

# Aanbod najaar 2023

Centrum Geestelijke Gezondheidszorg Waas & Dender

## KOPP-groep kinderen of jongvolwassenen

Groepsreeks voor kinderen of jongvolwassenen van ouders met psychische en/of afhankelijkheidsproblemen.

### Reeks kinderen (9 – 12 jaar):

- 9 november, 16 november, 23 november, 30 november en 7 december
- Telkens van 16u30 tot 18u00 | gratis | Sint-Niklaas (Parklaan 14 B) | inschrijven via [deze link](#)

### Reeks jongvolwassenen (17 – 25 jaar):

- 25 september, 9 oktober, 23 oktober, 6 november, 20 november, 4 december en 18 december
- Telkens van 18u30 tot 20u | gratis | Sint-Niklaas (Parklaan 14 B) | **VOLZET**

## Infoavond 'Rouw na zelfdoding'

Infosessie over het thema zelfdoding en de specifieke aspecten die het rouwproces van nabestaanden kenmerken. De infosessie is gericht naar nabestaanden en hulpverleners.

2 oktober van 19u tot 21u | gratis | Sint-Niklaas (Parklaan 14 B) | inschrijven via [deze link](#)

## Infosessies stress

Reeks van twee opeenvolgende sessies (live of online) over omgaan met stress.

### **Stress@Work:** online sessies

6 en 20 oktober van 13u30 tot 15u | gratis | online | inschrijven via [deze link](#)

### **SOS Stress:** live sessies

17 en 24 oktober van 17u tot 18u30 | gratis | Bib Sint-Niklaas (H. Heymanplein 3) | inschrijven via [deze link](#)

## Infosessie 'Slaapwel'

Infomoment om je nachtrust beter te begrijpen en verbeteren. Tijdens deze infoavond kom je meer te weten over een normale slaap en een goede slaaphygiëne.

Inschrijven via [deze link](#) met vermelding van sessiedatum en jouw naam.

- 3 oktober van 17u tot 18u30 | gratis | CC Ter Vesten Beveren - Polyzaal (Gravenplein 2)
- 12 oktober van 10u tot 11u30 | gratis | Bib Sint-Niklaas (H. Heymanplein 3)
- 30 november van 10u tot 11u30 | gratis | CC Ter Vesten - Mediazaal (Gravenplein 2)
- 12 december van 17u tot 18u30 | gratis | Bib Sint-Niklaas (H. Heymanplein 3)



### Meer info?

Neem een kijkje op [onze website](#) via de QR-code of onderstaande link



[www.centrageestelijkegezondheidszorg.be/cgg/waas-dender](http://www.centrageestelijkegezondheidszorg.be/cgg/waas-dender)