

Maak je je wel eens zorgen?
Heb je last van stress?
Wil je meer grip op je eigen leven?
Wil je je weer fitter voelen?

Dan is dit iets voor jou!



Schilderij: Monique Wijffels

Blijf Psychisch Fitter

verbeter je mentale conditie

In de cursus gaan we, aan de hand van het 'Spinnenweb Positieve gezondheid' oefenen met het verduurzamen van vaardigheden rond onze mentale conditie.

- Om beter om te kunnen gaan met stress
- Om beginnende problemen op een praktische manier op te lossen
- Je het weer leuk vindt om dingen te ondernemen
- Je weer lekkerder in je vel komt te zitten

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten op

Dinsdagmiddag van 13.00 uur – 15.00 uur

- **Locatie:** Dorpshuis 'De Fakkel', Oosterstationsstraat 14, 9981 CE Uithuizen
- **Startdatum:** 7 juni van 13.00 - 15.00
- **Data:** 7, 14, 21, 28 juni en 5 en 12 juli 2022

Trainer: Monique Wijffels

Preventiemedewerker Lentis CIP/ Preventie & WMO

Deelname en cursusboek en koffie/ thee zijn gratis!

De cursus 'Blijf Psychisch Fitter' is een verdieping van de cursus 'Word Psychisch Fitter'; je kunt instromen naar behoefte.

Meedoen?

Voor informatie/ opgave, neem contact op met:

Monique Wijffels tel. 06 – 31994528 of m.wijffels@lentis.nl

Bij voldoende aanmeldingen kan de **cursus BPF op di. 7 juni** starten

***Graag naam, geboortedatum, adres, telefoonnummer en mailadres doorgeven**