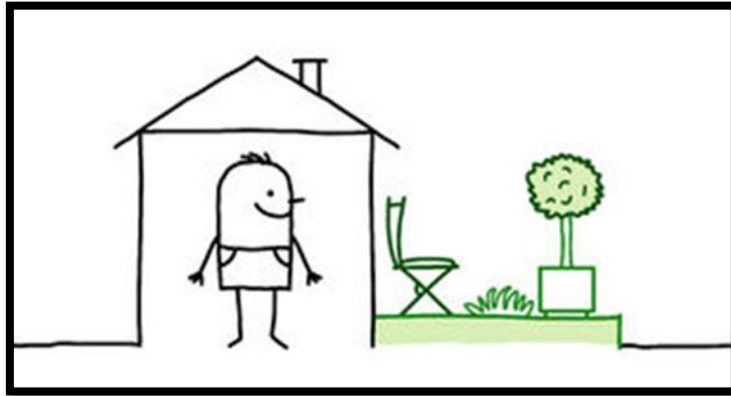


**Stichting ZON start in samenwerking met de Binnenvest op
donderdag 6 april 2017 met de gespreksgroep:**

Op eigen benen



Als je te maken hebt met een psychische aandoening, psychosociale problemen of een verslaving, kan (weer) zelfstandig wonen een behoorlijke uitdaging zijn.

Praktische zaken als: het opknappen en inrichten van je huis, organiseren van je huishouding en administratie, contact leggen in je buurt en activiteiten buitenshuis oppakken.

Maar ook: hoe houd je de ingeslagen positieve beweging aan de gang, hoe blijf je gezond in balans en hoe en bij wie kan je om hulp vragen wanneer dat nodig is.

Deze onderwerpen komen in ongedwongen en vertrouwelijke sfeer in de gespreksgroep aan bod, onder begeleiding van ervaringsdeskundigen Hans de Kinderen en Frank van der Aar.

De groep komt vanaf 6 april bij elkaar op de eerste en derde donderdag van de maand, van 13.00 tot 15.00 uur, inclusief een lunch voor de deelnemers.

Locatie Hooigracht 12-14 te Leiden

Aanmelden kan bij Hans de Kinderen via H.deKinderen@debinnenvest.nl of 0623491238 en bij Frouke Lampe via froukelampe@zonzh.nl of 0681624676