

MAAK JIJ JE WEL EENS ZORGEN?
HEB JE LAST VAN STRESS?
WIL JE MEER GRIP OP JE EIGEN LEVEN?
WIL JIJ JE WEER FITTER VOELEN?



Het zel weer veurjoar worden (Ede Staal)
Schilderij: Sytse Keizer

Dan is dit iets voor jou!

'MENTAAL FIT'

VERBETER JE MENTALE CONDITIE

In de cursus gaan we aan de hand van het **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 6 bijeenkomsten op maandagochtend van 10.00 – 12.00 uur

- Locatie: Brede School Noord,
Waddenweg 4, 9933 KH Delfzijl
- Startdatum: 26 februari 2024
- Data: 4, 11, 18 en 25 maart en 8 april 2024

Trainer: Monique Wijffels
Preventiemedewerker Lentis CIP/Preventie & WMO
(In samenwerking met Cadanz Welzijn)

Delfzijl

Deelname en cursusboek zijn gratis!

Opgave en informatie

Meld je vóór 22 februari 2024 aan via:

info@cadanzwelzijn.nl of via de receptie van Cadanz Welzijn: 0596-745024

(Graag bij opgave naam, geboortedatum, adres, tel nummer, emailadres en locatie Delfzijl ochtend doorgeven)

Informatie: Monique Wijffels, 06 – 31994528, m.wijffels@lentis.nl