

**Uitnodiging Lotgenotencontact**

Beste mensen,

Graag nodigen we jullie uit voor de derde bijeenkomst van dit jaar in

Midden-Brabant.

Deze vindt plaats op:

**vrijdagochtend 16 juni 2023 van 10.00 tot 12.00.**

Locatie is in het NAHuis, Generaal Smutslaan 206 (ingang Woonzorgcentrum Koningsvoorde, nr. 208) in Tilburg.

Het thema voor deze bijeenkomst is **De Cirkel van Invloed**

Met elkaar gaan we kijken hoe we omgaan met moeilijke situaties. Situaties waar we soms dagenlang over lopen te piekeren. Bijvoorbeeld over een vervelende opmerking die iemand tegen je heeft gemaakt. Of iets wat je graag zou willen bereiken, maar wat je in je eentje niet goed lukt.

Piekeren kost energie en de vraag is of je er iets aan kunt veranderen. Iedereen kent wel zo’n situatie.

Aan de hand van de Cirkel van Invloed bekijken we met elkaar wat jij er mee kunt doen. Je krijgt hem bij aanvang uitgereikt. Het is een hulpmiddel om te bepalen of je überhaupt invloed op de situatie kunt uitoefenen. Of dat je het beter kunt loslaten en je meer kunt richten op zaken die wel haalbaar zijn.

Wil je hierover meepraten, kom naar de bijeenkomst!  We gaan uit van een groep van maximaal 12 mensen, dus aanmelden is van belang.Geef daarbij ook aan als je samen met iemand wil komen. Je kunt je aanmelden bij annemiejacobs56@gmail.com

**Met vriendelijke groet,**

**Claudia, Annemie, Marja, Jos en Riny**