

**Fællesfredag d. 27. januar 2012**

# **At overleve i en travl hverdag**

- om stress og stresshåndtering

*Ved psykolog Ole Rabjerg, Agape, Silkeborg*

Daglig føde var for mange år siden det afgørende for at sikre overlevelse og trivsel. I dag er håndtering af stress en af de allerstørste udfordringer for at sikre overlevelse og trivsel. Vi lever i en verden med mange gode muligheder indenfor job, fritidsliv og familieliv. Men pludselig er vi fanget i, at enderne ikke når sammen. Og så bliver vi stressede.

Foredraget sætter fokus på stress og stressmekanismer, herunder hvordan vi opdager stress. Desuden vil der være fokus på, hvordan vi håndterer stress på en sådan måde, at vi kan trives.

- Vi starter med spisning kl. 18.15.
- 50 kr. pr. person for hele aftenen, skolebørn 25 kr. Max. 150 kr. pr. familie. Kun foredrag og kaffe 25 kr. pr. person.
- Foredraget starter kl. 19.15.
- Tilmelding til spisning: til Lone Binderup på tlf.: 98 37 22 72 eller e-mail: o.binderup@mail.dk senest d. 25. januar!

Arr. Indre Misson Aalborg, Bethesda, Jernbanegade 16, 9000 Aalborg