



5 Maart 2025

Thema-avond over Burn Out

Op woensdag 5 maart 2025 organiseren de huisartsenpraktijken Klaver en van Banning, Zandvoort en Nieuw-Noord een informatieavond over Burn Out. Burn Out is een veel voorkomend probleem dat invloed kan hebben op zowel onze fysieke als mentale gezondheid. Tijdens deze avond komen mogelijke oorzaken van Burn Out aan bod.

Daarnaast zullen wij uitleg geven hoe je stress kunt herkennen aan lichamelijke signalen en wat de effecten zijn van stress op lichaam en hersenen. Tot slot bespreken we wat je zelf kunt doen om stress te verminderen en hoe je gezond kunt omgaan met druk. Denk hierbij aan praktische tips en adviezen die je kunt toepassen in het dagelijkse leven.

Aansluitend op de avond start in juni een begeleidingsgroep waarin gewerkt wordt aan het herstellen van de balans in je leven. Deze groep komt 5 keer bij elkaar waarbij er gewerkt wordt aan begrijpen hoe je stress kan beïnvloeden en het doen van huiswerkopdrachten om hier mee te oefenen.

De avond en de groep worden begeleid door

- Christja Beels, POH-GGZ bij Huisartspraktijk Zandvoort (Kouwenberg)
- Afke Middelkoop, POH-GGZ bij Huisartspraktijk Dokters in Zandvoort (Klaver/van Banning)

Programma

Datum: 5 maart 2025
Locatie: Pluspunt Zandvoort,
Flemingstraat 55
2041 VW Zandvoort

Inloop: vanaf 16.45 uur
Het programma start om 17.00 uur
De avond eindigt om 19.00 uur. Daarna
kan nog nagepraat worden
Kosten: de avond is gratis toegankelijk

Aanmelden:

Mail je naam naar praktijk@doktersinzandvoort.nl o.v.v. "Info avond Burn Out"

**We hopen je te verwelkomen om samen te werken
aan een betere gezondheid**