



Heft in eigen handen MS

Heb je MS en hebben je behandelaren gezegd “leer er maar mee leven”, maar niet hoe... Het is vaak een hele kunst om met al die instanties en de bijbehorende bureaucratie om te gaan en dat kost vaak veel energie. Ontmoet tijdens de cursus ‘Heft in eigen handen’ andere mensen die met dezelfde situatie worstelen en leer hoe je goed om kunt gaan met jouw energie en het heft in eigen hand kan nemen.

Wat leer je in de training

Tijdens de cursus wisselen we informatie, ervaring en praktische tips uit om zo mogelijkheden te herontdekken en je zelfvertrouwen en zelfredzaamheid te vergroten.

Thema's die aan bod komen:

- Overzicht behouden over hulpverleners en instanties
- Omgaan met je niet zichtbare kanten van MS
- Effectief omgaan met je energie

Voor wie?

Mensen met MS (in elk stadium)

Bijeenkomsten

- De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten van anderhalf uur.
- Er kunnen maximaal 10 mensen meedoen.
- De training gaat door bij voldoende deelnemers.

Deelname is gratis!

Wanneer en waar?

De cursus start op maandag 25 maart, van 10.30 tot 12.00 uur en vindt plaats op de Derkinderenstraat 10 in Amsterdam.

Aanmelden of vragen?

Mail naar cursus@mee-az.nl

Of kijk op onze website

via www.mee-az.nl/cursussen

of scan de QR-code met je mobiel:

