



## **Veerkracht**

### **Leer omgaan met stress**

- **Wat is stress?** Leer de signalen herkennen.
- **Hoe werkt stress?** Onderzoek je eigen gedachten, reacties en gevoelens en hoe die je mogelijk in de weg kunnen zitten.
- **Hoe creëer je veerkracht?** Hoe word je stress de baas?

*Heb je last van stress en wil je hier iets aan doen?*

In 3 bijeenkomsten geven we je informatie over de werking van stress. We gaan aan de slag met oefeningen om meer inzicht te krijgen in de oorzaken en de gevolgen van stress op jouw leven. Vervolgens kun je zelf verder met jouw persoonlijke plan om minder last van stress te ervaren en effectief met je energie om te gaan.

**Voor wie:** Inwoners van de gemeenten Huizen, Blaricum, Eemnes en Laren

**Wanneer:** Voorjaar 2024: 14, 21 en 28 juni van 14.00-16.00

Najaar 2024: 13, 20 en 27 september van 10.00-12.00

**Waar:** Wijkcentrum De Malbak, Wetering 122 in Blaricum (Bijvanck)

**Kosten:** Gratis

### **Aanmelden en/of vragen**

Maatschappelijk werk Versa Welzijn:

*Marloes Meulman* 06 82 89 45 07, [mmeulman@versawelzijn.nl](mailto:mmeulman@versawelzijn.nl)

*Marleen Eringa* 06 34 51 93 14, [meringa@versawelzijn.nl](mailto:meringa@versawelzijn.nl)