Gratis infoavond over hoe we onszelf kunnen beschermen tegen de winterdip

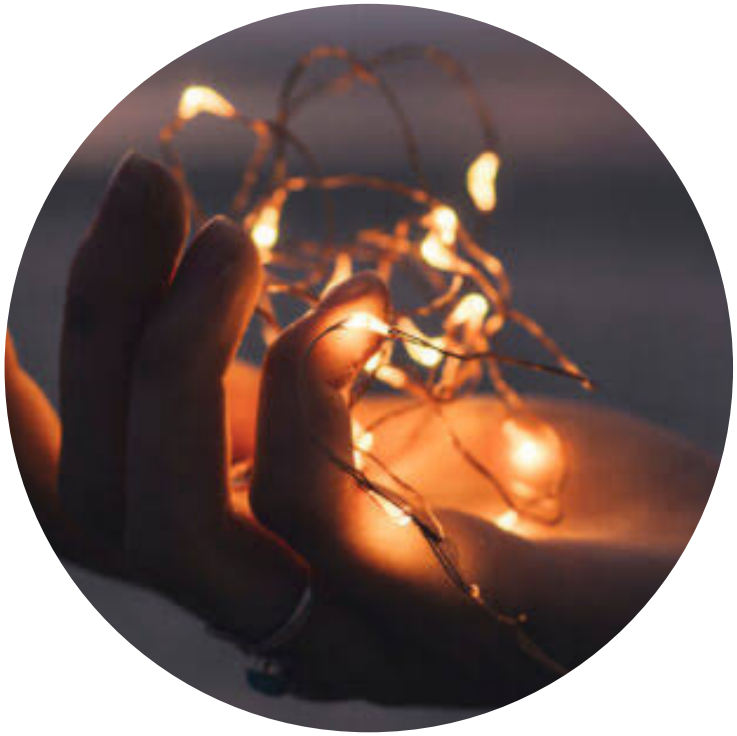
WIE WE ZIJN

- Tanja Van Dyck (psychologe)
- Annouk Van Put (psychologisch consulente)



NEEM CONTACT MET ONS OP

Annouk.VanPut@outlook.com



WINTERDIP

Hoe blijf je mentaal fit wanneer de dagen korter worden?

OMSCHRIJVING

De donkere periode staat weer voor de deur. Veel mensen voelen het al vanaf de dagen korter beginnen te worden, de winterdip. Hoewel we het allemaal kennen, weten we niet altijd goed wat we moeten doen om onszelf beter te doen voelen of de impact van deze periode te verkleinen. In deze infoavond bespreken we wat de winterdip is, hoe je het kan herkennen, maar vooral ook wat je kan doen om jezelf mentaal fit te blijven voelen tijdens de wintermaanden.

DOEL

Je kan bij jezelf tekenen van de winterdip herkennen en handvaten toepassen om de impact hiervan te verkleinen.



Blijf je goed voelen tijdens de donkere wintermaanden

WAAR?

Praktijkhuis Dorpzicht
Dorpstraat 43
Berendrecht
(ingang langs de achtertuin))

WANNEER

8/12/2026
van 18u30 tot 20u

HOE INSCHRIJVEN?

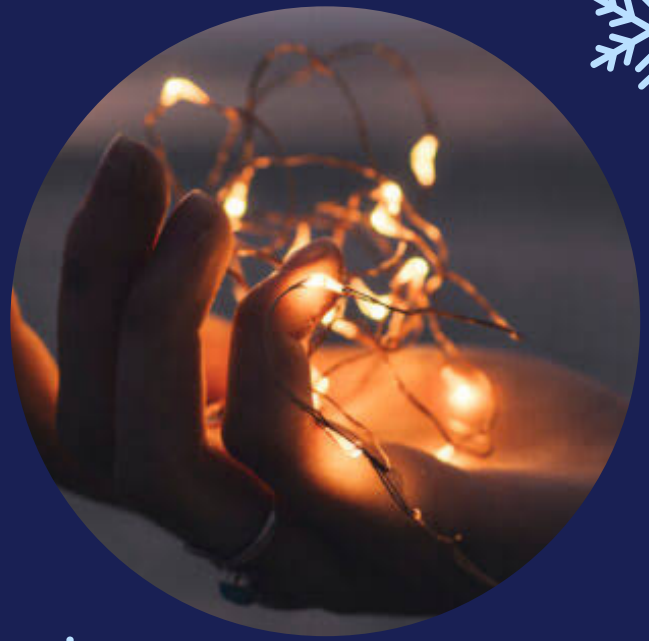
Heb je interesse en wil je graag deelnemen? Stuur dan een mailtje naar Annouk.VanPut@outlook.com met volgende gegevens:

voor- en achternaam
rijksregisternummer
telefoonnummer
e-mailadres

WINTERDIP

Hoe blijf je mentaal fit wanneer de dagen korter worden?

De wintermaanden komen er weer aan, wat betekent kortere dagen en langere nachten. Het is dan niet verwonderlijk dat we ons tijdens de winter slechter voelen, maar dat hoeft niet zo te zijn. Herken je jezelf hier in? Kom dan naar onze gratis infoavond over de winterdip.



Waar?
Praktijkhuis Dorpzicht: Dorpstraat 43, Berendrecht
(ingang in de achtertuin)

Wanneer?
8/12/2026 van 18u30 tot 20u

Door wie?
Tanja Van Dyck (psychologe)
en Annouk Van Put (psychologisch consulente)

Inschrijven
mail naar Annouk.VanPut@outlook.com
met voor- en achternaam,
rijksregisternummer
telefoonnummer