

Workshop 'Geluk en Grenzen'

voor Mantelzorgers & Vrijwilligers

Woensdag 20 maart 13.00 uur – 15.00 uur,

Locatie: Welstad, Ghandiplein 5, te Stadskanaal



Schilderij: Monique Wijffels

We willen allemaal het liefst een gelukkig leven met liefde, zekerheid, veiligheid en voorspoed. Het leven bestaat uit ups en ook uit downs. We hebben hier allemaal mee te maken, want hoe ga je om met situaties waar je niet voor gekozen hebt, waar je niet direct invloed op kan uitoefenen?

Soms zijn er ook gevoelens van eenzaamheid, verdriet, of onmacht. Hoe bewaar je je eigen balans in privé en werk, in zorgen voor de ander en voor jezelf, bij inspanning en ontspanning?

Tijdens deze workshop, van 2 uur (inclusief pauze), willen we aandacht besteden aan het thema 'Geluk en Grenzen' en welke invloed je hierop zelf kan uitoefenen. Dit doen we door informatie over het thema uit te wisselen en aandacht te besteden aan wat belangrijk voor je is en hoe het met je gaat op verschillende levensgebieden. We besteden aandacht aan veranderwensen en welke stappen je hierin kunt maken.

Na de workshop kun je je ook opgeven voor de cursus 'Word Psychisch Fitter', die op de workshop aansluit en aansluitend zal worden georganiseerd.

[De workshop wordt gegeven door de trainer-ggz preventiemedewerker van Lentis:](#)

[Katharina Gozdzik](#)

OPGAVE:

Tm ma. 18 maart bij de administratie van Welstad 06-13926880 of info@welstad.nl
Graag bij opgave naam, geboortedatum, adres, tel nummer en mailadres doorgeven
Bij voldoende aanmeldingen kan de workshop op woensdag 20 maart doorgaan.

