

Digicafé

Rust in je hoofd én op je scherm



Maandag 6 oktober
Digipunt Lichtaart
(Schoolstraat 25)
Van 16:00 tot 18 uur

Woensdag 8 oktober
Trefpunt Bibliotheek
Tielen
(Tielendorp 31)
Van 9:30 tot 11:30 uur



Wat mag je verwachten?

Stress van je smartphone? Je bent niet alleen.

- Een psycholoog legt uit waarom digitale dingen soms zoveel spanning geven – én wat je daaraan kunt doen.
- Daarna: tijd voor jouw vragen, een babbel, en hulp van onze digihelpers.
- Zij tonen je eenvoudige apps die kunnen helpen om tot rust te komen.
- We zorgen voor een gezellige sfeer met een drankje. Geen moeilijke woorden. Geen druk.