

# ROUWVERWERKING

## DOCK HOOGVLIET

### DEEL JE VERDRIET EN EENZAAMHEID MET ANDEREN DIE HETZELFDE MEEMAKEN!

Na het verlies van een dierbare kunnen veel mensen zich verdrietig en eenzaam voelen. Soms kan je het gevoel hebben dat alles ineens stilvalt.

Tijdens de bijeenkomsten kun je jouw verhaal delen met anderen die ook een verlies hebben meegemaakt. Een professional begeleidt de groep en geeft elke keer nieuwe inzichten, oefeningen en praktische tips. Dit helpt bij de rouwverwerking en bij het leren omgaan met verlies.

Zo wordt het makkelijker om stap voor stap het leven weer op te pakken en door te gaan.

Spreekt dit je aan? Wil je hulp bij het verwerken van je verdriet en verlies? Meld je dan aan!



#### TIJD EN DATA

Woensdag van 12.30 - 14.45 uur  
8, 15, 22, 29 oktober  
5, 12, 19, 26 november



#### LOCATIE

Huis van de wijk de Zevensprong  
Mosoelstraat 20, 3193 EL Rotterdam



#### KOSTEN EN DEELNAME

Gratis!  
Bij deelname wordt verwacht dat je de tijd  
en motivatie hebt om alle 8 lessen te volgen



#### INFORMATIE EN AANMELDEN

Nalini Hirasingh  
Telefoon: 06 416 316 69  
E-mail: [nhirasingh@dock.nl](mailto:nhirasingh@dock.nl)