

# Minder Piekeren, Minder Zorgen

12 bijeenkomsten voor 55+ers uit Rotterdam Centrum

Centrale Bibliotheek, Bordewijkzaal op de 2<sup>e</sup> verdieping  
*Met de lift bereikbaar*

Gepieker en zorgen kunnen lastig zijn, zo kunt u er bijvoorbeeld van wakker liggen of zelfs lichamelijke klachten van krijgen. De oorzaken kunnen heel verschillend zijn. Tijdens deze bijeenkomsten gaan we niet in op de oorzaak, maar zal het vooral gaan over 'hoe hier mee om te gaan'. U zult ontdekken dat er verschillende manieren zijn om dat te doen.

Marijke van Duinhoven van Mindfulness Rotterdam begeleidt de bijeenkomsten op een luchtige manier met eenvoudige oefeningen en praktische uitleg die ieder mens kan doen of je nou oud bent of jong, gezond of met beperkingen.

Ik moet stoppen met piekeren,  
ik moet stoppen met piekeren,  
ik moet stoppen met piekeren,  
ik moet stoppen met piekeren...



## Programma

- 13.30 Inloop met koffie & thee
- 14.00 Start bijeenkomst
- 16.00 Einde

## Datums bijeenkomsten

Wekelijks op donderdagmiddag

- Start: 29 november 2018
- 6, 13, 20 december 2018
- 10, 17, 24, 31 januari 2019
- 7, 14, 21, 28 februari 2019

**Kosten** €2,- per bijeenkomst of een strippenkaart voor €10,- voor 6 bijeenkomsten.  
U kunt bij aanvang van de bijeenkomst betalen.

Wilt u meedoen? U bent van harte welkom! Het is fijn als u laat weten dat u komt.  
**Let op!** Er kunnen maximaal 15 personen per keer meedoen.

Loekie Visser	<a href="mailto:l.visser@wmoradar.nl">l.visser@wmoradar.nl</a>	06 - 43 23 63 58
Merel van der Sar	<a href="mailto:mvd sar@wmoradar.nl">mvd sar@wmoradar.nl</a>	06 - 54 96 72 91
Joop Roijers	<a href="mailto:info@spirit55plus.nl">info@spirit55plus.nl</a>	06 - 20 91 40 32
Jolanda de Bus	<a href="mailto:j.debus@bibliotheek.rotterdam.nl">j.debus@bibliotheek.rotterdam.nl</a>	06 - 22 93 83 12

Deze middag wordt u aangeboden door:

