



Lekker in je vel en meer grip op je leven?

Zorg goed voor jezelf met Gezonde Boel

Voel je je soms gestrest, somber of uit balans? Gezonde Boel helpt je op weg. Dit gratis online programma van de gemeente Lopik is er voor alle inwoners. Hiermee werk je aan jezelf, gewoon vanuit huis. Zonder afspraken of reistijd.



Start wanneer het jou uitkomt

- Kies uit meer dan 30 programma's:
Voor jongeren, volwassenen en ouders.
- Veel onderwerpen: Zoals werk aan stress, piekeren, relaties, opvoeden, ADHD en leefstijl.
- Praktisch: Bekijk video's, lees handige tips en doe oefeningen.

MELD JE GRATIS AAN
www.lopik.nl/gezondeboel



Aandacht voor jezelf én elkaar



Herken je dit bij jezelf of een ander?

Blijf er niet mee rondlopen!

- Somberheid, vermoeidheid of prikkelbaarheid.
- Veel piekeren of eenzaamheid.
- Minder plezier in dagelijkse dingen.
- Terugtrekken uit contact met anderen.

Doe iets kleins voor een ander

- Maak een praatje met een buur.
- Drink samen koffie of maak een wandeling.
- Stuur een berichtje naar iemand die alleen is.
- Vraag eens écht: 'Hoe gaat het met je?'



Op zoek naar hulp of contact?

www.LopikLinkt.nl - overzicht van alle adressen en activiteiten voor hulp op het gebied van zorg, geld, opvoeding en gezin, werk en leren, vervoer, wonen en huishouden.

www.Lopikvoorelkaar.nl - het vrijwilligersplatform van de gemeente Lopik waar je hulp kunt vragen of aanbieden.



GEMEENTE
LOPIK

