

Wil jij meer grip op je leven?



Doe mee met de WRAP-training



Meer grip op je leven met de WRAP-training

Ontdek de WRAP-training (**Wellness Recovery Action Plan**): een praktisch hulpmiddel om je welzijn te vergroten en zelf de regie te nemen.

In 8 bijeenkomsten werk je samen met anderen aan jouw persoonlijke actieplan. Je leert wat jou goed doet, wisselt ervaringen uit en vult je eigen 'gereedschapskoffer' voor een fijner leven. WRAP is er voor iedereen die meer balans zoekt, of je nu te maken hebt met psychische klachten, stress, een chronische ziekte of gewoon meer uit het leven wilt halen. De training wordt gegeven door Claudia van Kooten en Natasja Peelen.

Samen werken aan herstel en welzijn!



Praktisch

Data: maandag 14, 21 en 28 sept, 5, 12, 19, 26 okt, 2 nov.

Tijd: van 13.00 tot 15.30 uur.

Locatie: Herstelacademie ZevenAARDIG (1e verdieping, rolstoeltoegankelijk)

Voltastraat 45, 6902 PT Zevenaar

Voor meer informatie (zie ook achterkant) of aanmelden

Bij Marieke: m.nijland@santepartners.nl of 06 23 49 18 45

Of Melanie: melanie@herstelacademiezevenaardig.nl of 06 34 03 86 70

Vol = Vol op datum van aanmelding. Maximaal 10 deelnemers.



Wil jij meer grip op je leven?



Doe mee met de WRAP-training



Meer grip op je leven met de WRAP-training

Ontdek de WRAP-training (**Wellness Recovery Action Plan**): een praktisch hulpmiddel om je welzijn te vergroten en zelf de regie te nemen.

In 8 bijeenkomsten werk je samen met anderen aan jouw persoonlijke actieplan. Je leert wat jou goed doet, wisselt ervaringen uit en vult je eigen 'gereedschapskoffer' voor een fijner leven. WRAP is er voor iedereen die meer balans zoekt, of je nu te maken hebt met psychische klachten, stress, een chronische ziekte of gewoon meer uit het leven wilt halen. De training wordt gegeven door Claudia van Kooten en Natasja Peelen.

Samen werken aan herstel en welzijn!

Praktisch

Data: maandag 14, 21 en 28 sept, 5, 12, 19, 26 okt, 2 nov.

Tijd: van 13.00 tot 15.30 uur.

Locatie: Herstelacademie ZevenAARDIG (1e verdieping, rolstoeltoegankelijk)

Voltastraat 45, 6902 PT Zevenaar

Voor meer informatie (zie ook achterkant) of aanmelden

Bij Marieke: m.nijland@santepartners.nl of 06 23 49 18 45

Of Melanie: melanie@herstelacademiezevenaardig.nl of 06 34 03 86 70

Vol = Vol op datum van aanmelding. Maximaal 10 deelnemers.



WRAP-training

Wellness Recovery Action Plan



Mijn ervaring met de WRAP

Claudia: "Door de WRAP heb ik inzicht gekregen in wat ik kan doen om goed voor mijzelf te zorgen. Hierdoor kan ik mij langer in balans voelen. En het is mijn missie geworden om een mentaal gezonde samenleving te creëren waarin mensen zoveel mogelijk regie hebben over hun eigen leven en zich verbonden voelen met elkaar. Daarom wil ik jullie met deze WRAP-cursus ondersteunen bij het samenstellen van gereedschap voor jullie welzijn, zodat jullie ook leren hoe je goed voor jezelf kan zorgen. Het gaat erom dat je gaat ontdekken wat voor jou werkt".



Mijn ervaring met de WRAP

Natasja: "De WRAP geeft mij houvast in het dagelijks leven. Het is een plan dat ik helemaal zelf heb gemaakt, met handvatten die mij helpen om mij beter te voelen. Juist omdat het van mij is en niet door een hulpverlener is bedacht, kan ik het makkelijk toepassen wanneer ik het nodig heb".

Aan het einde van de WRAP-training ontvang je een certificaat.

Lees meer over de WRAP-training via deze link:

www.santepartners.nl/welzijnduivenwestervoort/nieuws/WRAP



Een samenwerking van:

