

**De Overbrugging, Dokter Wilminkstraat 16, Noord-Scharwoude.**

**Tel. 0226-318050 of vrouwenwerklandgedijk@wonenpluswelzijn.nl**

---

## Zelfverdediging

Op donderdag 19 en 26 september van 19:00 tot 21:00 uur door Nina van Roeden. Kosten € 26,-



## Informatie over de overgang

Sophia Visser van Care for Women tijdens de inloopochtend van het vrouwenwerk op donderdag 19 september om 10:00 uur.

## Terugkomavond RET

De terugkomavond RET is voor degenen die de Rationele Effectiviteits Training hebben gedaan bij het vrouwenwerk Landgedijk of elders. Op donderdag 3 oktober van 19:00 tot 22:00 uur van € 15,00.



## Vrouwen 45+ in balans: *gelukkig zijn, worden en blijven*

Na afloop van deze workshop heb je voor jezelf in kaart gebracht wat je prioriteiten zijn en welke stappen je in de gewenste richting kunt zetten. Maandag 4 november van 19:00 tot 22:00 uur. Kosten: € 15,00.

## Social Media

### *Veilig gebruik van 'social networks' op internet*

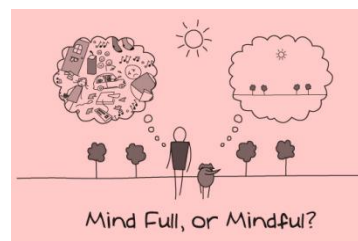
Altijd al meer willen weten over de werking van Facebook, LinkedIn en Twitter? Hoe ga je goed om met persoonlijke gegevens op internet en hoe maak je optimaal gebruik van de mogelijkheden van deze sociale netwerken? Op woensdag 9, 16 en 23 oktober van 14:00 tot 16:00 uur. Kosten: € 30,00.

**De Overbrugging, Dokter Wilminkstraat 16, Noord-Scharwoude.  
Tel. 0226-318050 of vrouwenwerklandelijk@wonenpluswelzijn.nl**

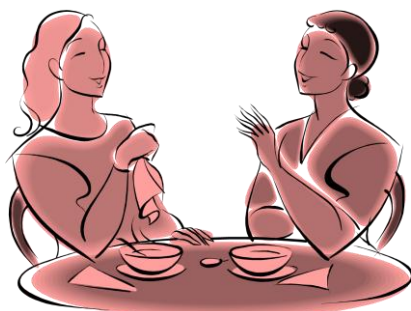
---

### Mindfulness

Mindfulness staat voor een manier van leven waarbij je opener en bewuster in het leven staat. Mindful zijn betekent je aandacht doelbewust richten op je ervaring van dit moment, zonder hierover te oordelen. In de mindfulness training leer je 'stil te staan' door meditatie-, yoga- en aandachtsoefeningen. Maandag 10, 17 en 24 maart 2014 van 19:30-21:30 met Daphne Roothaert. Kosten: € 35,00.



### Open inloop



**Vanaf 5 september 2013** is er weer elke donderdagochtend **van 10.00 tot 12.00 uur open inloop** in de Overbrugging **voor alle vrouwen in Langedijk**. Kom met elkaar in contact, **praat bij en vindt steun bij elkaar**. Meer info 0226-318050 of vrouwenwerklandelijk@wonenpluswelzijn.nl

1<sup>e</sup> week: **recreatieve ochtend**, bijv. sjoelen, bordspelen of een excursie

2<sup>e</sup> week: **creatieve ochtend**, 3D kaarten, sieraden, vouw- en knipwerk, haken, mandala's bewerken, bloemstukjes enz.

3<sup>e</sup> week: **informatieve ochtend** bijv. over de 'overgang' of gezondheidsthema's

4<sup>e</sup> week: **kookochtend** iedereen die een speciaal gerecht kan maken binnen een uur kan zich hiervoor aanmelden.