

Stress en mentaal welzijn

Type

Lezing/workshop

Startdatum

12/11/2026

Locatie

Noorderlaan 1a, 8930 Menen, Belgium (Sociaal Huis Menen)

Door

Ruth Loosvelt

Alexia Daem

Praktische info

Datums

12 november 2026 - 10:30 - 12:00

Prijs

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

1

Voor wie

Mensen die graag beter willen begrijpen wat stress doet en hoe je toch kan leren om je in moeilijke omstandigheden beter te voelen.

Ook mensen die nog niet goed Nederlands spreken zijn welkom.

Hulp bij

Stress, Migratieachtergrond, Stress, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Wat is stress?
Hoe voel je stress in je lichaam
en hoofd? Wat helpt om je beter
te voelen? En hoe ga je om met
moeilijke momenten?

Deelnemen is gratis. Je hoeft
niets voor te bereiden. We praten over stress. Alles blijft
vertrouwelijk. Iedereen welkom, ook
als je Nederlands niet perfect is

Contact en inschrijven

E-mailadres
ruth.loosvelt@depiramidemenen.be

Meer info op elpen.be
https://www.elpen.be/initiatieven/stress-en-mentaal-welzijn-3