

Partners Zorgen voor Jezelf

Voor wie

Voor partners van politieleden met PTSS.

Inhoud:

Partners – zorgen voor jezelf is gericht op het vergroten van veerkracht en welbevinden door aandacht, verbinding en ontmoeten centraal te zetten. De verschillende activiteiten zijn op deze thema's gericht.



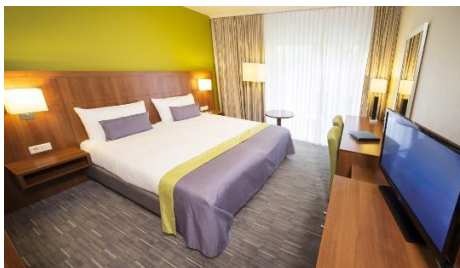
Wat ga je doen?

- Je maakt kennis met andere partners en begeleiders.
- Je neemt deel aan de workshops, zoals "Yoga", "Kleur en Stijl – het effect van jezelf" en "Kaart voor jezelf" met in gedachten het thema zorgen voor jezelf.
- Je bent aanwezig bij de voorstelling "Het moet niet gekker worden!"
- Je krijgt informatie over de impact van PTSS op de relatie, jezelf en jouw gezin en er worden ervaringen, tips en tools uitgewisseld.
- Gezelligheid en rustmomenten rondom het programma.

Wat levert het op?

- Je hebt kennis opgedaan over de impact van ingrijpende ervaringen op jezelf en jouw gezin.
- Je hebt ervaringen uitgewisseld, in een groep van 8-12 partners.
- Je hebt elkaar (h)erkenning en steun geboden.
- Je krijgt inzicht in jouw eigen rol in de thuissituatie.
- Je hebt tips en tools uitgewisseld en meegekregen voor in de thuissituatie.
- Je hebt tijd voor jezelf, tijd voor ontspanning en gezelligheid ervaren.

Waar



Fletcher Hotel-Restaurant De Buunderkamp, Buunderkamp 8, 6874 NC Wolfheze.

Wanneer

- Woensdag tot en met vrijdag 28, 29 en 30 oktober 2020
(het vervolg is in de maand april 2021)
- Woensdag tot en met vrijdag 10, 11 en 12 februari 2021
(het vervolg is in de maand september 2021)

Aankomst en inchecken is op woensdagmiddag van 15.00 – 16.00 uur.
Vertrek en uitchecken is op vrijdagmiddag.

Programma

- Woensdag : 16.00 – 20.00 uur
- Donderdag: 08.30 – 20.00 uur
- Vrijdag : 08.30 – 16.00 uur

Kosten

De begeleidingsprogramma's van de BNMO worden gesubsidieerd door het vfonds. Bij aanvang van de training betaal je aan de begeleiding/trainers een eigen bijdrage van € 30,- per programma. Dit is inclusief koffie/thee, maaltijden (2x ontbijt, 2x lunch, 2x diner) en overnachtingen.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden via het mailadres n.laarveld@bnmo.nl of b.vd.zwaag@bnmo.nl.

Na aanmelding en plaatsing ontvang je nadere informatie. Wil je bij de aanmelding het volgende vermelden:

- ♣ je naam
- ♣ adres en woonplaats
- ♣ telefoonnummer
- ♣ mailadres
- ♣ lidnummer van je partner
- ♣ dieetwensen
- ♣ bijzonderheden waar tijdens de bijeenkomst rekening mee gehouden moet worden

Voor meer informatie graag een mail naar n.laarveld@bnmo.nl of b.vd.zwaag@bnmo.nl.