

HOE OMGAAN MET STRESS?



Wat is stress nu precies en wat doet het met ons lichaam?

**Kaat en Leen van 'kine- en ergopraktijk Start', gaan in op tal van factoren die met stress te maken hebben en stress kunnen beïnvloeden zoals bvb.,
planning, slaap (en slaapproblemen),...**

Ze laten je proeven van technieken en voorbeelden die ervoor kunnen zorgen stress te doen dalen of onder controle te houden met onder andere relaxatietechnieken (wetenschappelijk onderbouwd), bewegingen en ademhalingsoefeningen.

Stress, eenzaamheid, angst...

Laat een slecht gevoel zich niet nestelen

**1 Belg op 4 ervaart ooit in zijn leven psychische klachten. Je bent niet alleen.
Praat erover met mensen in je omgeving.**

Je kan ook terecht bij een geconventioneerde klinisch psycholoog of orthopedagoog, voor groeps- of individueel aanbod.

Eerstelijnspsychologe, Lies Ballieur komt vertellen waar, voor wat - en bij wie je in jouw buurt terecht kan.

- WANNEER: Dinsdag 8 oktober om 19u**
- WAAR: Dienstencentrum Patria, 6^{de} Jagersstraat 4, Moorslede**
- DEELNAME: GRATIS**
- VOORAF INSCHRIJVEN NOODZAKELIJK vóór 3 oktober:
via dienstencentrum.patria@wzmoorslede.be of 0478/ 52 09 57**



kwadraat
netwerk geestelijke gezondheid
midden-west-vlaanderen

ontdek meer aanbod op
www.elpen.be
EerstelijnsPsychologische zorg
individuele of groepstherapie

