



HSP Café - *On Tour*

Wat fijn dat je interesse hebt in het HSP Café!

Ben je bekend met hoogsensitiviteit, twijfel je nog of is dit iets nieuws voor je? Wat je situatie ook is, je hebt een stap gezet en dat is geweldig! Hier lees je meer over het **HSP Café - On Tour** op **woensdag 11 juni** in Stadsbibliotheek AanZet te **Dordrecht**.

Wat is een HSP Café?

Al langere tijd organiseer ik het HSP Café in Papendrecht, wat deelnemers als zeer waardevol ervaren. Het HSP Café is een laagdrempelige ontmoetingsplek waar hoogsensitieve personen (HSP) samenkomen om ervaringen te delen en meer te leren over hoogsensitiviteit. Dit jaar is het van 9-15 juni **De Week van de HSP**, een mooie gelegenheid om met het **HSP Café - On Tour** te gaan. Zo kunnen meer mensen in de regio deze fijne bijeenkomst ontdekken!

Tijdens een HSP Café kun je in een ontspannen sfeer gelijkgestemden ontmoeten en in gesprek gaan. Je zult merken dat je niet alleen staat in jouw ervaringen en uitdagingen. Door samen te praten, ervaar je (h)erkenning, doe je nieuwe inzichten op en krijg je praktische tips die je dagelijks leven meer in balans brengen.

Thema: **Belastbaarheid**

Bij ieder HSP Café staat er een thema centraal en deze keer is dat **belastbaarheid**. Soms zit je vol energie en is je energieniveau hoog, terwijl je je op andere momenten juist moe en futloos voelt. Tijdens deze ochtend bespreken we hoe een hoge of lage belastbaarheid je dagelijks leven beïnvloedt en gaan we in op de vraag: kun je hier zelf invloed op uitoefenen?

Wat kun je verwachten?

- Uitleg over het thema belastbaarheid en hoe dit verweven is in het leven van hoogsensitieve personen.
- Een praktische oefening om je persoonlijke belastbaarheid in kaart te brengen.
- Tijd om ervaringen te delen en met elkaar in gesprek te gaan.

Wat neem je mee naar huis?

- Praktische tools om balans aan te brengen in jouw belastbaarheid
- (H)erkenning van anderen die hetzelfde ervaren
- Waardevolle tips voor jouw dagelijkse leven

Waar?

Stadsbibliotheek AanZet
Groenmarkt 158
3311 BD Dordrecht

Wanneer?

Woensdag 11 juni, van 19.00-20.30 uur (inloop vanaf 18.45 uur)

Kosten?

Deelname is gratis, maar meld je wel even vooraf aan via het [contactformulier](#)

Parkeren?

Kom je met de auto, dan kun je parkeren in Parkeergarage Visstraat (circa €2,50 p/uur) of in Parkeergarage Achterom (circa €2,75 p/uur). Kom je op de fiets, dan stal je deze *gratis* in Fietsenstalling Raamstraat of Fietsenstalling Statenplein.

Heb je nog vragen of wil je je direct aanmelden? Gebruik dan het [contactformulier](#)

Ik hoop je te zien op 11 juni!

Lieve groet,
Marjolein