

***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'

## Verbeter je mentale conditie

In de cursus gaan we aan de hand van de 'Kieswijzer' oefenen met vaardigheden rondom 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

### 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:** 16 september van 19.00 - 21.00 uur.

**Vervolgdata:** 23, 30 september en 7, 14 en 21 oktober 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 9 september aan via [info@cadanzwelzijn.nl](mailto:info@cadanzwelzijn.nl) of 0596-745024.

Graag bij opgave naam, adres, tel.nummer, emailadres en locatie Appingedam avond doorgeven.

Voor meer informatie: Katharina Gozdzik, 06-57438827, [k.gozdzik@lentis.nl](mailto:k.gozdzik@lentis.nl)