

## Binnenkort start weer een nieuwe cursus

# Lekker in m'n vel

Lekker in je vel zitten, dat wil iedereen wel. Maar zeker als je last hebt van een psychische aandoening, is dat niet altijd eenvoudig. Daarom gaat binnenkort de herstelcursus *Lekker in m'n vel* van start.



Als je meedoet aan *Lekker in m'n vel* krijg je een houten kistje. Dit kistje wordt jouw 'gereedschapskoffer voor een goed gevoel'. Je gaat het versieren en vullen met dingen die je kunnen helpen om je goed te voelen. Maar je gaat ook het kistje ook vullen met tools voor als het niet goed met je gaat. Je wisselt ervaringen en tips uit met andere deelnemers en aan het eind van de cursus heb je geleerd wat je zelf kunt doen om je beter te voelen.

Wil je graag meedoen met de cursus *Lekker in m'n vel*? Meld je dan aan door een mailtje te sturen naar [valerieleidsman@lumen-hollandrijnland.nl](mailto:valerieleidsman@lumen-hollandrijnland.nl) of te bellen naar Frouke 0681624676

Waar: Lumen locatie Hooigracht 14 Leiden

Wanneer: donderdagochtend 5 en 19 oktober, 2, 16 en 30 november

Tijd: 10:00 uur tot 12:30 uur