



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 **vrijdag 5 september** in Bibliotheek AanZet te **Alblasterdam** (bibliotheekkamer 1^e etage).

Wat is een HSP Café?

Het HSP Café is een laagdrempelige ontmoetingsplek waar hoogsensitieve personen (HSP) samenkomen om ervaringen te delen en meer te leren over hoogsensitiviteit. Al langere tijd organiseer ik het HSP Café in Papendrecht, wat deelnemers als zeer waardevol ervaren. In de **Week van de HSP** (juni) is het HSP Café op tour gegaan en daar zijn veel positieve reacties op gekomen! We geven hier een vervolg aan in het mooie Alblasterdam en bieden daarmee steeds meer mensen in de regio de mogelijkheid om deze fijne bijeenkomst te 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 energie-level 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 HSP beïnvloedt
- Een praktische opdracht om inzicht te krijgen in jouw persoonlijke belastbaarheid
- Tijd om ervaringen uit te wisselen in een open en veilige omgeving

Wat neem je mee naar huis?

- ✓ Inzicht in hoe je jouw belastbaarheid beter kunt sturen
- ✓ Waardevolle tools om balans te creëren in je dagelijks leven
- ✓ (H)erkenning en verbinding met anderen die jouw ervaringen delen

Waar?

Bibliotheek AanZet
Cortgene 2, Alblasterdam

Wanneer?

Vrijdag 5 september van 10.30 - 12.00 uur

Kosten?

Deze keer slechts **€ 15,-** (normaal € 22,50). Meld je snel aan en profiteer van deze kennismakingsprijs!

Aanmelden?

[Klik hier](#) om je snel en eenvoudig aan te melden via contactformulier.

Parkeren?

Er is *gratis* parkeergelegenheid op de parkeerplaats van Landvast.
Fietsen kun je stallen voor de ingang.



Heb je nog vragen of wil je je direct aanmelden? Stuur mee een bericht via het [contactformulier](#), ik hoor graag van je!

Lieve groet,
Marjolein