



Mentaal welbevinden

Het is belangrijk om je mentale veerkracht op peil te houden. Hier vind je alvast enkele tips:

- Beweeg voldoende. Dit is zowel goed voor je lichamelijke als geestelijke gezondheid.
- Ontspan met meditatie, yoga- of ademhalingsoefeningen. Deze hebben een positief effect op het immuunsysteem.
- Zorg voor voldoende slaap en rust.
- Onderzoek heeft aangetoond dat emoties zoals dankbaarheid en vreugde het immuunsysteem positief beïnvloeden. Zoek redenen om dankbaar te zijn, kijk naar komedies, richt je focus op wat wel goed loopt.... #fitinjehoofd
- Verwerk je emoties op een gezonde manier, vlucht niet weg in verslavende producten (alcohol, drugs, tabak, gokken,...). Als je je overweldigd voelt, praat dan met een (sociale) hulpverlener of adviseur. (<https://www.druglijn.be/>)

Blijf in contact

Bijeenkomsten en activiteiten worden geannuleerd of uitgesteld. Toch nood aan gezelschap of een babbeltje?

- Probeer nieuwe communicatie uit: Skype, Hangouts, Whatsapp, Facetime, Teams ... Het opent een nieuwe wereld voor je. Eenmaal je het onder de knie hebt, krijgt je zelfbeeld een boost. #fitinjehoofd
- Organiseer een telefoonketting: spreek met een groepje vrienden, familie of burens een volgorde af wie naar wie belt. Zo hoor je elkaar op geregelde tijdstippen en kan je nieuwtjes uitwisselen. Tip: hou het positief of vertel een goeie grap. Lachen is gezond.
- Feestjes, samen sporten of wandelen in groep; geen goed idee nu. Durf neen zeggen als je wordt uitgenodigd. #fitinjehoofd #veerkracht
- Elkaar opzoeken of intergenerationeel contact moeten we momenteel vermijden. Blijf wel in contact met elkaar, zeker met mensen die alleen wonen. Wissel telefoonnummers uit met je vrienden en bel elkaar op geregelde tijdstippen.

📞 Contactinformatie

- **Sportdienst**

Sporthal Steengod Arena

Sportlaan 8
3680 Maaseik

-  089 56 58 78
 -  089 56 16 12
 -  sport@maaseik.be
- openingsuren

Vandaag open van 09:00 tot 12:00, van 14:00 tot 16:00

Morgen open van 09:00 tot 12:00, van 14:00 tot 15:00

[Alle informatie](#)