 

**Veerkracht is doorzetten, ook als het leven tegenzit**

**Steun krijgen en geven versterkt je veerkracht**

* **Heb jij last van stress, burn-out, pijn of angst?**
* **Hoe ga jij om met tegenslag?**
* **Waar vind jij kracht om weer recht te veren?**

 **Steungroep BOOST!op maandag**

**Versterk je veerkracht!**

* **Steungroep om de 3 weken op maandag**
* **11/3,25/3,15/4, 6/5, 27/5,17/6 en 1/7 2024**
* **Van 13 tot 15 uur**
* **in WGC de Central in Kessel-Lo**
* **begeleiding door gezondheidspromotor en psycholoog**



**Veerkracht is doorzetten, ook als het leven tegenzit**

**Steun krijgen en geven versterkt je veerkracht**

* **Heb jij last van stress, burn-out, pijn of angst?**
* **Hoe ga jij om met tegenslag?**
* **Waar vind jij kracht om weer recht te veren?**

 **Steungroep BOOST!op maandag**

**Versterk je veerkracht!**

* **Steungroep om de 3 weken op maandag**
* **11/3,25/3,15/4, 6/5, 27/5,17/6 en 1/7 2024**
* **Van 10 tot 12 uur**
* **WGC de Central in Kessel-Lo**
* **begeleiding door gezondheidspromotor en psycholoog**

### Voor wie?

Voor iedereen die de eigen kracht wil versterken om beter om te

gaan met stress en tegenslag

**Wat gaan we samen doen?**

De gezondheidspromotor Ann Theys en psychologe Katrien Rombauts

zorgen samen voor afwisseling in het programma:

Verhalen delen, informatie krijgen, koken, ontspanningsoefeningen,

bewegen of creatief bezig zijn

**Wat mag je verwachten?**

* Je krijgt steun van en geeft steun aan mensen die jouw situatie herkennen
* Je ontmoet nieuwe mensen en kan je verhaal delen
* Je kan beter omgaan met stress en problemen
* Je bent vrij om zelf thema’s of activiteiten voor te stellen
* We houden rekening met kwetsbaarheden of beperkingen

**Wat verwachten we van jou?**

* We vertrekken vanuit de eigen ervaring en kracht
* Je bent zorgzaam en hebt respect voor anderen
* Je bent bereid steun te ontvangen én te bieden

### Wanneer?

**11/3,25/3,15/4, 6/5, 27/5,17/6 en 1/7 2024**

### Waar?

In het Wijkgezondheidscentrum De Central
Diestsesteenweg 184 – 3010 Kessel-Lo

(bus de Lijn 370, 371 of 372 tot halte Valvekensstraat)Kostprijs:

### Kostprijs? 1€ per keer

### Info en inschrijving

[www.wgcdecentral.be](http://www.wgcdecentral.be) of inschrijvingghp@wgcdecentral.be

### Voor wie?

Voor iedereen die de eigen kracht wil versterken om beter om te

gaan met stress en tegenslag.

**Wat gaan we samen doen?**

De gezondheidspromotor Ann Theys en psychologe Katrien Rombauts

zorgen samen voor afwisseling in het programma:

Verhalen delen, informatie krijgen, koken, ontspanningsoefeningen,

bewegen of creatief bezig zijn

**Wat mag je verwachten?**

* Je krijgt steun van en geeft steun aan mensen die jouw situatie herkennen
* Je ontmoet nieuwe mensen en kan je verhaal delen
* Je kan beter omgaan met stress en problemen
* Je bent vrij om zelf thema’s of activiteiten voor te stellen
* We houden rekening met kwetsbaarheden of beperkingen

**Wat verwachten we van jou?**

* We vertrekken vanuit de eigen ervaring en kracht
* Je bent zorgzaam en hebt respect voor anderen
* Je bent bereid om steun te ontvangen én te bieden

### Wanneer?

**11/3,25/3,15/4, 6/5, 27/5,17/6 en 1/7 2024**

### Waar?

In het Wijkgezondheidscentrum De Central
Diestsesteenweg 184 – 3010 Kessel-Lo

(bus de Lijn 370, 371 of 372 tot halte Valvekensstraat)

### Kostprijs? 1€ per keer

### Info en inschrijving

[www.wgcdecentral.be](http://www.wgcdecentral.be) of inschrijvingghp@wgcdecentral.be