

Zelfzorg voor vrouwen



Ben je altijd voor anderen aan het zorgen en merk je dat je eigen batterij leegloopt? Dat tijd voor jezelf vaak het laatste is waar je aan toekomt?

Voor jezelf zorgen is niet altijd vanzelfsprekend en toch echter broodnodig om ook voor anderen te kunnen blijven klaarstaan en voor je eigen gezondheid natuurlijk.

Samen in groep staan we stil bij wat zelfzorg zou kunnen zijn voor ons en zoeken we of en hoe we daar meer ruimte voor kunnen maken in ons leven.

Interesse?

Neem contact op met

Habiba Abdallaoui (groepstrainer, ervaringsdeskundige) :

habiba_abd@hotmail.com, tel : 04 88 16 50 62

Famke Van Meerbergen (klinisch psycholoog):

famke@wactspoor.be, tel 03 217 21 10

In samenwerking met



Praktische info

Locatie	Senzo, Kerkstraat 159, 2060 Antwerpen
Wanneer	vrijdag 10-12u 6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 10/11 en 17/11
Kostprijs	15 euro
Taal	Nederlands
Voor wie	vrouwen
Belangrijk	Inschrijven voor 27/9. De groep kan pas doorgaan bij voldoende deelnemers.