

*Maak je je wel eens zorgen?
Heb je last van stress?
Voel je je wel eens somber?
Wil je je weer fitter voelen?*

Dan is dit iets voor jou!



't Zel weer veurjoar worden (Ede Staal)

Word Psychisch Fitter *verbeter je mentale conditie*

In de cursus gaan we aan de hand van een *Kieswijzer* oefenen met vaardigheden rond onze mentale conditie. Zodat:

- ❑ Je beter om kunt gaan met stress
- ❑ Je meer helpende gedachten leert ontwikkelen
- ❑ Je het weer leuk vindt om dingen te ondernemen
- ❑ Je weer meer veerkracht en balans ervaart

De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten op

Donderdagochtend van 10.00 uur – 12.00 uur

- ❑ **Locatie:** Brede school, Waddenweg 4 Delfzijl
- ❑ **Startdatum:** donderdag 08 september

Verdere data: 22, 29 september, 06, 13 en 20 oktober

Trainer: Anton Roerdink, Lentis Preventie

Meedoen?

Meld je aan voor 01 september door te bellen/ mailen naar:

Anton Roerdink. Tel. 06-51186259 of a.roerdink@lentis.nl

Bij voldoende aanmeldingen kan de cursus Word Psychisch Fitter op donderdag 08 september starten

Deelname en cursusboek zijn gratis

- *Graag naam, geboortedatum, plaats, tel nummer en mailadres doorgeven*

