

**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)

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!

Er is een middag- en avondcursus in Appingedam en een middagcursus in Middelstum.

Middagcursus Appingedam

Dinsdagmiddag,
13.00-15.00u
ASWA gebouw,
Burg. Klauckelaan 16
Appingedam
Startdatum:
17 oktober
Overige data:
31 oktober en
7,14,21 en 28 november
Trainer: Monique Wijffels,
Preventiemedewerker Lentis
CIP/Preventie & WMO

Avondcursus Appingedam

Dinsdagavond ,
19.00-21.00u
ASWA gebouw,
Burg. Klauckelaan 16
Appingedam
Startdatum:
17 oktober
Overige data:
31 oktober en
7,14,21 en 28 november
Trainer: Katharine Gozdzik,
Preventiemedewerker Lentis
CIP/Preventie & WMO

Middagcursus Middelstum

Donderdagmiddag ,
14.00-16.00u
Hippolytushoes
Hippolytushof 2
Middelstum
Startdatum:
19 oktober
Overige data:
26 oktober en
2,9,16 en 23 november
Trainer: Katharine Gozdzik,
Preventiemedewerker Lentis
CIP/Preventie & WMO

In samenwerking met Cadanz Welzijn, opgave en inlichtingen:

Meld je voor 15 oktober 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).



Cadanz Welzijn

Samen. Leven. Doen. Eemsdelta.