

Bijeenkomst stress: 'je staat er niet alleen voor'



Je staat er niet alleen voor

Slecht slapen, veel piekeren, weinig energie of het gevoel dat alles even teveel is. **Stress** kan iedereen overkomen en raakt vaak meer dan alleen je gezondheid.

Tijdens deze thema-avond over **stress** kijken we vanuit **Positieve Gezondheid** hoe huisartsen en informele zorg kunnen helpen om stress te herkennen en mensen de juiste ondersteuning te bieden.

Want je hoeft het niet alleen te doen

Meld je aan!



LICHAAMSFUNCTIES MEEDOEN KWALITEIT VAN LEVEN



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



MENTAAL
WELBEVINDEN



ZINGEVING

WAT KUN JE VERWACHTEN?

- 18.30 uur: Inloop
- 19.00 uur: Start programma thema's:
slaap, financiën, welbevinden, mentale gezondheid, vitaliteit en meedoen
- 20.30 uur: Informatiemarkt
- 21.30 uur: Einde bijeenkomst

www.knooppuntinformelezorg.nl

[Klik hier om u aan te melden](#)

Met vriendelijke groet,

Team Medisch Centrum Lindenheuvel

[Klik hier om onze website te bezoeken](#)

Let op: dit is een automatische mail. U kunt deze mail niet beantwoorden.

Huisartsen Medisch Centrum Lindenheuvel

Burg. Lemmensstraat 301-B, 6163 JK Geleen

[Bekijk in browser](#) | [Uitschrijven](#) | [praktijk.nl](#)