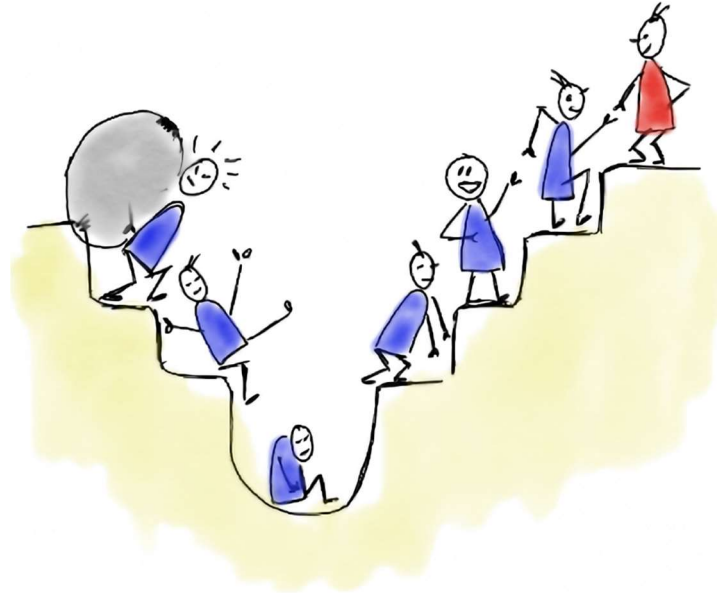


# Herstelgroep samen in je kracht

*Je doet het zelf, maar niet alleen*



Een open groep waar we met elkaar in gesprek gaan over herstel. We delen onze ervaringen, problemen en successen. De gesprekken worden begeleid door de ervaringsdeskundigen Jennifer en Mandy.

We bespreken verschillende thema's zoals:

- Zelfzorg,
- Verbinding,
- Vergroten van je netwerk,
- Hoe kom je uit je isolement.

Vind begrip bij mensen die weten wat je meemaakt, wees welkom.

**Voor wie:** voor iedereen met een psychische, sociale en/of financiële kwetsbaarheid die meer eigen regie in het leven wilt.

**Waar:** Distelweg 85, 1031 HD Amsterdam

**Wanneer:** start **16 mei**, daarna om de maandag van 10.00-12.00 uur.

**Kosten:** gratis. Koffie, thee staan voor je klaar.



**Meld je aan voor een kennismaking of voor meer informatie neem contact op met:**

**Jennifer: 06-10047150 of Mandy 06-14386046**