

Geluk zit tussen je oren

Zorg goed voor jezelf: je bent het waard!

Positief denken en blijven!

Beter leren omgaan met stress!

Omgaan met verandering!

Wil jij hierover meer weten?

Doe mee met deze cursus en meld je aan!

Iedere week krijg je 2 uur les:

1 uur over mentale gezondheid

1 uur actief bewegen

De cursus duurt 12 weken:

(10 weken les + 2 persoonlijke gesprekken)!

Ik wil leren omgaan
met mijn gevoelens



Ik wil positiever in het
leven leren staan



Ik wil nog sterker en
veerkrachtiger worden



Ik wil leren om
gaan met stress
en beter slapen



Datum: iedere donderdag

dec: 11, 18

2026

jan: 08, 15, 22, 29

feb: 05, 12, 26

mrt: 05, 12

Tijd:

10.00 - 12.00 uur

Locatie

HvdW De Zevensprong

Mosoelstraat 20

Meer weten of aanmelden

neem contact op met

Els Hijlkema

Email:

ehijlkema@dock.nl

Tel:

06-59926203

De cursus is gratis!