



## Anders leren omgaan met piekeren

Heeft piekeren grip op je dagelijks leven? Dan is dit groepstraject iets voor jou. In een vertrouwde groep met leeftijdsgenoten leer je in acht sessies praktische technieken om je gedachten tot rust te brengen en meer balans te vinden.

### Het concept

- aandachtsoefeningen: train je focus en leer piekergedachten los te laten
- psycho-educatie: begrijp de oorzaken van piekeren en krijg meer grip op je gedachten
- gedragsaanpak: ontwikkel nieuwe gewoontes en richt je aandacht op wat echt belangrijk is

### Goed om weten

- Dit project is toegankelijk voor 55+'ers uit Ninove.
- Je betaalt €2,50 per sessie, inclusief drankje tijdens de bijeenkomst
- Inschrijven is verplicht!

### Praktisch

Waar? Sociaal Huis, Burchtstraat 46, Ninove

Wanneer? Telkens van 14 tot 16 uur.

- Dinsdag 1 april
- Dinsdag 8 april
- Dinsdag 22 april
- Dinsdag 6 mei
- Dinsdag 13 mei
- Dinsdag 27 mei
- Dinsdag 3 juni
- Dinsdag 10 juni

Interesse? Neem contact op met Charlotte Brys voor meer informatie of om je in te schrijven voor het groepsaanbod via [info@chartoloog.be](mailto:info@chartoloog.be) of 0499 43 72 03.

## Opmerkingen over de website

Heb je opmerkingen over onze website? [Laat het ons weten.](#)

## Contact

- **Team senioren**

## Sociaal Huis Ninove

Burchtstraat 46  
9400 Ninove

- o T [054 50 50 50](tel:054505050)
- o [senioren@ninove.be](mailto:senioren@ninove.be)

### Openingsuren

Vandaag open van 08:30 tot 12:00 (na afspraak)

Morgen gesloten

[Alle informatie](#)