



- Kan je je moeilijk ontspannen?
- Pieker je vaak?
- Kan je moeilijk slapen?
- Denk je vaak negatief?

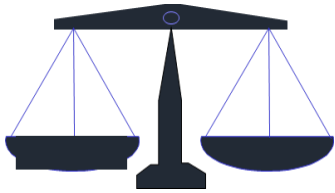
 CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
ZUID-OOST-VLAANDEREN

Groep: Hoe ga ik om met stress?



Marieke Brulmans
Marjolein Rossignol

 CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
ZUID-OOST-VLAANDEREN



Wie?

Volwassenen die veel last hebben van stress

Hoe?

- Info in groep
- Leren van elkaar
- Steun vinden bij elkaar

Wat?

Info over:

- Wat is stress?
- Wat geeft mij stress?
- Hoe herken ik stress?
- Hoe pak ik stress aan?
- Hoe ga ik om met piekeren?
- Tips rond slaap

Waar?

CGG ZOV

Sint-Jozefsplein 2a

9700 Oudenaarde

Wanneer?

Dinsdag 3 mei 2022: 14u-16u30

Dinsdag 10 mei 2022: 14u-16u30

Dinsdag 24 mei 2022: 14u-16u30

Dinsdag 31 mei 2022: 14u-16u30

Dinsdag 7 juni 2022: 14u30-16u30

Wil je graag deelnemen?

Je kan enkel inschrijven voor de vijf dagen in zijn geheel.

Prijs: De exacte kost van de groepssessies kan je bevragen bij jouw huidige hulpverlener.

Je kan je inschrijven via mail, telefoon of rechtstreeks via jouw persoonlijke hulpverlener.

Email:

marieke.brulmans@zov.be

marjolein.rossignol@zov.be

Telefoon: 078/15 55 70

Wil je meer informatie? Neem zeker contact met ons op!