

Eerste hulp bij stress

Kruispunt ZORA
18 november 2026



Praktisch

Voor wie?

Iedereen van 16 jaar of ouder.

Wanneer?

18 november van 09:30 - 11:30 uur

Waar?

Kruispunt ZORA
Mechelsesteenweg 131 - 135
2640 Mortsel

Inschrijven

aanmeldingen.cawantwerpen.be/kruispuntzora

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!**

