



Mediteren

Je zou voor minder panikeren. Iedereen komt in situaties die nog niemand heeft meegemaakt. Maar panikeren helpt natuurlijk niet. Je voelt ...

Verder Lezen



Rustig ademen

Door regelmatig te ademen, ontspan je. Je denkt even enkel aan ademen. Na 6 keer in en uit kan je ...

Verder Lezen



3 minuten ademen

Met deze oefening kan je binnen 3 minuten al wat rustiger zijn. Je kan onderstaande oefening lezen of verder scrollen naar ...

Verder Lezen

	HUISDOKTER	1733
	ZIEKENWAGEN OF BRANDWEER	112
	POLITIE	101
	TELE-ONTHAAL (nood aan gesprek)	106
	OVER VIRUS	0800 14 689

Hulplijnen

Hier vind je de belangrijkste (gratis) telefoonnummers. *** Met dit bericht willen we jou proberen bijstaan in deze moeilijke tijd. We ...

Verder Lezen

-  Ben je erg **geschrokken**?
Wil het onmiddellijk delen?
Wacht even met delen.
-  Kijk eens **van waar** het komt.
Is het een gekende krant of TV-station?
-  Zoek een **betrouwbare bron** zoals
VRT.be of HLN.be.
-  Scroll eens verder of klik door.
Een stukje tekst geeft soms een

Is da waar?

Helicopters gaan niks sproeien. Kraantjeswater drinken is niet slecht. De kans dat je corona krijgt via jouw huisdier is erg klein.... Er ...

Verder Lezen

 FAKTES Kijk of luister maar 1x per dag naar het nieuws. Meer maakt onrustig.	 ... Wandel, fiets, schud alles los, ...
 Zoek contact (met ons). Bel iemand op of schrijf een brief.	 VERLUCHT 30 min. ramen open. Het virus gaat van mens op mens. Frisse lucht kan geen kwaad.
 Zoek afleiding. Doe iets anders. Kuis een kast uit. Schrijf een gedicht. Of ...	 DOE IETS ALLEEN Plan dagelijks een moment voor jezelf.

Een gezonde kop in uw kot

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

Verder Lezen



Onrustig? Zit als een berg of bloem!

We hebben het hier al een paar keren over mediteren gehad. We horen dat het help! Hieronder kan je luisteren naar ...

[Verder Lezen](#)



Reserveer onze tuin

Loop je thuis de muren op? Zin om te ontspannen in een beetje groen? *** Met dit bericht willen we ...

[Verder Lezen](#)