



**Veerkracht:
Meer balans
ervaren**



neie naaber



Veerkracht

Heb je het gevoel dat je wel wat meer energie kunt gebruiken? Dat je graag wat positiever in het leven wil staan? Of heb je een moeilijke periode achter de rug en wil je graag weer vooruit kijken? Dan is Veerkracht vast iets voor jou!

Sluit je aan bij de Veerkracht bijeenkomsten waarbinnen het echte gesprek, ontmoeting, herkenning, een luisterend oor en er voor elkaar zijn centraal staat.

Inhoud Veerkracht bijeenkomsten

Lekker in je vel zitten, in balans zijn?
Dat wil toch iedereen!

Maar wanneer ben je eigenlijk in balans en hoe zorg je dat dit zo blijft?

We beginnen met een kopje koffie en bespreken per keer een aantal thema's. Er komt daarbij ruimte om je ervaringen, gedachten en gevoelens behapbaar te delen.

- Wat is gezondheid en wanneer ben je gezond?
- Wat zijn belangrijke waarden voor jou?
- Wat is het effect van positiviteit en hoe zet je vaker een positieve bril op?
- Waar ben je goed in? Waar liggen jouw krachten?
- Hoe vind je balans tussen wat energie geeft en energie kost?

Kortom: mooie en gezellige ochtenden die helpen om de goede balans (terug) te vinden of vast te houden. Daar word je toch alleen maar **blij** van?

Hoe vaak?

Er wordt een 5-tal bijeenkomsten georganiseerd bij voldoende opgave van deelnemers (minimaal 5).

Wanneer? Op vrijdagmiddag van 13:00-15:00 uur.



Waar? Bij Neie Naober. Adres is Middenstraat 1 Zuidlaren, dat is op de 1 e verdieping van de bibliotheek. Bij voldoende aanmeldingen in andere kerndorpen gaan we kijken of we lokalere groepjes kunnen maken.

Contact en opgeven?

Opgave bij de buurtwerker Lot Thijs per telefoon: 06-588 652 13 of per mail: l.thijs@neienaober.nl



Aanmelden of meer informatie:

Lot Thijs

buurtwerker

(06) 588 652 13

l.thijs@neienaober.nl

Draaglast kun je vaak niet veranderen,
maar jouw eigen draagkracht wel...

Neie Naober

Middenstraat 1

9471 GC Zuidlaren

Postbus 50

9460 AB Gieten

t (0592) 749 332

www.neienaober.nl
info@neienaober.nl

*Voor uw rechten (o.a. klachten en privacy) verwijzen we naar de folder
'Uw rechten, onze plichten' op de website onder het kopje Privacy Statement.*



neie naober

Onderdeel van **Tintengroep**