

WORKSHOPS

(voor 55+)

Januari 2023

Lijnbaan 4 Den Haag



> **Meer geluk (55+)**

Maandag 9 januari 2023
13.30-15.30 uur

Hoe kun je gelukkig oud(er) worden?

Hoe zorg je ervoor dat je lichamelijk en geestelijk fit blijft? Wat kun je doen om leuke contacten te krijgen? Wat kun je goed en hoe kun je daar een ander mee helpen?

> **Assertiviteit (55+)**

Woensdag 11 januari 2023
13.00-15.00 uur

Hoe zeg ik wat ik wil?

Leer hoe je beter voor jezelf op kunt komen door je mening te geven en je grenzen te stellen met respect voor de ander én jezelf.

> **Stoppen met piekeren (55+)**

Vrijdag 13 januari 2023
13.00-15.00 uur

Maak het niet erger dan het is

Krijg inzicht in de relatie tussen gedachten, emoties en gedrag en leer hoe je meer grip kunt krijgen op je gedachten.

> **ZIN-vragen (55+)**

Maandag 16 januari 2023
13.00-15.00 uur

Hoe kom je tot meer zin in je leven?

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

> **Omgaan met stress (55+)**

Woensdag 18 januari 2023
10.00-12.00 uur

Hoe zorg ik voor een goede balans?

Altijd maar gehaast en geen tijd voor jezelf? Maak kennis met een aantal manieren van omgaan met stress.

> **Lekker slapen (55+)**

Vrijdag 20 januari 2023
13.00-15.00 uur

Wat als lekker slapen niet lukt?

Leer waarom je slaapgedrag is zoals het is en hoor wat je kunt doen om een betere nachtrust te krijgen.

> **Verder na verlies (55+)**

Maandag 23 januari 2023
13.00-15.00 uur

Praten over verlies helpt

Het verlies van een dierbare, je gezondheid, werk, financiën of een kleiner wordend netwerk kan veel invloed hebben op je dagelijkse leven. Hoe kun je de draad van je leven weer oppakken als je te maken krijgt met verlies?

> **Positief denken (55+)**

Vrijdag 27 januari 2023
13.00-15.00 uur

Hoe kan ik positiever denken?

Krijg inzicht in wat het effect is van positief denken en leer hoe je meer de nadruk kunt leggen op het positieve in je leven.

Aanmelden en info

Neem hiervoor contact op met het secretariaat van Indigo Preventie (zie de contactgegevens hieronder), kijk op onze website of scan de QR-code voor ons totaaloverzicht. Deelname is kosteloos.

