

A photograph of a woman with short blonde hair, wearing a light blue shawl over a light green top, smiling warmly. She is holding a white disposable cup. In the background, other people are visible, including a man with glasses and a woman with long dark hair, suggesting a social or professional event. A white circular graphic element is overlaid on the image, containing the text.

**Veerkracht:  
Ontmoeting en  
verbinding**



**impuls**



# Veerkracht

Heb jij soms het gevoel dat je wel wat meer energie kunt gebruiken? Misschien zou je graag wat positiever in het leven willen staan of heb je behoefte anderen te ontmoeten en weet je niet zo goed hoe je dit aanpakt. Het zou ook kunnen dat je een moeilijke periode achter de rug hebt en dat je dit achter je wil laten en weer vooruit wil kijken. Dan zijn deze bijeenkomsten vast iets voor jou!

## Inhoud bijeenkomsten

Lekker in je vel zitten, in balans zijn? Dat wil iedereen! Maar wanneer ben je in balans en hoe zorg je dat dit zo blijft? In de 'Veerkracht' bijeenkomsten staat dit centraal. De bijeenkomsten bestaan in eerste instantie uit vier ochtenden. We beginnen met een kopje koffie en gaan vervolgens in gesprek over verschillende thema's zoals:

- Wat is gezondheid en wanneer ben je gezond?
- Wat zijn belangrijke waarden voor jou? Wat vind jij belangrijk?
- Wat is het effect van positiviteit en hoe zet je vaker een positieve bril op?
- Waar ben je goed in? Waar ligt jouw kracht?
- Hoe vind je balans tussen wat energie geeft en energie kost?

Naast met elkaar in gesprek te gaan, krijg je ook de mogelijkheid je op creatief gebied te uiten en dingen met elkaar te delen. Kortom: gezellige ochtenden die helpen om de goede balans (terug) te vinden of vast te houden. Daar word je toch alleen maar **blij** van?

## Waar en wanneer?

De 'Veerkracht' bijeenkomsten zijn in Gieten, Schoolstraat 1. We starten op verschillende momenten in het jaar bij voldoende deelnemers (maximaal 12 personen).

## Kosten?

Er zijn geen kosten verbonden aan deze bijeenkomsten.



## Contact en opgeven?

Benieuwd wanneer er een nieuwe groep start? Wil je meer informatie ontvangen of wil je je opgeven? Neem dan contact op met Eveline Rauwé. De contactgegevens staan op de achterzijde van deze folder.



## Contactgegevens

Eveline Rauwé

t 06 19682960

e.rauwe@impulsaenhunze.nl

Draaglast kun je vaak niet veranderen,  
maar draagkracht wel!

### Impuls

Schoolstraat 1

9461 AA Gieten

Postbus 50

9460 AB Gieten

t (0592) 245 924

[www.impulsaenhunze.nl](http://www.impulsaenhunze.nl)  
[info@impulsaenhunze.nl](mailto:info@impulsaenhunze.nl)

Voor uw rechten (o.a. klachten en privacy) verwijzen we naar de folder  
'Uw rechten, onze plichten' op de website onder het kopje Privacy Statement.

januari 2020



**impuls**

Onderdeel van Tintengroep