

Overzicht

WORKSHOPS VOOR 55+

1^e kwartaal 2022 | Lijnbaan 4 Den Haag



> Stoppen met piekeren (55+)

Vrijdag 18 februari 2022
14.00-16.00 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.

> Lekker slapen (55+)

Maandag 21 februari 2022
14.00-16.00 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.

> Assertiviteit (55+)

Dinsdag 22 februari 2022
14.00-16.00 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.

> Meer geluk (55+)

Woensdag 23 februari 2022
10.00-12.00 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?

> Zin-vragen (55+)

Vrijdag 4 maart 2022
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?

> Gezonde leefstijl (55+)

Maandag 7 maart 2022
10.30-12.30 uur

Hoe houd ik mijn leefstijl gezond?

Je krijgt informatie over thema's die met een gezonde leefstijl te maken hebben waaronder minder stress, een gezonde nachtrust en matigen met alcohol. Ook krijg je advies over het stellen van haalbare doelen.

> Verder na verlies (55+)

Woensdag 9 maart 2022
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?

Aanmelden en info

Hiervoor kun je terecht bij het secretariaat van Indigo Preventie:
preventie@indigohaaglanden.nl | 088 357 10 60. Scan de QR-code voor ons totaaloverzicht. Deelname aan een workshop is kosteloos.

