Vind jezelf oké

en blijf Fit in je hoofd in coronatijd

Meer tips: www.fitinjehoofd.be

V.U. Logo Kempen vzw - Stationstraat 60-62 - 2300 Turnhout

Praat erover

en blijf Fit in je hoofd in coronatijd

CAW versterkt welzijn	www.caw.be/contacteer-ons/chat/ Ma-vrij: 11-20u	Tel: 0800 13 500 Ma-vrij: 9-12u I 13-16u
BEL OF CHAT 106 TELE-ONTHAAL.BE	www.tele-onthaal.be Ma-di-don-vrij-zat: 18-23u Woe-zon: 15-23u	Tel: 106 24u/24u
1712 BIJ VRAGEN OVER GEWELD	www.1712.be/chat Ma-don: 17-19u	Tel: 1712 Ma-vrij: 9-17u
1813 zelfmoord	www.zelfmoord1813.be Ma-zon: 18u30-22u	Tel: 1813 24/7
WEM WORLDWIDE EMPATHY FOR MEDICS	www.worldwideempathyformeds.org Professionele luisteraars voor zorgpersoneel	
HULP KOM VAN PAS	www.hulpkompas.be Jouw kompas in geestelijke gezondheidszorg	

Meer tips: www.fitinjehoofd.be

V.U. Logo Kempen vzw - Stationstraat 60-62 - 2300 Turnhout

Zoek zonlicht op

en blijf Fit in je hoofd in coronatijd

Maak je hoofd leeg na een drukke werkdag. Een korte wandeling in de buitenlucht en zonlicht opzoeken doen deugd.

Meer tips: www.fitinjehoofd.be

V.U. Logo Kempen vzw - Stationstraat 60-62 - 2300 Turnhout

Geniet van de dingen die je kunt

en blijf Fit in je hoofd in coronatijd

Bijzondere tijden leiden tot nieuwe ideeën.

Sta eens stil bij de nieuwe dingen die jij al gedaan hebt.

Meer tips: www.fitinjehoofd.be

V.U. Logo Kempen vzw - Stationstraat 60-62 - 2300 Turnhout

Reken op vrienden

en blijf Fit in je hoofd in coronatijd

Jij bent er voor anderen.
Anderen zijn er voor jou.

Hulp nodig bij de strijk, boodschappen doen, koken? Laat het weten via www.hulpvoorhelden.be.

#zorgvoorelkaar

Meer tips: www.fitinjehoofd.be

V.U. Logo Kempen vzw - Stationstraat 60-62 - 2300 Turnhout

Gun jezelf rust

en blijf Fit in je hoofd in coronatijd

Zorg voor routine en ritme.

Kijk niet téveel nieuws.

Luister naar jouw favoriete muziek.

Meer tips: www.fitinjehoofd.be

V.U. Logo Kempen vzw - Stationstraat 60-62 - 2300 Turnhout

Hou je hoofd boven water

en blijf Fit in je hoofd in coronatijd

Meer tips: www.fitinjehoofd.be

V.U. Logo Kempen vzw - Stationstraat 60-62 - 2300 Turnhout