

***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 Delfzijl

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten op maandagochtend van 10.00 tot 12.00 uur in Delfzijl (Brede School Noord, Waddenweg 4)).

Startdatum: 16 september van 10.00 - 12.00 uur.

Vervolgdata: 23, 30 september en 7, 14 en 21 oktober 2024

Trainer:

Monique Wijffels, 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 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