

thrive<sup>AMS</sup>

# Voor een mentaal gezond Amsterdam

UITNODIGING

## BUURT TAFEL

Voor en door Amsterdammers  
in stadsdeel Zuid Oost

21 november 2019 | 18.00-21.00 uur

in: NoLIMIT

Geldershoofd 80

U bent van harte uitgenodigd  
voor een maaltijd voor en door Amsterdammers  
in stadsdeel Zuid Oost.

We gaan met elkaar in gesprek over stress en  
andere kopzorgen en hoe blijf je daar gezond bij.



# KOMT U OOK?

## WONEN, LEVEN EN WERKEN IN ONZE STAD IS...

prettig maar soms ook een uitdaging. Dat kan stress geven en kopzorgen. Hoe bespreek je dat? Het is vaak makkelijker om over een gebroken been te praten dan wanneer je een mentaal probleem hebt. Toch helpt praten over hoe het met je gaat vaak om je beter te voelen

### **In gesprek**

Tijdens het diner gaan we er met elkaar over in gesprek. Wat is er in Amsterdam nodig als we meer aandacht willen hebben voor ieders mentale gezondheid?

Inwoners uit het stadsdeel nodigen we uit om mee te eten en te praten. We hopen dat u ook komt?

### **Programma en locatie**

Het programma is gevarieerd met zang en dans en lekker eten!

### **Aanmelden**

Komt u ook? Dan kunt u zich hier aanmelden  
[thriveamsterdam@ggd.amsterdam.nl](mailto:thriveamsterdam@ggd.amsterdam.nl)

### **Meer informatie**

Marjolein Martens (06-10603404)  
[www.thriveamsterdam.nl](http://www.thriveamsterdam.nl)