



## Lezing: Stress de baas op donderdag 22 mei 2025

Ervaart u te veel stress in uw dagelijks leven, zowel privé als op het werk?

Tijdens deze interactieve infosessie ontdekt u hoe **veerkracht** en **assertiviteit** kunnen helpen om opnieuw balans te vinden.

Psychologen **Delphine De Strooper** en **Eveline Gunst** gaan dieper in op wat stress en overspanning precies zijn, waarom ze ontstaan en vooral: wat u eraan kunt doen.

U krijgt een duidelijke uitleg én praktische handvaten om veerkrachtiger en assertiever in het leven te staan.

**Wanneer:** om 19 u.

**Waar:** Stedelijke Bibliotheek, Kokstraat 18A, Nieuwpoort

**Toegang:** Gratis voor leden van de bibliotheek en Gezinsbond Nieuwpoort

**Inschrijven is verplicht** via:

- [bibadmin@nieuwpoort.be](mailto:bibadmin@nieuwpoort.be)
- tel. 058 22 30 40
- aan de balie van de bibliotheek
- via Gezinsbond Nieuwpoort

Een organisatie van de **stedelijke bibliotheek** in samenwerking met **Gezinsbond Nieuwpoort**.

## Stedelijke bibliotheek

Kokstraat 18 A  
8620 Nieuwpoort

nu gesloten opent vandaag om 10 u.

☎ Tel. 058 22 30 40

✉ [bibadmin@nieuwpoort.be](mailto:bibadmin@nieuwpoort.be)

HTTP <https://www.nieuwpoort.be/bibliotheek>