

# STEUNGROEP ROUW



- > *Sinds het overlijden van mijn partner voelt elke dag alsof ik een te zware jas aan heb*
- > *Je kunt me altijd bellen, zeiden ze, maar wanneer doe je dat dan?*
- > *Ik ben een stukje van mezelf kwijt*

## Wat gaan we doen?

In een klein groepje (maximaal 8 deelnemers) gaan we 4 weken lang stilstaan bij rouw, herinneringen aan de naaste en hoe nu verder. Het delen van ervaringen wordt afgewisseld met praktische tips en handvatten om met rouwgevoelens om te gaan.

## Wanneer en hoe laat?

- startdatum: dinsdag 11 juni 2024
- vervolgdata: dinsdag 18, 25 juni en 2 juli 2024
- 13.30 tot 15.30 uur
- Locatie: Wijksteunpunt De Hofwijk, Hof van Holland 63, 1508 XR Zaandam

## Wat kost het?

Deelname is gratis voor bewoners van Zaanstad

## Aanmelden en info

Aanmelden kan via [preventie@indigonoordholland.nl](mailto:preventie@indigonoordholland.nl) o.v.v. naam, geboortedatum, woonplaats, telefoonnummer en mailadres of bel met de trainer Angelique Huiberts 06 12475375.