

Verlicht mijn winter





VERLICHT MIJN WINTER

De blaadjes vallen, de dagen worden korter: de winter komt eraan. En daarmee misschien ook wel de winterdip. Wellicht kent u het gevoel. U bent wat somber, u heeft meer trek (in zoetigheid), u heeft meer slaap nodig en u heeft minder zin in dat etentje met vrienden.

Herkenbaar? Dan is 'Verlicht mijn winter' iets voor u!

In een kleine groep leert u hoe uw gedrag en leefstijl invloed hebben op hoe u zich voelt. U gaat aan de slag met een persoonlijk preventieplan. U kunt proberen wat voor u werkt om met de winterdip om te gaan: de successen behouden en wat voor u niet werkt over boord zetten.

'Verlicht mijn winter' bestaat uit 15 bijeenkomsten. Een bijeenkomst duurt 75 minuten. Onder leiding van een psycholoog gaat u aan de slag. Ook sluiten er wekelijks andere deskundigen aan, zoals een muziektherapeut, een diëtist, een bewegdeskundige en een beeldend therapeut. U krijgt informatie en doet ervaring op met onder andere het belang van bewegen, de invloed van eten & drinken, de kracht van muziek en beeld, een goede nachtrust en nog veel meer.

U kunt zichzelf aanmelden, maar het kan ook via uw huisarts of praktijkondersteuner. Dit kan door een mail te sturen naar psychologen@warandeweb.nl. Hier kunt u ook terecht voor meer informatie.

De kosten voor 'Verlicht mijn winter' (15 bijeenkomsten) (inclusief persoonlijk werkboek).



€ 150,00

De bijeenkomsten vinden elke week plaats op de dinsdagmiddag tussen 13.15 - 14.30 uur, inloop is vanaf 13.00 uur.

Start dinsdag 12 november in Warande Bovenwegen (Heideweg 2, 3708 AT Zeist).

www.warandeweb.nl

Warande biedt ouderen in Bilthoven, Houten en Zeist wonen, welzijn, zorg, behandeling en begeleiding. Het aanbod van Warande is divers en op maat: van revalidatie tot behandeling – ook thuis – en van kortdurend verblijf tot intensieve verpleging, eventueel geïnspireerd op de antroposofie.