

Zorg goed voor jezelf en elkaar



VOEDING EN BEWEGING

- **Wat is gezond eten?** www.mijngezondleven.be
- **Diëtist(e) in de buurt** www.vbvdb.be
- **Lekkere en gezonde recepten?**
www.zekergezond.be
- **Info over eet- en gewichtproblemen**
www.eetexpert.be
- **Info over diabetes en diabetespreventie**
www.diabetes.be
- **Zit je veel?**
gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag
- **Beweeg je voldoende?** 10000stappen.gezondleven.be
- **Beweegcoaching nodig?**
www.bewegenopverwijzing.be



TABAK, ALCOHOL EN DRUGS

- **Rookstopbegeleiders in je buurt**
www.tabakologen.be
- **Rookstopbegeleiding via app**
www.tabakstop.be/tabakstop-app
- **Zelfhulp en online begeleiding**
www.druglijn.be/zelfzorg-zelfhulp
- **Stoppen met roken?**
www.tabakstop.be • T 0800 111 00
- **Info over drugs, drank, gokken en gamen**
www.druglijn.be • T 078 15 10 20



VALPREVENTIE

- **Info en advies** www.valpreventie.be



BEVOLKINGSONDERZOEK KANKER

- **Info en advies**
www.bevolkingsonderzoek.be • T 080 06 01 60



VACCINATIES

- **Griepvaccinatie** www.griepvaccinatie.be
- **Laat je vaccineren** www.laatjevaccineren.be
- **Kinderen en vaccinaties**
www.kindengezin.be/gezondheid-en-vaccineren



GEESTELIJKE GEZONDHEID

- **10 tips voor meer veerkracht** www.fitinjehoofd.be
- **#samenvoerkrachtig** www.samenvoerkrachtig.be
- **Voel jij je goed in je vel?**
www.noknok.be (12-16 jaar)
- **Praten is de eerste stap**
www.tele-onthaal.be • T 106
www.awel.be • T 102 (jongeren)
www.cawoostbrabant.be • T 080 013500
www.caw.be/jac (12-25 jaar)
- **Info over leren, studeren, gezondheid** www.clbchat.be
- **Therapeutische hulp voor jongeren** www.tejo.be
- **Info over psychische problemen**
www.geestelijkgezondvlaanderen.be
- **Dringend nood aan een gesprek?**
www.zelfmoord1813.be • T 1813
- **Vragen over geweld?** 1712.be • T 1712



GEZONDHEID EN MILIEU

- **Tips voor een gezond huis**
www.gezondbinnen.be
- **Zo hou je je huis rookvrij** www.nooitbinnenroken.be
- **Gezond tuinieren** www.gezonduiteigengrond.be
- **Info over gezondheid en milieu**
www.gezondheidenmilieu.be
- **Tips bij warm weer** www.warmedagen.be
- **Doe de tekencheck** www.tekenbeten.be
- **Vragen?**
Milieudienst van de gemeente
Medisch milieukundige van het Logo • T 016 89 06 05



ANDERE

- **Gezond zwanger?** www.gezondzwangerworden.be
- **Ben je jong? Zit je met 1001 vragen?** www.watwat.be
- **Voed jij je kind gezond op?** www.groeimee.be
www.gezondopvoeden.be - www.kindengezin.be
- **Gezond op reis** www.itg.be
- **Betrouwbare medische info**
www.gezondheidenwetenschap.be
- **Hoe is het gesteld met jouw gezondheid?**
www.gezondheidskompas.be
- **Gezonde mond?** www.gezondmond.be

Een gezonde leefstijl? Ziek zijn voorkomen? **Vraag raad aan je huisarts**