



Groep voor migrantenvrouwen “Omgaan met spanningsklachten”

Voor meer ontspanning in uw leven!

Herkent u deze klachten?

- Ik voel me vaak gespannen en prikkelbaar
- Ik heb regelmatig hoofdpijn of rugpijn
- Ik slaap slecht
- Ik voel me vaak opgejaagd en nerveus
- Ik ben vaak moe en heb nergens zin in
- Ik blijf steeds maar piekeren

Veel spanningsklachten hebben te maken met uw persoonlijke omstandigheden. Door problemen in uw dagelijks leven kunt u last krijgen van spanning en stress.

U kunt er zelf wat aan doen door uw klachten serieus te nemen. U zult zien dat u niet de enige bent!

Informatie over de groep

- De groep is 10 weken lang iedere dinsdag van 10.00 uur tot 12.00 uur.
- De groep wordt gegeven door een Participatiemakelaar en een Oefentherapeut Cesar.
- De groep vindt plaats in de Groene Stee, Wiekslag 92.
- Start datum is: 26 oktober 2021
- Voordat u aan de groep deelneemt, vindt er een kennismakingsgesprek plaats om te kijken of de groep aansluit bij uw verwachtingen.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kunt u terecht bij:

- Femke Vos, Oefentherapeut Cesar. Telefoon: 06-42359094
- Saliha El Atrouss, Participatiemakelaar. Telefoon: 06-43141521