

ACTing my way

groepsaanbod voor
jongeren (14-18 jaar)



Voelt het soms alsof
je vastzit in je
gedachtes?
Je bent niet de
enige

Praktische info

- Start: maart 2026
- Locatie: Horstlaan 2, Driebergen-Rijsenburg
- 6 groepsbijeenkomsten
- 2 ouderbijeenkomsten
- 1,5 uur per bijeenkomst
- Kosteloos

In deze groep ga je aan de slag met thema's zoals:

- Wie ben ik en wie wil ik zijn?
- Hoe ga ik om met onzekerheid of stress?
- Hoe maak ik mijn eigen keuzes?
- Hoe geef ik grenzen aan?

Aanmelden of vragen?

ACT@samenopdeheuvelrug.nl



Praktijk
OP MAAT GEMAAKT



Samen
op de Heuvelrug

Data:

Intakegesprek

- Dinsdagmiddag 24 februari óf
- Dinsdagmiddag 3 maart

Groepsbijeenkomsten (15:30–17:00)

- Dinsdag 17 maart
- Dinsdag 31 maart
- Dinsdag 14 april
- Dinsdag 12 mei
- Dinsdag 26 mei
- Dinsdag 9 juni

Ouderbijeenkomsten (15:30–17:00)

- Maandag 11 mei
- Maandag 15 juni

* De groep start op bovenstaande data bij voldoende aanmeldingen

** Het intakegesprek en aanwezigheid bij alle groepsbijeenkomsten & ouderbijeenkomsten is een voorwaarde voor deelname