

Meld je nu aan!


# Omgaan met stress



**vaart welzijn**

Iedereen heeft wel eens te maken met stress. Ziekte, een onzekere toekomst of dagelijkse ergernissen. We gaan er niet altijd op een goede manier mee om.

Kleine veranderingen in ons denken kunnen er voor zorgen dat stress vermindert. Tijdens deze training leren we op verschillende manieren beter met stress om te gaan.



Nu even ophouden  
met maar doorgaan

### **Inhoud**

Onderwerpen die aan bod komen zijn onder andere:

- Loslaten
- Kijken door een positieve bril
- Ontspannen

### **Praktische informatie**

Data 8, 15, 22 en 29 mei  
Locatie Brunelstraat 77  
Tijd 19:00-20:30

Er geldt een max. van 12 deelnemers en er zijn geen kosten aan verbonden

### **Informatie/aanmelden**

Voor meer informatie of andere vragen kan je iedere dinsdag van 10:00-12:00 uur terecht op het inloopspreekuur.

Aanmelden kan door te mailen naar [m.kooistra@vaartwelzijn.nl](mailto:m.kooistra@vaartwelzijn.nl)  
Of te bellen naar 06 53974736

Zie ook de Facebookpagina:  
Buurtteam Assen-Oost

**Vaart Welzijn**  
**Buurtteam Assen-Oost**  
Brunelstraat 77  
9404 KB Assen

[www.vaartwelzijn.nl](http://www.vaartwelzijn.nl)  
[assenoost@vaartwelzijn.nl](mailto:assenoost@vaartwelzijn.nl)



**vaart welzijn**  
Onderdeel van Tintengroep