

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)
(schilderij: Sytse Keizer)

'Word Psychisch Fitter' *verbeter je mentale conditie*

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

- ❑ Je beter om kunt gaan met stress
- ❑ Je het weer leuk vindt om dingen te ondernemen
- ❑ Je weer beter met anderen kunt omgaan
- ❑ Je veerkracht toeneemt
- ❑ Je meer grip op je leven krijgt

De cursus bestaat uit **6** bijeenkomsten

- ❑ **Locatie: De Spont Gandhiplein 3 Stadskanaal**
- ❑ **Startdatum: Donderdag 07 april van 10.00 tot 12.00 uur**
- ❑ **Vervolg data: 14 en 21 april, 12 mei, 09 en 16 juni**

Trainer: Anton Roerdink
Preventiemedewerker CIP/ Preventie & WMO

Deelname en cursusboek zijn gratis! Koffie /thee voor eigen rekening

OPGAVE:

Bij Ilse Hilde de Jager via email ih.dejager@welstad.nl of
bij beheer De Spont, Jochem van der Sluis 06-40612138.

Graag bij opgave naam, geboortedatum, adres, tel nummer en mailadres doorgeven

