

Eenzaamheid aanpakken?

Ga aan de slag met de cursus **Creatief Leven**



“Ik voel me vaak alleen”

“Ik voel me vastgelopen in het leven”

“Ik zou wel meer of andere contacten willen”

Herken je jezelf in een van bovenstaande uitspraken? Deze cursus kan je helpen om weer gelukkiger in het leven te staan!

Het programma

Tijdens 8 bijeenkomsten maak je een positieve omslag in je leven door op zoek te gaan naar je eigen waarden, interesses en vaardigheden. Stap voor stap zorg je voor meer verbinding met jezelf en anderen. Door het doen van allerlei opdrachten, leer je je gevoelens van eenzaamheid zelf aan te pakken. Je wordt hierin begeleid door een gecertificeerd Specialist Eenzaamheid.

Praktische informatie

Cursusdata: 10 & 24 september, 8 & 22 oktober, 5 & 19 november, 3 & 17 december 2025

Tijd: woensdag 9.30 – 12.00 uur

Waar: Wijkcentrum de Plint, Jozef Israëlslaan 20, Woerden

Kosten: € 25,- inclusief werkboek, materialen, koffie/thee

Cursusleider: Ans Tersteeg (A en B Training)

Gratis informatiebijeenkomst

Woensdag 3 september van 10.30 – 11.30 uur in wijkcentrum de Plint

Meer informatie en/of aanmelden

Via cursusleider Ans Tersteeg

Tel 06 – 83876853 of email: info@aenbtraining.nl

Of via aanmeldformulier:

www.aenbtraining.nl/Website/aanmelden-cursus-woerden/



Specialisten Eenzaamheid