DE BOUWSTENEN

Emoties en gedrag
Stilstaan bij de veranderingen in je leven. Omgaan met je verlies.

Energie
Leren omgaan met vermoeidheid. Inzicht in wat energie kost en wat energie geeft.

Denken en Doen
Leren omgaan met problemen met aandacht, geheugen, plannen en organiseren.

Beweging
Vertrouwen krijgen in je lichaam. Verbeteren van functioneren en conditie.

Communicatie
Voor mensen met afasie. Verbeteren van je communicatieve (zelf)redzaamheid.

Thuis
Thuis toepassen wat je in de groep hebt geleerd. Aandacht voor partner en gezin.

VOORBEELDEN VAN DOELEN

Emoties en gedrag
- Ik kan verder met mijn nieuwe 'ik'
- Ik kan omgaan met onverwachte situaties
- Ik denk eerst na voordat ik doe

Energie
- Ik herken mijn nieuwe grenzen
- Ik trek me terug als het me teveel wordt
- Ik durf nee te zeggen

Denken en Doen
- Ik vergeet minder
- Ik gebruik mijn agenda
- Ik weet hoe ik iets kan bereiken

Beweging
- Ik kan me zelfstandig bewegen in huis
- Ik kan naar het winkelcentrum lopen
- Ik ben minder bang om te vallen

Communicatie
- Ik kan vertellen hoe mijn dag was met hulp van mijn iPad
- Ik durf een boodschap te doen in de winkel
- Mijn man weet wat afasie inhoudt

Thuis
- Mijn kinderen begrijpen wat er met mij aan de hand is
- We hebben een goede taakverdeling thuis
- Als partner doe ik een keer per week wat voor mezelf