

Onder de 18?

Kijk dan naar het cursusaanbod van Welzijnskwartier.
Zij bieden activiteiten en cursussen voor jongeren.
Meer informatie is te lezen op de website www.welzijnskwartier.nl
of volg Welzijnskwartier op sociale media.

.....> welzijnskwartier.nl/noordwijk

Activiteiten en cursussen voor jongeren.



Meld je aan.

Spreekt dit je aan? Kijk voor meer informatie op
.....> www.noordwijk.nl/extraatjevoorjewelzijn. Hier vind
je een link om je aan te melden. Je hebt eerst een gesprek
met een medewerker om te kijken wat het beste past.
Om mee te kunnen doen, ontvang je een Noordwijkpas.
Voor meer informatie of vragen kun je bellen naar
Welzijn Noordwijk, tel. +31 (0)71 71 14 334
of een e-mail sturen naar info@welzijnnoordwijk.nl.

Extraatje voor je welzijn.

Deze folder is een uitgave van de gemeente Noordwijk.
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.
www.noordwijk.nl, april 2022.



Extraatje voor je welzijn.



Welke cursussen kun je volgen?

Mindfulness.

Met Mindfulness leer in het hier en nu te zijn. Je gaat makkelijker om met de drukte van alledag. Hierdoor heb je minder snel stress. Je bent beter in staat om bewuster keuzes te maken en te werken aan je gezondheid. Door mindfulness ga je meer ontspannen in het leven staan. En kun je meer genieten van de fijne dingen om je heen. De cursus bestaat uit 8 lessen van 2,5 uur en een trainingsdag van 5 uur in een groep. Daarnaast oefen je iedere dag thuis met leuke opdrachten en audio-oefeningen. Je betaalt € 30 eigen bijdrage.



Hardlopen.

Hardlopen is gezond. Veel mensen ervaren dit en het is nog wetenschappelijk bewezen ook! Je krijgt er meer energie en zelfvertrouwen door én je leert nieuwe mensen kennen. Wil je dat ook? Leer dan nu onder professionele begeleiding hardlopen, in een rustig tempo en bij jou in de buurt. Het genieten staat hierbij voorop, niet de prestatie. Na 13 weken kan je 30 tot 45 minuten hardlopen zonder te stoppen. Je krijgt een schema om minimaal 1x per week zelf te trainen. Ervaring is niet nodig. Je betaalt € 30,- eigen bijdrage.



App Kleur je leven.

Deze app moedigt je aan om anders te leren denken. Hoe je met andere mensen iets samen kunt doen en hoe je kunt opkomen voor jezelf. Je leert hoe je kunt ontspannen. Je leert niet alleen, je gaat er ook mee aan de slag. De cursus volg je via de app op je smartphone of tablet en bestaat uit 8 lessen en 1 herhalingsles na 12 weken. Er is geen eigen bijdrage.



Vriendschapsvaardigheden.

Je krijgt handvatten om in de toekomst nieuwe vrienden te maken. Je gaat aan de slag met hoe je naar jezelf kijkt en leert gesprekstechnieken. Je krijgt communicatietips, we bespreken ontmoetingsplekken. Ook ontmoet je gelijkgestemden. Vrienden hebben is prettig: ze steunen je in moeilijke tijden. Bovendien is het leven gewoon een stuk plezieriger. De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst (2,5 uur). Je betaalt € 30 eigen bijdrage.



Heb je nog last van de coronatijd?
Of zit je om een andere reden niet helemaal lekker in je vel? Wil je iets leuks of iets nieuws doen waardoor je je blijer gaat voelen? Denk dan eens aan het 'Extraatje voor je welzijn'. Cursussen die je helpen en iets positiefs voor je kunnen doen. De gemeente Noordwijk biedt deze cursussen aan met een flinke korting.

Extraatje voor je welzijn heeft de keuze uit 4 cursussen. Dit zijn Mindfulness, Running Therapie, Kleur je leven of de cursus Vriendschapsvaardigheden.

Kijk wat bij jou past. Er zijn cursussen die kunnen helpen om stress tegen te gaan. Om beter worden in het stellen van doelen voor jezelf of hoe je je netwerk van vrienden kunt uitbreiden.

Meld je aan op www.noordwijk.nl/extraatjevoorjewelzijn ←.....