

Cursus	Inhoud	Voor wie	Aantal	Plaats
Partnercursus Autisme	In deze cursus leren vrouwen meer over autisme of aanverwante problematiek, krijgen inzicht in de problemen die hiermee gepaard kunnen gaan en de gevolgen hiervan op hun partnerrelatie. De vrouwen leren omgaan met hun gevoelens in de partnerrelatie en krijgen handvatten aangereikt (ook van elkaar) om zo de omgang en de communicatie te verbeteren. Er wordt gekeken naar de sterke kanten van zowel de vrouwen als van hun partners.	De Partnercursus Autisme is voor vrouwen die partner zijn van een man met (mogelijk) autisme.	De cursus bestaat uit 10 bijeenkomsten van twee uur (om de week) en een terugkombijeenkomst.	MEE kantoor, Spijkenisse, Hoogwerfsingel 2 Aanmelden via 0181-33 35 07 Bij voldoende aanmeldingen gaat de cursus van start.
Oudercursus Autisme	In de cursus komen allerlei onderwerpen aan bod die gaan over autisme spectrum stoornissen: • Wat betekent het? • De belevingswereld en gedragskenmerken van het kind. • Communicatie met het kind. • Vrije tijd/ probleemgedrag. • Eigen ervaringen.	De cursus is bedoeld voor ouders van een kind t/m 18 jaar met een autisme spectrum stoornis. De diagnose autisme spectrum stoornis moet gesteld zijn. Ook andere betrokkenen, zoals familie of oppas zijn welkom op deze cursus.	De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten.	MEE kantoor, Spijkenisse, Hoogwerfsingel 2 Aanmelden via 0181-33 35 07 Bij voldoende aanmeldingen gaat de cursus van start.
Tom training	In de training komen de volgende onderwerpen aan bod: • Kennismaken met regels en gewoontes. • Waarneming, imitatie en herkenning van emoties. • Ontdekken van oorzaak en gevolg binnen sociale situaties. • Je verplaatsen in een ander. • Oefenen van sociale vaardigheden. Tijdens de training zullen de vaardigheden op een speelse manier geoefend worden. Hierbij wordt gebruik gemaakt van tekenmateriaal, muziek, toneel en DVD. De kinderen praten met elkaar en krijgen opdrachten mee naar huis.	De training is voor kinderen van 9 t/m 12 jaar met een stoornis in het autistisch spectrum en moeite hebben met het begrijpen van en omgaan met emoties en/of angstig en agressief zijn in sociale situaties. Bij de samenstelling van de groep wordt rekening gehouden met de mogelijkheden/ beperkingen van het kind.	De training bestaat uit 16 bijeenkomsten van een uur. Daarnaast zijn er 4 ouderbijeenkomsten welke parallel aan de training lopen.	MEE kantoor, Spijkenisse, Hoogwerfsingel 2 Aanmelden via 0181-33 35 07 Bij voldoende aanmeldingen gaat de cursus van start.
Speciaal voor mij	Jullie broer(tje)/zus(je) heeft een beperking. Misschien vinden jullie het moeilijk om over je broer/ zus met je vrienden, vriendinnen of anderen te praten. Dat doe je niet zomaar. Misschien vraag je je wel eens af waarom je broer/ zus zo doet? Dat en nog veel meer bespreken we in de cursus. In de cursus ontmoeten jullie leeftijdsgenoten die ook in een gezin opgroeien met een broer/ zus die anders is. We gaan kennismaken, praten over onze broers/ zussen en leuke activiteiten doen met elkaar!	De cursus is bedoeld voor kinderen in de groepen 6 t/m 8 van de basisschool die een broer(tje)/ zus(je) hebben met een beperking.	De cursus bestaat uit een informatieavond voor de ouders en 6 bijeenkomsten voor de kinderen.	MEE kantoor, Spijkenisse, Hoogwerfsingel 2 Aanmelden via 0181-33 35 07 Bij voldoende aanmeldingen gaat de cursus van start.
Lets talk girls talk	In een groep met meiden praten we over verliefdheid, relaties, jongens en seksualiteit. Tussendoor doen we allerlei opdrachten, soms een quiz, een spel, we kijken een video, of discussiëren met elkaar. Dit gebeurt in een veilige en vertrouwde omgeving met alleen meiden en vrouwelijk begeleiding.	Ben je tussen de 15 en 18 jaar? Wil je meer weten over relaties, jongens, veilig vrijen en fijne seks? Vind je het leuk om over je eigen ervaringen met anderen te praten? Ben je benieuwd naar de ervaringen van andere meiden? Dan is Girls’ Talk iets voor jou!	We komen 8 keer bij elkaar. Elke bijeenkomst duurt ongeveer twee uur.	MEE kantoor, Spijkenisse, Hoogwerfsingel 2 Aanmelden via 0181-33 35 07 Bij voldoende aanmeldingen gaat de cursus van start.

Cursus	Inhoud	Voor wie	Aantal	Plaats
Sociale vaardigheden voor volwassenen	Deze cursus is ontwikkeld om vaardigheden te leren die nodig zijn bij het leggen en onderhouden van contacten. Tijdens de cursus krijgt u een aantal handvatten om te leren voor uzelf op te komen. U leert u beter staande te houden in sociale situaties. De vaardigheden worden met behulp van videomateriaal getoond en aangeleerd. Het gaat hierom bijvoorbeeld over vaardigheden zoals: • opkomen voor uzelf • ‘nee’ zeggen • luisteren • kritiek geven en ontvangen • omgaan met boosheid en verdriet	De cursus is bedoeld voor iedereen (vanaf 18 jaar) met een beperking en/of chronische aandoening die moeite heeft met het maken en/of onderhouden van sociale contacten.	De cursus bestaat uit vijftien bijeenkomsten van twee uur. Er kunnen minimaal zes en maximaal acht cursisten deelnemen	MEE kantoor, Spijkenisse, Hoogwerfsingel 2 Aanmelden via 0181-33 35 07 Bij voldoende aanmeldingen gaat de cursus van start.
Omgaan met spanningen	Wat leer je op de cursus: • Herkennen/ benoemen van signalen van spanningen bij jezelf. • Leren ontspannen. • Praten over je spanningen. • Nee kunnen en durven zeggen. • Spanningen kunnen voorkomen. Inhoud van de cursus Bijeenkomst 1: Kennismaken en wat zijn spanningen. Bijeenkomst 2: Spanningen bij mijzelf. Bijeenkomst 3: Hoe kan ik ontspannen. Bijeenkomst 4: Hoe maak ik spanningen bespreekbaar. Bijeenkomst 5: Hoe voorkom ik spanningen. Bijeenkomst 6: Terugblik.	De cursus is bedoeld voor mensen met een licht verstandelijke beperking die Praktijkonderwijs (voorheen MLK) gevolgd hebben en/of werkzaam zijn binnen de sociale werkvoorziening en last ervaren van stress en spanningen.	De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten.	MEE kantoor, Spijkenisse, Hoogwerfsingel 2 Aanmelden via 0181-33 35 07 Bij voldoende aanmeldingen gaat de cursus van start.

Omgaan met geld	Goed met geld omgaan, betekent dat u uitkomt met het loon of de uitkering dat u elke maand ontvangt. Het is belangrijk dat elke maand alle vaste lasten worden betaald. Wat overblijft, kunt u besteden aan uw boodschappen, kleding en nog veel meer. Ook is het handig om te sparen voor als u iets groots wilt kopen. Hoe u dit allemaal kunt doen leert u in de cursus omgaan met geld. Inhoud van de cursus •Een overzicht van uw inkomsten en uitgaven maken •Een maandoverzicht van al uw vaste lasten maken •Uitleg over acceptgiro’s, automatische overschrijving en machtigingen •Hoe kunt u sparen •Ordenen van post •Korte thuisopdrachten	Voor wie is de cursus bedoeld? De cursus is bedoeld voor mensen die moeite hebben met leren en een zelfstandige huishouding voeren of dat binnenkort gaan doen.	De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten. Er kunnen minimaal zes en maximaal acht cursisten deelnemen aan deze cursus.	Spijkenisse
-----------------	---	--	--	-------------

Voor meer informatie over de cursussen in de regio Zuid-Hollandse Eilanden, kunt u kijken op de website www.meeplus.nl of contact opnemen met het Servicebureau, op telefoonnummer 0181-333507. U kunt ook een e-mail sturen naar servicebureau@meeplus.nl.