

Creatief Leven

**Creatief aan de slag met
gevoelens van eenzaamheid**



***“Ik voel me vaak eenzaam”
“Ik voel me een buitenstaander”
“Ik voel me zo vaak leeg”
“Ik zou wel wat meer of andere
contacten willen”***

**Herken je jezelf in een van de bovenstaande
uitspraken? Dan kan Creatief Leven je helpen om
gelukkiger in het leven te staan!**



Het programma

Tijdens acht bijeenkomsten maak je een positieve omslag in je leven door op zoek te gaan naar je eigen waarden, interesses en vaardigheden. Je wordt zowel individueel als in een klein groepsverband gecoacht. Op een creatieve manier, met eenvoudige opdrachten, leer je je gevoelens van eenzaamheid zelf aan te pakken. Zo leer je jouw leven in eigen hand te nemen.

Onder begeleiding van WALK FOR (F)IT wordt er tijdens de bijeenkomsten met elkaar gewandeld en worden er oefeningen gedaan. Alle leeftijden en niveaus kunnen hieraan meedoen. Ook ontvang je tips over voeding, leefstijl en houding.



Na deelname aan Creatief Leven sta je prettiger in het leven. Alle kennis en vaardigheden die je opdoet, helpen je daarbij.



***Viveca Chatlein van
MEE Buurtwerk Oost is
opgeleid tot specialist
eenzaamheid. Ze verzorgt
onder andere het Creatief
Leven programma en
workshops.***

**Start Creatief Leven:
12 september 2017**

Waar

Cultureel Centrum Sterrenburg
Dalmeyerplein 10, 3318 CB Dordrecht.

Wanneer

Vanaf 12 september om de week op
dinsdag van 09:00 tot 12:00 uur.

Kosten

€ 75,- per persoon, inclusief het
werkboek, koffie of thee, materiaal voor
de acht bijeenkomsten en trainingen van
WALK FOR (F)IT.

Meedoen?

Meld je **vóór 5 september** aan bij Viveca
Chatlein van MEE Buurtwerk Oost via
telefoonnummer 078-654 97 47 of email
viveca.chatlein@meedrechtsteden.nl.
Even langs komen kan uiteraard ook!



MEE Buurtwerk Oost
Walk for fit