

***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!**



# **Cursus 'Mentaal fit II'**

## **Verbeter je mentale conditie**

In de cursus leer je en ga je aan de hand van het 'Spinnenweb Positieve Gezondheid' oefenen met vaardigheden om je mentale conditie te verbeteren. Zodat je:

- beter om kunt gaan met stress
- beginnende problemen
- het weer leuk vindt om dingen te ondernemen
- weer lekkerder in je vel komt te zitten

De cursus is een vervolg op Word Psychisch fitter, maar iedereen kan instromen.

### **Locatie Appingedam**

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten op maandagavond van 19.00 tot 21.00 uur in Appingedam (ASWA-gebouw, Burg. Klauckelaan 16).

**Startdatum:** 10 juni van 19.00 - 21.00 uur.

**Vervolgdata:** 17 en 24 juni, 26 augustus, 2 en 9 september 2024

### **Trainer:**

**Katharina Gozdzik**, Preventiemedewerker Lentis CIP/ Preventie & WMO in samenwerking met Cadanz Welzijn.

**Deelname en cursusboek zijn gratis!**



### **Opgave en informatie**

Meld je voor 3 juni aan via [info@cadanzwelzijn.nl](mailto:info@cadanzwelzijn.nl) of 0596-745024.

Graag bij opgave naam, geboortedatum, adres, tel.nummer, emailadres en locatie Delfzijl ochtend doorgeven.

Voor meer informatie: Monique Wijffels, 06-31994528, [m.wijffels@lentis.nl](mailto:m.wijffels@lentis.nl)