

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

Dan is dit iets voor jou!

'MENTAAL FIT'

VERBETER JE MENTALE CONDITIE



*'t Zel weer veurjoar worden (Ede Staal)
Schilderij: Sytse Keizer*

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 6 bijeenkomsten, deelname en cursusboek zijn gratis!

Delfzijl

Maandagochtend 10.00-12.00 uur
Brede School Noord, Waddenweg 4, 9933 KH Delfzijl

*Startdatum:
26 februari 2024*

*Overige data:
4, 11, 18 en 25 maart en 8 april 2024*

*Trainer: Monique Wijffels,
Preventiemedewerker Lentis CIP/Preventie & WMO*

In samenwerking met Cadanz Welzijn, opgave en inlichtingen:

Meld je voor 15 februari aan via info@cadanzwelzijn.nl of neem telefonisch contact op met Cadanz Welzijn via 0596-745024 (bij opgave naam, geboortedatum, adres, tel. nummer, emailadres en aangeven welke cursuslocatie).

Voor meer informatie: Monique Wijffels, 06-31994528, m.wijffels@lentis.nl



Cadanz Welzijn

Samen. Leven. Doen. Eemsdelta.