

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: Welstad, Gandhiplein 3 te Stadskanaal**
- ❑ **Startdatum: Woensdag 20 maart 2024 van 09.30 tot 11.30 uur**
- ❑ **Vervolg data: woensdag 27 maart, 3, 10, 20 en 17 maart 2024**

Trainers: Monique Wijffels en Katharina Gozdzik
Preventiemedewerkers CIP/ Preventie & WMO

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

OPGAVE:

Vóór woensdag 12 maart 2024 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 start de cursus WPF op woensdag 20 maart 2024

