

# Eerste hulp bij stressklachten

Kruispunt centrum  
7 oktober 2026



## Praktisch



### Voor wie?

Iedereen van 16 jaar of ouder.

### Wanneer?

7 oktober van 09:30 - 11:30 uur

### Waar?

Kruispunt Centrum  
Lamoriniéstraat 183  
2018 Antwerpen

### Inschrijven

[aanmeldingen.cawantwerpen.be/kruispuntcentrum](https://aanmeldingen.cawantwerpen.be/kruispuntcentrum)



## Informatie



In deze infosessie ontdek je wat stress met je lichaam en gedachten doet en hoe je er beter mee kan omgaan.

### Wat leer je van deze sessie?

Met praktische oefeningen en concrete tips leer je je draaglast verlagen en je draagkracht versterken. Je gaat naar huis met eenvoudige tools die je meteen kan toepassen in je dagelijks leven.

Dit aanbod is **gratis!**