



Programma 2026

Psychologie Café

Nieuwegein

Wat is het PsychologieCafé?

Het PsychologieCafé is er voor iedereen die nieuwsgierig is naar hoe psychologie kan helpen om jezelf beter te begrijpen en meer balans te vinden.

Elke bijeenkomst biedt deskundige informatie, ruimte voor vragen, en een open sfeer waarin we van elkaar kunnen leren. Je bent van harte welkom om actief mee te doen. Je mag ook gewoon komen om te luisteren en inspiratie op te doen.

Hoe ziet een bijeenkomst eruit?

Bij elke bijeenkomst staat een onderwerp centraal. Hiernaast kun je zien wat de thema's in 2026 zijn.

Het programma is als volgt:

18.45 uur: start, inleiding op het thema

19.15 uur: gelegenheid tot vragen en discussie

19.45 uur: afronding

Waar vind ik PsychologieCafé Nieuwegein?

Het PsychologieCafé vindt plaats op het Ontwikkelplein in de bibliotheek Nieuwegein.

Adres:

Stadsplein 1C

3431 LZ Nieuwegein

Kom gerust eens kijken!

Je bent van harte welkom in het PsychologieCafé. Iedereen is welkom, voel je vrij om gewoon binnen te komen. Neem gerust je partner, vriend of familie mee. Koffie en thee is aanwezig.



Maandag 20 april 2026: Stemming, niet lekker in je vel.

Merk je dat je stemming achterblijft terwijl alles om je heen weer tot leven komt? Ben je benieuwd wat je zelf kunt doen voor je stemming?

Maandag 18 mei 2026: Slaap

Lig jij ook vaak wakker 's nachts? Of heb je juist moeite om in slaap te komen? Een psycholoog legt uit hoe slaap werkt en geeft tips om beter te slapen.

Maandag 1 juni 2026: Piekeren en negatieve gedachten

Zoek jij de uitknop van je gedachten? Blijven zorgen, twijfels of doemscenario's maar rondgaan?

Maandag 14 september 2026: Overprikkeld?!

Eerste hulp bij overprikkeling! Tijdens deze avond ontdek je wat er in je brein en lichaam gebeurt bij overprikkeling.

Maandag 12 oktober 2026: Mindfulness

Onderzoek wijst uit dat mensen die mindfulness oefenen zich beter kunnen concentreren en beter met hun emoties kunnen omgaan. Kom vanavond naar de bieb als je hier meer over wilt weten en het een keer wilt proberen!

Maandag 16 november 2026: Landen in je lijf

Voel je je vaak opgejaagd of vooral "in je hoofd"? Tijdens deze avond ontdek je wat het betekent om echt contact te maken met je lichaam.

Maandag 7 december 2026: Hoe overleef ik het kerstdiner?

Bijna kerst... Veel mensen vinden dit een gezellige tijd met familie, maar evenzoveel mensen zien er tegenop. Hoe kan je omgaan met tegenstellingen in je familie of lang bestaande ergernissen?

Het PsychologieCafé Nieuwegein is een initiatief van:



De werkgroep

De werkgroep PsychologieCafé Nieuwegein bestaat uit professionals van Psychologenpraktijk Nieuwegein, en is in samenwerking met de Bibliotheek Nieuwegein.



Het algemene telefoonnummer van de psychologenpraktijk is 030-6063111 (optie 3)