

WORKSHOPS

September t/m november 2021 | Zoetermeer Buytenwegh



> Verder na verlies

Woensdag 29 september 2021
10.00-12.00 uur

Praten over verlies helpt

In deze workshop besteden we aandacht aan wat komt kijken bij verlies en bij het weer oppakken van de draad van uw leven. Het gaat om verlies van een dierbare zoals uw partner, maar ook verlies van uw gezondheid, werk, financiën of een kleiner wordend netwerk. Deze verliezen kunnen veel invloed hebben op uw dagelijkse leven.

> Zin-vragen

Woensdag 27 oktober 2021
10.00-12.00 uur

Hoe kom je tot meer zin in je leven?

Wat geeft uw leven zin en betekenis? Zin in je leven is niet altijd vanzelfsprekend. Soms moet je de zin in je leven opnieuw vinden of zelf maken.

> Meer geluk

Woensdag 24 november 2021
10.00-12.00 uur

Hoe kunt u gelukkig oud(er) worden?

In deze workshop gaan we aan de slag met factoren die helpen om gelukkig ouder te worden. Hoe zorgt u bijvoorbeeld ervoor dat u lichamelijk en geestelijk fit blijft? Wat kunt u doen om leuke contacten te krijgen? Wat kunt u goed en hoe kunt u daar een ander mee helpen?

Waar?

Halte 2717, 'Ons Honk', van buurtvereniging 'De Hoveniers', Carry van Bruggenhove 27, 2717 XT Zoetermeer.

Wat kan ik verwachten?

- U gaat aan de slag met het oefenen van praktische handvatten die u in het dagelijkse leven kunt toepassen.
- U krijgt informatie en tips.
- Er is enige ruimte om ervaringen uit te wisselen met de andere deelnemers uit de groep.
- De groep bestaat uit max. 12 deelnemers en wordt begeleid door een preventiedeskundige van Indigo Preventie
- Deelname is kosteloos.

Aanmelding en/of meer informatie?

Johan Roest, buurtpastor@halte2717.nl, 06-82637362.

Inhoudelijke vragen?

Anita van Stralen, a.stralen@indigohaaglanden.nl, 088-3571002.

Of neem contact op met het secretariaat van Indigo Preventie, 088 357 10 60, preventie@indigohaaglanden.nl.

