

CJG Brielle, Grootplein 5b, 3232 DA Brielle, [www.cjgvoorne.nl](http://www.cjgvoorne.nl)

CBS Anker  
Directie  
Gooteplein 4  
3232 DA Brielle

<i>datum</i>	<b>21 september 2015</b>	<i>ons kenmerk</i>	-
<i>uw kenmerk</i>	-	<i>behandeld door</i>	Typ hier naam of afdeling
<i>onderwerp</i>	<b>Vriendencursus</b>	<i>telefoon</i>	<b>06-10181690</b>
<i>aantal bijlagen</i>	-		

Geachte heer/mevrouw,

Vanaf november 2015 gaat het Centrum voor Jeugd en Gezin Brielle een Vriendencursus organiseren.

Deze Vriendencursus is bedoeld voor kinderen van groep 6 t/m 8 en richt zich op kinderen die veel piekeren, zich snel zorgen maken, snel zenuwachtig zijn, een negatief zelfbeeld hebben of alles somber inzien.

Tijdens deze preventieve cursus gaan we op een actieve manier met elkaar aan de slag om de kinderen vaardigheden aan te leren om in het dagelijkse leven kleine en grote problemen op te lossen.

De kosten voor deze Vriendencursus bedragen slechts € 20,00.

In de bijgevoegde flyer vindt u meer informatie over deze cursus.

Zou u deze flyer binnen uw school onder de aandacht willen brengen van de ouders, hem in de nieuwsbrief willen plaatsen of op de website willen plaatsen?

Mocht u nog vragen hebben dan kunt u het beste telefonisch contact met mij opnemen op 06-10181690.

Met vriendelijke groet,

Chantal Six  
Jeugdverpleegkundige en pedagoog

# De Vriendencursus

Najaar 2015

## WAT IS DE VRIENDENCURSUS

De Vriendencursus is voor kinderen van groep 6 tot en met 8 die veel piekeren, zich zorgen maken, snel zenuwachtig zijn, een negatief zelfbeeld hebben of alles somber inzien.

Tijdens deze cursus leren de kinderen vaardigheden om in het dagelijkse leven kleine en grotere problemen op te lossen.

Door deze vaardigheden wordt de emotionele veerkracht bevorderd en zijn ze beter beschermd tegen stress.

Door middel van spelletjes, opdrachten en oefeningen worden de kinderen deze vaardigheden aangeleerd die samen het woord Vrienden vormt. Vrienden staat voor:

- V** = voel je gevoelens. Herken je eigen lichaamssignaaltjes die aangeven dat er iets is.
- R** = rust en ontspan jezelf door ontspannings- en ademhalingsoefeningen.
- I** = Ik kan het! Leer negatieve gedachten bij jezelf te herkennen en ze om te zetten in positieve gedachten.
- E** = Een stappenplan maken voor jezelf.
- N** = Netjes gedaan, dus beloon jezelf!
- D** = Doe je oefeningen.
- EN** = En lach!



Aanmelden:	<a href="mailto:c.six@cjgrijnmond.nl">c.six@cjgrijnmond.nl</a>
Voor wie:	Kinderen van groep 6 t/m 8
Kosten:	€ 20,00
Data:	Start in november 2015 dinsdag van 15.30 - 17.00 uur
Aantal:	10 kinderbijeenkomsten 2 ouderbijeenkomsten

CJG Brielle  
Gooteplein 5B  
3232 DA Brielle

Bezoek onze website!  
[www.cjgbrielle.nl](http://www.cjgbrielle.nl)

