

SAMEN LEVEN IN WEERT

Informatie over Wmo, jeugd, werk en inkomen

Omgaan met stress

Met de campagne 'Omgaan met stress' wil de gemeente Weert mensen helpen om stress beter te herkennen en er op een gezonde manier mee om te gaan. Je kunt niet altijd iets doen aan de situaties die stress veroorzaken, maar je kunt wél leren hoe je beter met spanning omgaat en hoe je meer rust en balans vindt in je dagelijks leven.



Tijdens de campagne kun je een stress-scan doen. Deze laat zien hoe jouw persoonlijke situatie eruitziet. Je krijgt daarnaast praktische tips waarmee je meteen aan de slag kunt. Ook kun je in Weert terecht bij verschillende therapeuten en begeleiders als je extra steun nodig hebt.

Waarom deze campagne?

- Steeds meer mensen hebben last van stress door de krappe woningmarkt, door het verlies van een naaste of door geldzorgen.
- Jongeren voelen druk om goed te presteren op school of tijdens hun studie.
- Mensen met werk ervaren spanning of vallen soms uit door een burn-out.

Bijna de helft van alle volwassenen heeft ooit te maken gehad met psychische klachten. De

gevolgen daarvan zijn groot. De wachttijden in de geestelijke gezondheidszorg zijn lang, waardoor mensen vaak lang met hun klachten blijven rondlopen. Stress kost daarnaast de samenleving veel geld. Denk aan verzuim op het werk, minder productiviteit, medische kosten en hogere zorguitgaven. We leven in een drukke tijd waarin alles snel gaat. Veel mensen voelen de druk om te presteren of zich te vergelijken met anderen. Dat zorgt voor spanning in onze samenleving. Stress is niet iets wat mensen alleen zelf hoeven op te lossen - het is een maatschappelijk probleem dat ons allemaal raakt.

Met deze campagne wil de gemeente Weert laten zien dat mentale gezondheid belangrijk is voor iedereen. Samen kunnen we leren om beter met stress om te gaan en elkaar te steunen als het even te veel wordt.

De stress-scan en meer informatie kun je vinden op: www.weertinbeweging.nl/leefstijlcampagne/omgaanmetstress

Zorgen voor een ander

In Weert en Nederweert wonen zo'n 20.000 mantelzorgers: mensen die op verschillende manieren zorgen voor een partner, ouder, kind, vriend of buur. Zorgen voor een ander is vaak vanzelfsprekend, maar onmisbaar en verdient extra aandacht. Daarom is er van 3 t/m 10 november de landelijke Week van de Mantelzorg.

Het programma in die week bestaat uit muziek, theater, film en ontmoetingen. Zo is er het mantelzorgconcert op zondag 2 november in Buurthuis Moesel in Weert. Singer-songwriter Linda Smeets treedt hierbij op samen met Dennis Hendrixx en jong talent van Zang en Co. Het concert belooft een gezellige en inspirerende middag te worden, waarbij mantelzorgers in het zonnetje worden gezet.



Volledig programma Week van de Mantelzorg

Gratis activiteiten:

- **Zaterdag 1 november**
11:00 – 14:00 uur
Tijdreis naar later;
Oud worden is leuk-Bibliocenter, Weert
- **Zondag 2 november**
11:30 – 14:00 uur
Mantelzorgconcert-Buurthuis Moesel, Weert
- **Woensdag 5 november**
10:00 – 11:30 uur
Mantelzorgbijeenkomst - Museum W, Weert
- **Zondag 9 november**
13:30 – 16:00 – Filmvoorstelling Last Dance – Gotcha Cinema, Weert

Betaalde activiteiten:

- **Maandag 10 november**
19:30 – 21:30 uur
Theatervoorstelling Vallicht
Munttheater, Weert
- **Dinsdag 11 november**
15:00 – 17:00 uur
Theatervoorstelling Vallicht
Munttheater, Weert
- **Vrijdag 14 november**
20:15 – 21:45 uur
Theatervoorstelling Bijna
Munttheater, Weert

Voor meer informatie over het programma en aanmelden, kijk op: www.puntwelzijn.nl/weekvandemantelzorg. Of neem contact op via 0495 – 697 900 of mantelzorg@puntwelzijn.nl.

De mantelzorgondersteuners van Punt Welzijn staan altijd voor je klaar voor informatie en ondersteuning. Heb je vragen of loop je ergens tegenaan? Neem gerust contact met ze op.

Kun je wel wat hulp gebruiken en vraag je je af of je recht hebt op extra ondersteuning via de gemeente?

De Vraagwijzer wijst je de weg in de wereld van regelingen en voorzieningen op het gebied van wonen, welzijn, zorg, werk en inkomen.

De Vraagwijzer onderhoudt contact met alle mogelijke aanbieders op deze gebieden. De medewerkers van De Vraagwijzer informeren en adviseren je gratis, stellen jouw belang centraal én stellen jouw privacy voorop.

Maandag en donderdag is er een vrije inloop: geopend tussen 09.00 en 12.00 uur. De vrije inloop is bedoeld voor het stellen van een korte vraag. Voor meerdere en uitgebreide persoonlijke vragen kun je een afspraak maken via onderstaand telefoonnummer.

Durf te vragen, wij helpen je graag verder!

Bel 0495 575 000
van 8.30 tot 12.30 uur bereikbaar

vraagwijzer@weert.nl | www.devraagwijzer.nl

