

**AD(H)D Aandacht voor  
Volwassenen Mechelen organiseert op**

**woensdag 24 november om 20 uur**

**een praatavond over**



**Locatie:**

Het zaaltje van café: "DE HANEKEEF"  
**Keizerstraat 8 in 2800 Mechelen.**

Dat is op de veemarkt rechtover de barokkerk ter hoogte van inrit  
ondergrondse parking.

De bussen van "De Lijn" stoppen hier overvloedig en het NMBS-  
station: MECHELEN-NEKKERSPOEL bevindt zich op 500m.

**Voor volwassenen met AD(H)D en/of hun partner.  
Deelname : 2,5 euro per gezin.**

aandacht.vzw@gmail.com  
GSM Rosette: 0475 83 81 66

Laat weten als je dergelijke uitnodigingen  
niet meer wenst te ontvangen,  
dan schrappen wij u uit onze lijst.

**Voel je je soms onrustig en gestrestst? Zie je door het bos de bomen niet meer? Heb je veel aan je hoofd en behoefte aan rust? Als je je onrustig en gestrestst voelt, dan zit je niet lekker in je vel. Alles lijkt moeilijker en je voelt je niet gelukkig. Maar hoe verander je dat?**

Systemen om de stress in je leven te verminderen, zijn niet voor iedereen hetzelfde. De ene zweert bij een wandeling in het bos, de andere voelt dat yoga helpt, nog een ander heeft dan nood aan creatief taarten bakken.

Deze avond wisselen we tips uit.

Het is niet de bedoeling om een discussie op gang te brengen van welles/nietes. We leggen de stellingen (en andere) op tafel en leggen onze ervaringen naast elkaar en komen zo tot inzichten. Dit is de beproefde methode van Aandacht praatgroepen....