

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>

Aan: veerle.solia@amsab.be

Datum: 10/07/2010 11:24 AM

Onderwerp: Hoe gaat het met je ?

[Indien u deze mail niet kan lezen, klik hier!](#)

oktober 2010 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Alles oké met je?

Wil je weten hoe het met je geestelijke gezondheid is gesteld? Hoe goed jij je in je vel voelt kan je uitvissen met deze test.

>> [Lees meer.](#)

Verminder je stress

Stress verminder je met lichamelijke ontspanningstechnieken, een andere denkwijze en door je werk goed te organiseren.

>> [Lees meer.](#)

Natuur is remedie tegen stress

Heel bewust je zintuigen gebruiken in een groene omgeving en daar je dagelijkse bekommernissen vergeten is een remedie tegen stress.

>> [Lees meer.](#)

10 tips voor een gelukkig leven

Don't Worry, Be Happy. Een goede start om gelukkiger door het leven te gaan. Er zijn nog veel meer liedjes die je inspiratie geven om gelukkig te zijn.

>> [Lees meer.](#)

Kom op voor jezelf

Niet zeggen wat een ander wil horen, maar je eigen mening durven geven is belangrijk om je goed te voelen. Opkomen voor jezelf op de gepaste wijze kan je leren.

>> [Lees meer.](#)

Depressie bij volwassenen

Een depressie beperkt je in je dagelijks leven. Wat kan je zelf doen om een depressie te verminderen of te vermijden? Enkele behandelingen op een rijtje.

>> [Lees meer.](#)

Depressie bij kinderen

Er zijn een aantal kenmerken waaraan je kan zien dat een kind depressief is. Als ouder of leerkracht kan je al heel wat doen om een depressief kind te helpen.

>> [Lees meer.](#)

Webpsycholoog beantwoordt je vragen

Zit je iets dwars op het werk of thuis? Wil je graag het advies van iemand die je begrijpt? Stel dan je vraag aan de webpsycholoog of lees de reeds gestelde vragen.

>> [Lees meer](#)

Deze nieuwsbrief geeft enkel algemene informatie en mag niet worden gebruikt ter vervanging van het medisch advies van je huisarts of gezondheidsspecialist.

[Schrijf je hier in.](#) Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? [Schrijf je hier uit.](#)

This e-mail and any files transmitted with it are confidential and intended solely for the use of the individual or entity to whom they are addressed. If you have received this e-mail in error,

please notify the sender or the postmaster@socmut.be

Visitez notre site internet : <http://www.mutsoc.be>

Bezoek onze website : <http://www.socmut.be>
