

UITNODIGING Parkinson Café Zoetermeer

Mentale kracht

Wanneer: dinsdag 19 november 2024

Van 14.45 uur tot 16.30 uur

Inloop vanaf 14.30 uur

Waar: Recreatieruimte Bijdorp

Bijdorplan 471

2713 SZ Zoetermeer

LET OP: Parkeren met blauwe schijf

Hoe kun je mentaal in je kracht blijven?

Als je zelf een psychische kwetsbaarheid hebt of zorgt voor iemand met een psychische kwetsbaarheid kan dit je dagelijks leven behoorlijk beïnvloeden.

Gevoelens als onmacht, frustratie, verdriet, schuld kunnen zorgen voor stress, piekeren, slaapproblemen en een ongezonde leefstijl.

Tijdens deze voorlichtingsbijeenkomst krijg je informatie over verschillende preventieactiviteiten. De bijeenkomst wordt begeleid door een preventiedeskundige van Indigo Preventie Haaglanden.

Er is gelegenheid voor het uitwisselen van ervaringen en het stellen van vragen.

Toegang is gratis, een gift in de "giftenbox" is heel welkom!

Het zou fijn zijn als u zich van te voren aanmeldt.

e-mail: info@parkinsoncafezoetermeer.nl

www.parkinsoncafezoetermeer.nl

Een Parkinson Café is een plek waar mensen met parkinson(isme), hun naasten en overige belangstellenden elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen uitwisselen. Ook wordt er informatie verstrekt over de ziekte van Parkinson en/of parkinson(ismen). Dit alles in een informele en ontspannen sfeer onder het genot van koffie, thee of een frisdrank. Iedere derde dinsdag van de maand (m.u.v. juli en augustus) is er een bijeenkomst van het Parkinsoncafé.