

De mens is een sociaal wezen. Nu we zoveel contact moeten vermijden is het niet eenvoudig gezond te blijven.

Hier enkele tips. Met dank aan OCMW Gent voor de inhoud!

EEN GEZONDE KOP IN UW KOT



 <h2>VERMIJD PANIEK</h2>  <p>Kijk of luister maar 1x per dag naar het nieuws. Meer maakt onrustig.</p>	 <h2>BEWEEG</h2> <p>Minstens 15 min. per dag. Wandel, fiets, schud alles los, ...</p>
 <p>Zoek contact (met ons). Bel iemand op of schrijf een brief.</p>	 <h2>VERLUCHT</h2> <p>30 min. ramen open. Het virus gaat van mens op mens. Frisse lucht kan geen kwaad.</p>
 <p>Zoek afleiding. Doe iets anders. Kuis een kast uit. Schrijf een gedicht. Of ...</p>	 <h2>DOE IETS ALLEEN</h2> <p>Plan dagelijks een moment voor jezelf.</p>
 <p>Adem 6x heel rustig in en uit. Begeleide oefeningen op www.dezuidpoortgent.be</p>	<h2>MEER INFO EN TIPS?</h2> <p>www.DeZuidpoortGent.be 0478 52 92 78</p>



*** Met dit bericht willen we jou proberen bijstaan in deze moeilijke tijd.

We verzamelen alle berichtjes daarover op <https://dezuidpoortgent.be/corona-thuis/> (klik [hier](#)) ***

#corona-info

#corona-kalmeren