merkt gelijk verschil.

De cursus vindt plaats verspreid over de volgende 4 dagen:
30-03-2020 , 16-04-2020, 27-05-2020 en 24-06-2020; van 9.30 uur tot 16.30 uur.
Voor meer informatie over Geef me de 5, mail naar preventie@nijkerk.nl, of
a.dubbelhuis@gtnijkerk.nl

