
Zelfzorg voor ouders – want jij telt ook mee!

Ben jij als ouder continu bezig om alle ballen in de lucht te houden? Zorg je vol liefde en aandacht voor je kinderen, maar merk je dat je jezelf soms vergeet? Je bent niet de enige. Veel ouders zetten zichzelf op de laatste plaats. Goede zorg voor je kind begint bij goede zorg voor jezelf!



Tijdens de inspiratiebijeenkomst Zelfzorg krijg je praktische tips én een flinke dosis motivatie om goed voor jezelf te zorgen.

Voor wie?

Voor ouders en opvoeders van kinderen en jongeren van alle leeftijden.

Wat kun je verwachten?

Tijdens de bijeenkomst is er veel ruimte voor gesprek en het delen van ervaringen. We gaan samen in op vragen als:

- Wat betekent zelfzorg voor jou?
- Hoe vind je balans tussen zorgen voor je gezin en zorgen voor jezelf?
- Welke kleine veranderingen kun je vandaag nog maken?

Er zijn inspirerende oefeningen, praktische handvatten en waardevolle inzichten. Je gaat gegarandeerd naar huis met nieuwe energie én ideeën om toe te passen in je dagelijks leven.

 **Locatie:** CJG Alphen aan den Rijn - Ridderveld, Troubadourweg 2a, Alphen aan den Rijn

 **Datum en tijd:** Vrijdag 6 juni 2025 -  09.30 – 11.00 uur

Voor aanmelden of meer informatie: www.cjgcursus.nl of deze [link](#)

Meer informatie en aanmelding CJG cursussen

Website: www.cjgcursus.nl
E-mail: info@cjgcursus.nl
Telefoon: 088 254 23 84



@ cjgcursus