



**Mind-Spring** is een educatief groepsprogramma voor migranten.

CAW Oost-Vlaanderen en lokale dienstencentra van stad Gent organiseren

**Mind-Spring cursus voor senioren in het Turks.**

**Doel van het programma:** verhogen van de mentale weerbaarheid vanuit hun eigen kracht.

De groep wordt begeleid door een **Mind-Spring trainer** en een **Mind-Spring co-begeleider**.

**Wenst u meer info over Mind-Spring?**

[www.caw.be/mind-spring](http://www.caw.be/mind-spring)

## **Ben je migrant? Ben je 60+?**

*“Soms voelt mijn hoofd zo zwaar aan. Soms heb ik geen zin om iets te doen. Wat kan ik doen om weer fit te zijn en actief te worden?”*

In de Mind-Spring sessies werken we samen aan omgaan met stress. We vinden weer zin in het leven en zien wat we wel kunnen doen.

Samen vooruit!

We geven het programma in je eigen taal.

Heb je interesse? Kom naar de Mind-Spring sessies!

---

## **Göçmenmisin? 60 yaş üzerimisin?**

*“Bazen başımı çok ağrı r hissediyorum.*

*Bazen hiç bir şeyi canım istemiyor. Yine fit ve aktif olmak için ne yapmalıyım?”*

*Mind-Spring seanslarında stres ile baş etmenin yollarını birlikte arayacağız z. Tekrar hayata bağl anma ve ilerleme yolunda! Proğr amı kendi ana dilinizde vereceği z. İlgi duyuyormusun? O halde Mind-Spring seanslarına katıl!*

**Wanneer? dinsdag 10, 17, 24, 31 mei, 7 en 14 juni 2022 10-12u**

**Waar? De Centrale, leslokaal 1, Kraankindersstraat 2, 9000 Gent**

**Meer info en inschrijving via [mindspring@cawoostvlaanderen.be](mailto:mindspring@cawoostvlaanderen.be) of T.09 265 89 36**