



Preventie-aanbod gemeente Alphen a/d Rijn

Voor kinderen, jeugd & ouders/verzorgers

Start	Activiteit	Data & tijd
22 jan	KOPP/KOV Voor kinderen/tieners die een ouder hebben met psychische en/of verslavingsproblemen.	Maandagmiddag 22, 29 januari, 5, 12, 26 februari, 4, 11, 18 maart van 15:30-17:00 uur.
25 jan	Piep zei de muis Voor kinderen van 4-8 jaar, die opgroeien in stressvolle omstandigheden door bijvoorbeeld ziekte, armoede, echtscheidingsproblemen.	Donderdagmiddag 25 januari, 1, 8, 15, 29 februari, 7, 14, 21, 28 maart. Tevens ouderbijeenkomsten op 25/1, 8/2, 7/3, 28/3. Van 15:30-17:00 uur
6 feb	Head Up! Voor jongeren van 12-18 jaar met somberheidsklachten.	Dinsdagmiddag 6, 13, 27 februari, 5, 12, 19 maart, 2, 9 april van 15:30-17:00 uur
8 apr	Triple P: positief opvoeden Voor ouders die behoefte hebben aan duidelijke tips over hoe om te gaan met lastig gedrag van hun kind(eren) van 2,5 tot 10 jaar.	Maandagavond 8, 15, 22 april, 13 mei, 3 juni van 19:30-21:30 uur
5 sep	KOPP/KOV Voor kinderen/tieners die een ouder hebben met psychische en/of verslavingsproblemen.	Donderdagmiddag 5, 12, 19, 26 september, 3, 10, 17, 24 oktober van 15:30-17:00 uur
27 nov	Brusjesgroep Voor kinderen van 8-12 jaar met een broertje/zusje met autisme en/of ADHD.	Woensdagmiddag 27 november, 4, 11 december van 15:30-17:00 uur
Op aanvraag	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mijn baby en ik: thuisbegeleiding voor ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun baby tot 1 jaar. ■ Preventie-op-maat: een persoonlijk gesprek en samen kijken naar de mogelijkheden. ■ Voorlichting-op-maat: aan groepen inwoners of professionals, over het bevorderen van mentale gezondheid, voorkomen en signaleren van psychische problematiek. ■ E-health: laagdrempelige online programma's om je eigen mentale gezondheid te verbeteren 	

Voor volwassenen

Start	Activiteit	Data & tijd
24 jan	Ondersteuningsgroep nabestaanden van zelfdoding Voor nabestaanden die steun zoeken bij de verwerking van het verlies van een dierbare door zelfdoding.	Woensdagmiddag 24, 31 januari, 7, 14, 28 februari, 6, 13, 20 maart van 15:00-17:00 uur
14 okt	Met alle geweld een relatie Voor vrouwen die te maken hebben (gehad) met geweld in hun relatie.	Maandagochtend 14, 21 oktober, 4, 11, 18, 25 november, 2, 9 december van 09:30-11:30 uur
Op aanvraag	<ul style="list-style-type: none"> ■ Voorlichting-op-maat: aan groepen inwoners of professionals, over het bevorderen van mentale gezondheid, voorkomen en signaleren van psychische problematiek. ■ E-health: laagdrempelige online programma's om je eigen mentale gezondheid te verbeteren 	

