

HÉ Zomergroepen!

Het is bijna juni en de zomervakantie is weer in aantocht. Voor veel mensen reden om zich te verheugen op zon, zee, strand, vrije dagen, uitgaan en verre landen... lekker biertjes drinken op een terrasje en uit eten gaan...

Maar: heb jij ook zin in de zomer?!

Als je een eetstoornis hebt, kan dit een lastige periode zijn, en heb je soms minder zonnige zomergedachten...

Herken jij dat:

- je piekert over hoe je je vrije tijd moet opvullen?
- je op ziet tegen barbecues en terrasjes?
- je nadenkt over de kleren die je aan moet..rokjes..korte mouwen..
- je fantaseert over hoe je kunt voorkómen in badpak op het strand te moeten lopen?
- je op ziet tegen eten in een ander land?
- je graag met je vriendin op vakantie wil, maar ze mag niets van je eetstoornis weten?
- je gewoon graag een plek wil hebben om je verhaal kwijt te kunnen tot de groepen weer beginnen?

Als je dit herkent, of je wilt graag tijdens de zomermaanden nu en dan je ervaringen delen met mensen die ook een eetstoornis hebben, kom dan naar de zomergroep! De groep wordt begeleid door ervaringsdeskundige begeleiders van HÉ.

In totaal zijn er vier (open) bijeenkomsten. Je kunt zelf aangeven hoe veel bijeenkomsten je kan en wil bijwonen.

Elke bijeenkomst heeft een ander thema: zomer, eten, lichaamsbeeld en vrije tijd. Per bijeenkomst betaal je € 5,00

Data : 5 en 19 juli, 2 en 16 augustus 2010

Tijd : maandagavond van 19.00 – 21.30 uur

Plaats: Werfkelders, Oude Gracht 364, Utrecht.

Dit is de plek waar alle groepen van HÉ draaien en voor de meeste van jullie een bekende locatie. In geval je de route niet weet: deze wordt bij aanmelding toegestuurd.

Geef je op door je adresgegevens te mailen naar a.van.de.watering@indigo.nl of bel naar 06-24811708 (Mobiele nummer HÉ/ Helpdesk Eetstoornissen)