


4 juni: Online themabijeenkomst

"Burn-out en herstel"



De Hoofdzaak

 **Woensdag 4 juni 2025 van 10:00 tot 11:30 uur**
Over 5 weken

 **Online activiteit**
<https://dehoofdzaak.org/activiteit/online-themabijeenkomsten/>

Op 4 juni staan we in onze online themabijeenkomst stil bij burn-out en herstel.

Stress heeft iedereen wel eens. Wie dit langdurige stress ervaart, kan uiteindelijk een burn-out krijgen. Bij een burn-out zijn zowel je lichaam als geest uitgeput door langdurige stress. Zelfs gewone dagelijkse taken worden een grote opgave. Een burn-out een psychisch probleem, maar vaak worden de klachten ook in je lichaam gevoeld. Iedereen kan een burn-out krijgen, door werkstress, grote veranderingen of vervelende gebeurtenissen. Vaak is het de combinatie van meerdere factoren die je te veel wordt. Ervarensdeskundigen vertellen over hoe hun herstel van een burn-out is verlopen.

De bijeenkomst is van 10.00 tot 11.30 via Teams. Er is ruimte voor vragen en reacties, maar alleen luisteren mag ook. Wil je meedoen aan deze themabijeenkomst? Geef je dan hieronder op.

[Online themabijeenkomsten | De Hoofdzaak](#)

Dorp

Avenhorn, Berkhout, Bobeldijk, De Goorn, Grosthuisen, Hensbroek, Obdam, Oudendijk, Rustenburg, Scharwoude, Spierdijk, Ursem, Wogmeer, Zuidermeer

Voor wie

Volwassenen, Senioren

Waarover

Onderwijs / educatie / voorlichting

Wat

(Netwerk)bijeenkomst



Ga voor meer informatie naar
koggenbuurtjes.nl/agenda

4 juni: Online themabijee...
04-06-2025 / 10:00 - 11:30

4 juni: Online themabijee...
04-06-2025 / 10:00 - 11:30

4 juni: Online themabijee...
04-06-2025 / 10:00 - 11:30

4 juni: Online themabijee...
04-06-2025 / 10:00 - 11:30

4 juni: Online themabijee...
04-06-2025 / 10:00 - 11:30

4 juni: Online themabijee...
04-06-2025 / 10:00 - 11:30

4 juni: Online themabijee...
04-06-2025 / 10:00 - 11:30

4 juni: Online themabijee...
04-06-2025 / 10:00 - 11:30

4 juni: Online themabijee...
04-06-2025 / 10:00 - 11:30

4 juni: Online themabijee...
04-06-2025 / 10:00 - 11:30

4 juni: Online themabijee...
04-06-2025 / 10:00 - 11:30

4 juni: Online themabijee...
04-06-2025 / 10:00 - 11:30