



## CURSUS

# DEPRESSIE: JE KAN ANDERS

Voel je je vaak somber? Kan je minder genieten? Heb je minder interesse in wat je vroeger leuk vond of kom je minder buiten? En is dit geen tijdelijk dipje maar voel je je al langer down? Deze cursus helpt je om depressieve klachten te verminderen en in de toekomst te voorkomen.

## CURSUS



## PRAKTISCHE INFORMATIE



De cursus omvat 5 lessen in groep. Elke les duurt 2 uur.

### **VOLGENDE THEMA'S KOMEN AAN BOD:**

- Wat is depressie?
- Wat doet depressie met ons lichaam?
- Depressie aanpakken door anders te doen
- Depressie aanpakken door anders te denken
- Tips om herval te voorkomen en gezond te blijven

### **VOOR WIE**

Alle inwoners van de Stad Antwerpen

### **ORGANISATIE**

The Human Link, met de steun van Stad Antwerpen

### **DATA & LOCATIE**

Alle info op [www.psycho-educatie.be](http://www.psycho-educatie.be)

### **INSCHRIJVEN**

[admin@thehumanlink.be](mailto:admin@thehumanlink.be), 03 218 78 17 of via het contactformulier op [www.psycho-educatie.be](http://www.psycho-educatie.be)