



HEB JE STRESS?

De app SignaLEREN kan helpen!



MEER INFORMATIE?

Vraag je persoonlijk
begeleider of mail naar
signaleren@dehaardstee.nl



Of kijk op: [Intranet/zorg&dienstverlening/SignaLEREN](#)

App signaLEREN

De Haardstee gebruikt de app signaLEREN in haar begeleiding om cliënten beter om te kunnen laten gaan met spanning en stress. In de app staan bijvoorbeeld filmpjes, tekeningen, gesproken teksten of foto's die jij hebt gekozen als hulp om weer rustig te worden.

Voor wie

Veel van de mensen die wij begeleiden hebben regelmatig last van spanning of stress. Misschien heb jij hier zelf ook wel eens last van en zou je het fijn vinden te weten wat je zelf kan doen om weer rustig te worden.

Interesse

Wil je meer weten over de app of wil je de app gaan gebruiken? Dan kun je contact opnemen met jouw persoonlijk begeleider. Die kan jou meer informatie geven over de voorwaarden om de app te kunnen gebruiken.

Meer informatie voor pb'ers

Op Intranet/Zorg&Dienstverlening/SignaLEREN vind je de voorwaarden om de app te gebruiken. Of stuur een e-mail naar één van de SignaLERINGscoaches: signaleren@dehaardstee.nl.

