

Eerste hulp bij stressklachten

Kruispunt Centrum
14 december 2026



Praktisch



Voor wie?

Iedereen van 16 jaar of ouder.

Wanneer?

14 december van 13:30 - 15:30 uur

Waar?

Kruispunt Centrum
Lamoriniéstraat 183
2018 Antwerpen

Inschrijven

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!**