

## Zorgen voor jezelf; training voor partners van politiemedewerkers

### Voor wie

Voor partners van politieleden met PTSS.

### Inhoud:

Partners – zorgen voor jezelf is gericht op het vergroten van veerkracht en welbevinden door aandacht, verbinding en ontmoeten centraal te zetten. De verschillende activiteiten zijn op deze thema's gericht.



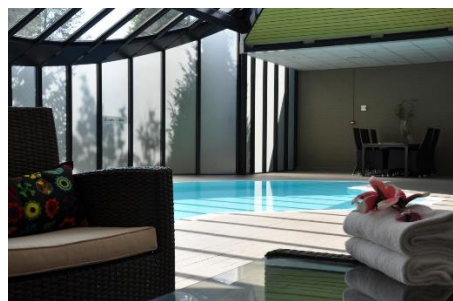
### Wat ga je doen?

- Je maakt kennis met andere partners en begeleiders.
- Je neemt deel aan de workshops, zoals “Yoga”, “Kleur en Stijl – het effect van jezelf” en “Kaart voor jezelf” met in gedachten het thema zorgen voor jezelf.
- Je bent aanwezig bij de theatershow “Het moet niet gekker worden!”
- Je krijgt informatie over de impact van PTSS op de relatie, jezelf en jouw gezin en er worden ervaringen, tips en tools uitgewisseld .
- Gezelligheid en rustmomenten rondom het programma.

### Wat levert het op?

- Je hebt kennis opgedaan over de impact van ingrijpende ervaringen op jezelf en jouw gezin.
- Je hebt ervaringen uitgewisseld, in een groep van 8-12 partners.
- Je hebt elkaar (h)erkenning en steun geboden.
- Je krijgt inzicht in jouw eigen rol in de thuissituatie.
- Je hebt tips en tools uitgewisseld en meegekregen voor in de thuissituatie.
- Je hebt tijd voor jezelf, tijd voor ontspanning en gezelligheid ervaren.

## Waar



Hotel Sandton de Roskam, Arhemsestraatweg 62, 6991 JG Rheden.

## Wanneer

- Woensdag tot en met vrijdag 3, 4 en 5 oktober 2018
- Woensdag tot en met vrijdag 12, 13 en 14 december 2018

Aankomst en inchecken is op woensdagmiddag van 15.00 – 16.00 uur.

Vertrek en uitchecken is op vrijdagmiddag.

## Programma

- Woensdag : 16.00 – 20.00 uur
- Donderdag: 08.30 – 20.00 uur
- Vrijdag : 08.30 – 16.00 uur

## Kosten

De begeleidingsprogramma's van de BNMO worden gesubsidieerd door het vfonds. Bij aanvang van de training betaal je aan de begeleiding/trainers een eigen bijdrage van € 30,- per programma. Dit is inclusief koffie/thee, maaltijden (2x ontbijt, 2x lunch, 2x diner) en overnachtingen.

## Aanmelden

Je kunt je aanmelden via het mailadres [n.laarveld@bnmo.nl](mailto:n.laarveld@bnmo.nl) of [b.vd.zwaag@bnmo.nl](mailto:b.vd.zwaag@bnmo.nl).

Na aanmelding en plaatsing ontvang je nadere informatie. Wil je bij de aanmelding het volgende vermelden:

- ⤴ je naam
- ⤴ adres en woonplaats
- ⤴ telefoonnummer
- ⤴ mailadres
- ⤴ lidnummer van je partner
- ⤴ dieetwensen
- ⤴ bijzonderheden waar tijdens de bijeenkomst rekening mee gehouden moet worden

Voor meer informatie graag een mail naar [n.laarveld@bnmo.nl](mailto:n.laarveld@bnmo.nl) of [b.vd.zwaag@bnmo.nl](mailto:b.vd.zwaag@bnmo.nl).