

13/10

Yaşama Yerleşmek

Değişen zamanlarda zihinsel olarak güçlü kalmak

Birsen Taşpınar ve Mieke Veranneman ile kitap fragmanları ve müzik eşliğinde söyleşi*

İnsanoğlu, nerede yaşarsa yaşasın, her daim mutluluğu arar. Mutlaka kendisi ve ailesi için iyi bir gelecek ister. Bu geleceği hazırlamak ise bazen bazı zorlukları beraberinde getirir.

İşte bu zor durumlarda yaşama devam edebilmek için kişi güç ve umut arar.

Böyle anlarda hayata devam edebilmek için nelere ihtiyaç duyulur? Yaşadığınız stresi nasıl azaltabilirsiniz? Değişikliklerle nasıl başa çıkabilirsiniz ve hayatınızdaki düzeni nasıl muhafaza edebilirsiniz?

Bu ve benzeri başka sorular da bu oturum sırasında ele alınacaktır. **Katılın ve hem kendinizin hem de çevrenizdeki insanların, nasıl yaşama dört elle sarılabileceğini öğrenin!**

Tarih: Salı 13 Ekim 2015

Saat: 9u00 – 11u30

Adres: Eyüp Sultan Camii, **Buitenhof 29**, 9000 Gent

İrtibat: 0495 / 445 450

Not: söyleşi bayanlar için

gent: gezonde stad FZOVU

TRAIN UW VEERKRACHT
2 TOT 10 OKTOBER 2015

WEEK VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID
Programma op geestelijkgezondgent.be/veerkracht

Een initiatief van Stad Gent in samenwerking met het PAKT, A.Z. Maria Middellares, A.Z. Sint-Lucas, CGG Edips, RCGG, P.C. Dr. Guislain, Ups & Downs, Tejo, Huis van Troost, Similes, de Gentse Wijkgezondheidscentra, Poco Loco, Turks Cultureel Centrum, Speel-O-theek, CM Midden Vlaanderen, Logo Gezond+ en OCMW Gent

STAD GENT