

Welzijn op Recept - Aandacht voor mij & Mantelzorg

GEZONDHEIDSGROEP "VAN KLACHT NAAR KRACHT"

Heb je lichamelijke of mentale klachten die niet vanzelf overgaan? Loop je bij de huisarts of fysiotherapeut, maar helpt dat niet? Je bent niet de enige. We leren samen in een veilige groep over onze eigen lichamelijke en geestelijke gezondheid en wat het effect is van stress, voeding en bewegen.

Waar en wanneer?

Locatie: Buurtkamer Dapperhuis,
1ste Van Swindenstraat 511

Data: Dinsdag 15, 22 en 29 sept en 6 en 13 okt 2026

Tijden: 09.30-11.30 uur

Aanmelden en informatie

Coordinator, Habiba Bouanan,
telnr: 06-15419399
of welzijnscoach Jeanette Reurslag,
telnr 06-47963962.

 stichtingprachtvrouw@gmail.com



Welzijn op Recept - Aandacht voor mij & Mantelzorg

GEZONDHEIDSGROEP "VAN KLACHT NAAR KRACHT"

Wat kun je zelf doen om gezond te blijven? Wat kun je van anderen leren in deze gezondheidsgroep?

Van klacht naar kracht.

Wat bieden we

- Kennismaking en start van de groep
- Omgaan met stress
- Zorgen voor jezelf
- Gezonde voeding
- Bewegen ook al heb je pijn
- Overgang en andere klachten
- Hoe nu verder?

Resultaat

- Inzicht in eigen grenzen
- Praktische tips voor zelfzorg
- Ervaringen delen met anderen

