

CURSUS | Lekker in m'n vel

Herstelaanbod juni en juli 2025

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.

Waar: Lumen,
Hooigracht 14 Leiden
Wanneer: vrijdagochtend
6, 13, 20, 27 juni en 4 juli
Tijd:
10.00 uur tot 12.30 uur

AANMELDEN



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.



Waar

Lumen locatie Hooigracht 14 Leiden



Wanneer

vrijdagochtend 6, 13, 20, 27 juni en 4 juli



Tijd

10:00 uur tot 12:30 uur

Aanmelden

Wil je graag meedoen met de cursus Lekker in m'n vel? Meld je dan aan op onze
website <https://lumen-hollandrijnland.nl/lekker-in-mn-vel>

Meer informatie

Heb je vragen? Neem contact op met Valerie via
valerieleidsman@lumen-hollandrijnland.nl of 06 53831754



Confucius
**Kracht ligt er niet in
dat wij nooit
vallen, maar iedere
keer als we vallen
dat we weer
opstaan.**



AANMELDEN

