



WOE
25.09

Informatieve uiteenzetting

Fit in je hoofd

FIT IN JE HOOFD

Het leven zit vol uitdagingen, kleine en grote. Dagelijks komt er heel wat op ons af. Soms kunnen we hier beter mee omgaan dan op andere momenten, toch? Dat heeft te maken met onze veerkracht. Dat is het vermogen om ons aan te passen aan stress en tegenslag. Het goede nieuws hierbij is dat we dit ook kunnen trainen, verzorgen. In deze sessie 'Fit in je hoofd' leren we 10 stappen om je eigen veerkracht te vergroten.

Op maat van jezelf natuurlijk, want iedereen is anders. Wie weet heb jij wel behoefte aan wat meer ontspanning en weet je niet goed hoe hieraan te beginnen? Of zou je wat meer sociale contacten willen, maar waar vind je die? Of pieker je meer dan je lief is en zou je graag horen hoe anderen het 'piekerknopje' afzetten?

Ga naar huis met leuke tips, handige weetjes en wie weet veel goesting om je eigen veerkracht te versterken.

WIE KOMT ONS INFORMEREN?

Ann Vanhoudt, seniorenconsulent, ouderencoach

WAAR

Stedelijke Feestzaal Cor, Pastorijstraat 42, 3582 Beringen

WANNEER

woensdag 25 september 2019 van 14.00 tot 17.00 uur

KOSTPRIJS

€ 1,00. Een tas koffie met cake voor iedere deelnemer.

VOORAF INSCHRIJVEN VERPLICHT:

Vóór 16 september 2019 bij

- bij de afgevaardigde van een seniorenvereniging
- dienstencentrum LDC Klitsberg, Klitsbergwijk 29, 3583 Beringen, T 011 44 95 00
- OCMW Beringen, Burg.Heymansplein 14, 3581 Beringen, T 011 44 90 00
- WZC Corsala, P. Bellinkxstraat 40, 3582 Beringen, T 011 44 92 00

MEER INFO

Cindy Roggen, secretariaat seniorenraad
T 011 44 92 66 of cindy.roggen@beringen.be