



Omgaan met eenzaamheid

Online lezing

Contact op afstand met uw geliefden, vrienden of collega's. Niet meer naar uw vaste kroeg of sportles kunnen. U kunt zich in deze tijd behoorlijk opgesloten en alleen voelen.

Preventie organiseert een online bijeenkomst over het ervaren van eenzaamheid. We gaan in gesprek over wat eenzaamheid nu precies is en wat u zelf kunt doen om deze gevoelens te verminderen.

Tijdens de lezing komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Het bijstellen van uw verwachtingen, hoe kunt u de lat lager leggen voor uzelf en uw omgeving?
- Wat kunt u veranderen en wat niet? Wat moet u accepteren en wat kunt u aanpakken?
- De kracht van dankbaarheid
- Hoe het stellen van kleine doelen uw leven meer zin kan geven
- Hoe kunt u met anderen in contact komen en blijven?

Deelname kan anoniem en is gratis

Praktische informatie

De online lezing duurt 1 uur en wordt op verschillende dagen en tijdstippen georganiseerd.

De lezing wordt gehouden via het gebruiksvriendelijk programma Zoom, u hoeft hiervoor niets te downloaden

Informatie/aanmelden

U kunt zich aanmelden bij Pro Persona Connect afdeling Preventie via preventie@propersona.nl

Pro Persona Preventie
T (026) 312 44 83
M preventie@propersona.nl
W www.propersonaconnect.nl

Connect helpt bij jou in de buurt, met behulp van jouw vrienden en familie

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona