Aanbod 2027

impluz INNOVATIE & PREVENTIE

Nieuwsbrief

PREVENTIE TRAININGEN ZWOLLE



Beste lezer,

Het einde van het jaar nadert en de voorbereidingen voor ons aanbod in het nieuwe jaar zijn alweer in volle gang. In deze nieuwsbrief vind je een overzicht van trainingen, cursussen en activiteiten die in 2027 starten.

We hopen dat deze nieuwsbrief een goed beeld geeft van de mogelijkheden die er komend jaar beschikbaar zijn.

Voor meerdere trainingen is aanmelden al mogelijk. Veel van onze trainingen en interventies verzorgen we samen met partners uit de regio. Bij het betreffende aanbod zie je aan het logo welke partner hierbij betrokken is.

Doorlopend aanbod 2027

Preventie op Maat

Voor kinderen en jongeren van 0 tot 23 jaar die thuis te maken hebben met stress of spanningen, bijvoorbeeld door psychische problemen, ruzies, een scheiding, geweld of geldzorgen. Tijdens gezinsgesprekken is er ruimte om zorgen, gedachten en gevoelens te delen. Kinderen krijgen meer begrip van de situatie thuis en handvatten om hiermee om te gaan. Ouders ontvangen ondersteuning bij het begeleiden van hun kind.



Meer info & aanmelden

Download flyer

Ouder Baby Interventie

Voor ouders met psychische klachten in de eerste fase van het ouderschap.

De ondersteuning richt zich op het versterken van de band tussen ouder en baby. Ouders krijgen handvatten om zich zekerder te voelen in hun rol, meer vertrouwen te ontwikkelen en meer te genieten van het contact met hun baby.



Meer info & aanmelden

Download flyer

www.impluz.nl 088-4780128 info@impluz.nl

Overzicht trainingen jeugd 2027

Piep, zei de Muis 4-8 jaar

Start 1 februari

Kinderen die thuis te maken hebben met stress, spanningen of ingrijpende gebeurtenissen krijgen in deze groep een veilige en speelse plek om te leren omgaan met hun emoties en de situatie thuis. In 14 bijeenkomsten ontdekken zij hoe ze gevoelens kunnen herkennen, uiten en hanteren. Voor ouders zijn er daarnaast 5 bijeenkomsten om hen te ondersteunen in wat hun kind leert en nodig heeft.



Meer info & aanmelden

Download flyer

Leer te Durven

Start 15 februari

Voor kinderen uit groep 6 t/m 8 die meer willen durven en zich sterker willen voelen. Deze training helpt kinderen met lichte angstklachten om meer zelfvertrouwen op te bouwen, zodat angst hun ontwikkeling niet belemmert. Door stap voor stap nieuwe uitdagingen aan te gaan, leren zij sterker en zelfverzekerder in het leven te staan.



Meer info voor onderwijs

Meer info & aanmelden

Download flyer

Billy Boem 8-12 jaar

Start voorjaar 2027

Kinderen die thuis spanningen of moeilijke situaties meemaken, zoals psychische problemen of verslaving in het gezin, ruzie, scheiding of andere zorgen, krijgen in deze groep steun om beter met hun gevoelens en thuissituatie om te gaan. Ze leren spelenderwijs emoties uiten, ontdekken hoe ze lastige momenten kunnen hanteren en ervaren dat ze niet alleen staan.



Meer info & aanmelden

Download flyer

Plezier op School

Start in week 33

Voor kinderen die opzien tegen de brugklas door onzekerheid, pesten of sociale uitdagingen. De training versterkt zelfvertrouwen, sociale vaardigheden en weerbaarheid, zodat zij met meer vertrouwen aan de middelbare school beginnen.

Twee dagen in de laatste week van de schoolvakantie.



Meer info voor onderwijs

Meer info & aanmelden

Download flyer

Voorlichting De Wondere Wereld van het Puberbrein

In april en november

Ouders worden vaak geconfronteerd met uitdagende situaties wanneer het om hun pubers gaat. Het is een onderwerp waar ouders niet altijd zelf uitkomen, en dat hoeft ook niet. Impluz organiseert voorlichtingen over de werking van het puberbrein om ouders te ondersteunen.



Meer info & aanmelden

Download flyer

(Sh)it Happens 12-16 jaar

Verwacht in 2027

Voor jongeren die last hebben van piekeren, stress, onzekerheid, overprikkeling of moeite hebben met het omgaan met emoties.
Ze leren, in 8 bijeenkomsten, praktische vaardigheden om anders om te gaan met lastige gedachten en gevoelens, meer veerkracht te ontwikkelen en stil te staan bij wat voor hen belangrijk is.



Meer info & aanmelden

Download flyer

Overzicht trainingen jongvolwassenen 2027

KOPP/KOV 16-25 'Nu Jij!'

Start: 2 maart

De training biedt jongeren herkenning en steun door contact met leeftijdsgenoten die in een vergelijkbare situatie opgroeien. Zij krijgen meer inzicht in psychische klachten en verslaving, en leren zij hoe zij beter kunnen omgaan met de uitdagingen die zij thuis ervaren.



Meer info & aanmelden

Download flyer

(Sh)it happens 16-25 jaar

Start: voorjaar

Voor jongvolwassenen die vastlopen in negatieve gedachten, stress ervaren of moeite hebben om met uitdagingen om te gaan.
In 8 bijeenkomsten werken deelnemers aan het vergroten van hun mentale veerkracht, het omgaan met lastige gevoelens en het maken van keuzes die passen bij wat voor hen belangrijk is.



Meer info & aanmelden

Download flyer

Samen werken aan mentale gezondheid en welzijn

Bij Impluz Preventie bieden we een breed scala aan trainingen en cursussen die gericht zijn op het versterken van mentale gezondheid, veerkracht en welzijn. Ons aanbod is laagdrempelig, praktisch en toegankelijk voor inwoners van alle leeftijden.
Of het nu gaat om volwassenen die meer balans zoeken; mensen die willen leren omgaan met stress, somberheid of piekeren; ouders die ondersteuning zoeken voor hun kind; of inwoners die gewoon een steuntje in de rug kunnen gebruiken.
Onze trainingen helpen bij het beter omgaan met dagelijkse uitdagingen en het vergroten van persoonlijke veerkracht.

CONTACT & INFORMATIE

Meer weten over onze workshops, voorlichtingen en trainingen? www.impluz.nl/trainingen-en-cursussen.

Vragen over samenwerking of consultatie?

Coördinator regio Zwolle: Jessica Stoffer j.stoffer@impluz.nl · 06-58081332

(Sh)it happens 16-25 jaar

Start: najaar

Voor jongvolwassenen die vastlopen in negatieve gedachten, stress ervaren of moeite hebben om met uitdagingen om te gaan.
In 8 bijeenkomsten werken deelnemers aan het vergroten van hun mentale veerkracht, het omgaan met lastige gevoelens en het maken van keuzes die passen bij wat voor hen belangrijk is.



Meer info & aanmelden

Download flyer

KOPP/KOV 16-25 'Nu Jij!'

Start: 28 oktober

De training biedt jongeren herkenning en steun door contact met leeftijdsgenoten die in een vergelijkbare situatie opgroeien. Zij krijgen meer inzicht in psychische klachten en verslaving, en leren zij hoe zij beter kunnen omgaan met de uitdagingen die zij thuis ervaren.



Meer info & aanmelden

Download flyer