

Afdeling Context, preventie  
Adres Carnissesingel 51  
Telefoon 010 49 33 555  
Fax 010 49 33 589  
E-mail [t.suradee@context.nl](mailto:t.suradee@context.nl)  
Ons kenmerk 3392.10/ NC.mj  
Onderwerp Uitnodiging Landelijke Dag  
Rotterdam 22 september 2010

Geachte heer/mevrouw,

Op 9 oktober a.s. is het weer zover! De Landelijke Dag Psychische Gezondheid met dit jaar het thema 'Stress en het voorkomen van overspannenheid en burn-out'. Context (onderdeel van de Parnassia Bavo Groep) organiseert in Rotterdam een leerzame en interessante dag.

Iedereen heeft wel eens last van stress, dat geeft niet. Een beetje stress is zelfs voor ieder mens gezond. Maar soms gaan mensen over hun eigen grenzen heen en dan wordt de stress ongezond. Duren stressklachten te lang, dan kan het leiden tot overspannenheid of zelfs tot een burn-out. Blijf er niet mee lopen, maar kom in actie!

In het Nationaal Onderwijsmuseum in Rotterdam vindt er een afwisselend programma plaats om geïnteresseerden te informeren over dit thema. De dag begint met een lezing van **Carien Karsten**, deskundige op het gebied van stress, overspannenheid en burn-out. Naast een informatiemarkt, kun jezelf ook actief aan de slag door mee te doen aan een workshop ontspanning, timemanagement, stress en middelengebruik of reset jezelf. Gedurende de dag worden er tien boeken verloot!

Hierbij ontvang je het programma van de dag. De toegang van deze dag is gratis en je kunt binnenlopen wanneer je wilt. Voor de workshops geldt vol is vol, dus meld je van te voren aan, dan weet je zeker dat je kunt deelnemen. Voor meer informatie of aanmelden voor de workshops kan je contact opnemen met Tua Suradee, Context Rijnmond, op tel. 010 – 49 33 555 of aanmelden via bijgevoegd inschrijfformulier.

Indien je andere geïnteresseerden weet, dan zijn zij natuurlijk ook van harte welkom. Voor meer informatie kan je contact opnemen op onderstaand telefoonnummer of e-mailadres of kijk op [www.wijzeroverstress.nl](http://www.wijzeroverstress.nl)

Met vriendelijke groet,  
Nicolette Claessen  
Fatimah Sihombing  
Tua Suradee

# Kom naar de Landelijke Dag Psychische Gezondheid!!!!

**Datum:** *Zaterdag 09 oktober 2010*

**Locatie:** *Nationaal Onderwijsmuseum Rotterdam*

**Thema:** *Stress en het voorkomen van overspannenheid en burn-out*

11.00 - 16.00 uur	Informatiemarkt
11.00 - 12.00 uur	Lezing door Carien Karsten
11.30 - 12.30 uur	Workshop Ontspanning Workshop Timemanagement
12.00 - 13.00 uur	Workshop Stress en middelengebruik Workshop Reset jezelf
13.00 - 14.00 uur	Lezing door Carien Karsten Workshop Ontspanning Workshop Timemanagement
14.00 - 15.00 uur	Lezing opvoeding en stress door mevrouw Timmers Workshop Ontspanning Workshop Stress en middelengebruik Workshop Reset jezelf
15.00 - 16.00 uur	Workshop Ontspanning Workshop Timemanagement Workshop Stress en middelengebruik Workshop Reset jezelf
16.00 - 17.00 uur	Afsluiting

**Voor informatie en aanmelden van de workshops:**

**Context Rijnmond**

**T: 010 – 49 33 555**

**E: [info@context.nl](mailto:info@context.nl)**

**Of via inschrijfformulier**

**Workshops:**

1. Workshop Ontspannen

Uitleg over ademen, spanning voelen en spanning loslaten en positief denken.

De ontspanningsoefeningen zijn: ademhalingsoefeningen, korte bodyscan en visualisatie.

Ook wordt er iets verteld over de training Bewust Ontspannen en Mindfulness.

2. Workshop Reset jezelf

Je hebt alles in huis om jezelf in balans te brengen.

Ontdek en ervaar hoe je lichaam het beste *zit*

en daarmee jou ten dienste *staat*.

In vier stappen van lichaamshouding naar levenshouding.”

3. Workshop Timemanagement

De workshop gaat over realistisch plannen en over uitstelgedrag, wat tot onrust en stress kan leiden. Je

krijgt in de workshop tips over realistisch plannen, valkuilen bij plannen en inzicht in je eigen uitstelgedrag.

De workshop heet: Tijd voor ..... actie. Morgen begin ik, écht!

4. Workshop Stress en middelengebruik

Stress kennen en hebben we allemaal. Vaak helpt het ons in het dagelijks leven, maar soms hebben we er flink last van. Dat de combinatie stress & middelengebruik (tabak, alcohol, medicijnen, cannabis, e.a. drugs) soms onvoorspelbare en ongewenste effecten heeft is vaak onbekend.

Deze workshop daagt je uit om binnen maximaal 45 minuten duidelijk te krijgen op welke wijze stress je leven beïnvloedt. Tevens krijg je inzicht in de relatie die stress heeft met je huidige en toekomstige middelengebruik.

Om dit te bereiken maken we gebruik van een quiz, korte vragenlijsten en stellingen. Aan het eind van de workshop is ruimte om de (wellicht verrassende) uitkomsten met elkaar te bespreken en ervaringen en inzichten te delen. Hopelijk zal het je daarna beter lukken effectiever om te gaan met je stress en middelengebruik.

## inschrijfformulier 'Landelijke Dag Psychische Gezondheid'

**Datum:** Zaterdag 09 oktober 2010

**Locatie:** Nationaal Onderwijsmuseum Rotterdam

**Thema:** Stress en het voorkomen van overspannenheid en burn-out

Graag wil ik mij inschrijven voor de volgende workshops:

Aanhef	<input type="radio"/> Dhr <input type="radio"/> Mw
Naam	
Adres	
Postcode	
Telefoonnummer	
Email adres	
<b>Geef aan welke workshop je wilt volgen:</b>	
Workshopronde 1 11.30 – 12.30 uur	<input type="radio"/> Ontspanning <input type="radio"/> Timemanagement
Workshopronde 2 12.00 – 13.00 uur	<input type="radio"/> Stress en middelengebruik <input type="radio"/> Reset jezelf
Workshopronde 3 13.00 – 14.00 uur	<input type="radio"/> Timemanagement <input type="radio"/> Ontspanning
Workshopronde 4 14.00 – 15.00 uur	<input type="radio"/> Stress en middelengebruik <input type="radio"/> Reset jezelf <input type="radio"/> Ontspanning
Workshopronde 5 15.00 – 16.00 uur	<input type="radio"/> Stress en middelengebruik <input type="radio"/> Reset jezelf <input type="radio"/> Ontspanning <input type="radio"/> Timemanagement

**Je kunt het ingevulde inschrijfformulier zonder postzegel opsturen naar:**

Context Rijnmond  
T.a.v. Tua Suradee  
Antwoordnummer 80174  
3080 VE Rotterdam

## Routebeschrijving

Nationaal Onderwijs Museum  
Nieuwemarkt 1A  
3011 HP Rotterdam

### Openbaar vervoer:

Het museum ligt op 5 minuten lopen van NS- en metro station Blaak.  
Vanaf Rotterdam CS,  
halte Blaak: trein, metro, bus 48, tram 21  
halte Goudsesingel / Meent: tram 7 , bus 98

### Vanaf de Van Brienoordbrug:

Vanaf de A16 neem je na de Van Brienoordbrug de afslag Rotterdam-Centrum (deze afslag wordt voor de Van Brienoordbrug al aangegeven en je moet vóór de brug al voorsorteren). Je blijft centrum aanhouden.

Je komt dan op de Abram van Rijckevorselweg die overgaat in de Maasboulevard.

Je volgt de Maasboulevard tot je aan je linkerhand het tropisch zwemparadijs Tropicana ziet.

Bij de stoplichten na Tropicana sla je rechtsaf. Na ongeveer 100 meter kom je op het Oostplein.

Bij de stoplichten sla je vervolgens linksaf, de Burgermeester van Walsumweg op.

Bij de volgende stoplichten na ongeveer 500 meter, zie je voor je de bekende kubuswoningen over de weg gebouwd.

Je slaat voor de kubuswoningen rechtsaf, de Mariniersweg op.

Bij de tweede zijstraat (Vogelenzang, pas op smal straatje) sla je linksaf.

Deze straat brengt je op de Nieuwemarkt.

In het grote gebouw, de voormalige Gemeentebibliotheek van Rotterdam, is het Nationaal onderwijsmuseum gevestigd .

### Vanaf de A20:

Vanaf de A20 neem je de afslag Rotterdam-Centrum (Schieplein) en blijf je centrum aanhouden.

Je komt dan op de Schieweg die overgaat in de Schiekade; deze helemaal uitrijden.

Je komt dan op het Hofplein. Hier moet je linksaf, het Pompenburg op en vervolgens met de bocht mee rechtsaf de Goudsesingel op.

Bij de eerste stoplichten ga je rechtdoor. Bij de tweede stoplichten ga je rechtsaf de Meent op.

Vervolgens neem je de tweede straat links (Botersloot), na ongeveer 100 meter zie je aan je linkerhand een groot gebouw, de voormalige Gemeentebibliotheek van Rotterdam,

waarin het Nationaal Onderwijsmuseum is gevestigd.

### Parkeren

Parkeren op de Nieuwemarkt of in de directe omgeving is zeer beperkt mogelijk. Je kunt het beste parkeren in een van de twee dichtbijgelegen parkeergarages: Kipstraat (de eerste links vanaf de Mariniersweg), St. Jacobsplaats (de eerste rechts vanaf de Meent). Vanaf deze parkeergarages staat het Onderwijsmuseum aangegeven.