



Infosessie

Rust binnen handbereik

Dinsdag 13 oktober om 14 uur

Wist je dat moeilijke momenten heel normaal zijn en iedereen er anders mee omgaat?

Tijdens deze infosessie staan de eerstelijnspsychologen Bente De Leenheer en Isabelle De Lange stil bij:

- Wat is een moeilijke periode?
- Wat doen stress en spanning met jou?
- Waarom lopen sommige mensen vast?
- Hoe kan je hiermee omgaan?

Je krijgt praktische handvatten aangereikt en er is aandacht voor zelfzorg en veerkracht.

Inschrijven:

vanaf 2 september (10u)

aan de balie, telefonisch,
via e-mail of in de webshop

deelname: 2 euro (basistarief)
of 1,50 euro (kansentarief)

