

Goed in je vel: wat minder eenzaam zijn

Type

Groepsaanbod

Startdatum

18/10/2024 - 20/12/2024

Locatie

Dorpsplein 8, 8860 Lendelede, Belgium

Door

Stefanie Versaevel

Elien Nollet

Praktische info

Datums

18 oktober 2024 - 13:30 - 15:00

08 november 2024 - 13:30 - 15:00

22 november 2024 - 13:30 - 15:00

06 december 2024 - 13:30 - 15:00

20 december 2024 - 13:30 - 15:00

Prijs

+23 jaar= 2,5 euro per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Hulp bij

Depressie, Eenzaamheid, Sociale vaardigheden

Inhoud

Eenzaamheid kan iedereen treffen, in alle leeftijden. Eenzaamheid kan leiden tot zowel depressieve gevoelens als meer lichamelijke klachten en ziektes.

Voor wie?

Deze groepsessies zijn er voor mensen die zich soms eens eenzaam voelen en die concrete tips kunnen gebruiken om zich mentaal te versterken en sociaal isolement te doorbreken.

Wat doen we?

In deze sessies zetten we in op verbinding en leer je hoe je kan uitreiken naar de ander. We gaan samen in gesprek over eenzaamheid en sociaal contact. Daarnaast staan we stil bij hoe je je sociaal isolement kan doorbreken en beter voor jezelf kan zorgen.

Contact en inschrijven

E-mailadres

info@stefanieversaevel.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/goed-je-vel-wat-minder-eenzaam-zijn