

Uitnodiging dinsdag 21 november 2023 10:00-12:30 in IDKG

Netwerkcafé Utrecht

Deze maand bij Netwerkcafé Utrecht kun je meedoen aan een extra lange workshop die je helpt met je positieve gezondheid: Wil jij weten wat positieve gezondheid is en wat je ermee kan? Wil je stil staan bij je eigen positieve gezondheid en ervaren hoe je eigen regie kan nemen op een aspect dat voor jou belangrijk is?

Bekijk hieronder het programma. Spreekt het je aan? [Klik dan hier om je in te schrijven voor deelname in IDKG](#)

Kun je niet naar IDKG komen, [doe dan online mee.](#)

Let op: De workshops vinden plaats in IDKG (In de kern gezond), Kopenhagenstraat 41, 3541 CE Utrecht.

Wil je in het vervolg op de hoogte blijven van onze activiteiten voor werkzoekende vijftigplussers? [Meld je dan aan voor onze nieuwsbrief.](#)

Programma

09:30-10:00 Welkom, netwerken, koffie en thee

10:00-12:15 Workshop: Positieve gezondheid

In deze workshop leer je hoe jij veerkrachtig kunt leven en om kunt gaan met de uitdagingen in je leven. Je gaat aan de slag met jouw Positieve Gezondheid en het vóóral ervaren!

Je krijgt uitleg wat dit inhoudt en hoe je dit kunt toepassen in jouw dagelijks leven door middel van het spinnenweb gespreksmodel van Machteld Huber.

In Positieve Gezondheid staat een betekenisvol leven centraal.

Ontdek waar je invloed op kunt uitoefenen en waar je je regie kan nemen in je eigen leven.

- Wat vind je belangrijk?
- Waar word je blij van?

[Berber Koopmans](#) en [Marlies Meeuwisse](#) zijn beide enthousiaste supporters van het gedachtengoed Positieve Gezondheid. Marlies en Berber zijn teamleden van [IDKG](#) en zijn workshopleiders Positieve Gezondheid. Daarnaast zijn zij ervaringsdeskundigen in het tijdelijk werkzoekend zijn.

12:15-12:30 Pauze en napraten

Info en aanmelden

- **Dinsdagochtend 21 november 2023**, inloop 09:30, start 10:00, einde 12:15, napraten tot 12:30
- **IDKG (In de kern gezond)**, Kopenhagenstraat 41, 3541 CE Utrecht

- Goed bereikbaar met fiets of openbaar vervoer. Vanaf station Utrecht Leidsche Rijn 1 minuten lopen. Vanaf Utrecht Centraal, de sprinter naar Leidsche Rijn of bus 28 richting Vleuterweide, halte Station Leidsche Rijn.
- Deelname is gratis, een **vrijwillige bijdrage** in de kosten wordt op prijs gesteld.
- [Klik hier om je in te schrijven voor deelname in IDKG](#)
- Kun je niet naar IDKG komen, [doe dan online mee.](#)

Tot ziens bij Netwerkcafé Utrecht,

De vrijwilligers van Werken voor Elkaar, regioteam Utrecht

Netwerkcafé Utrecht is een activiteit van [Werken voor Elkaar](#), de Nederlandse community van vijftigplussers die stappen willen zetten naar nieuw werk of ondernemerschap.