

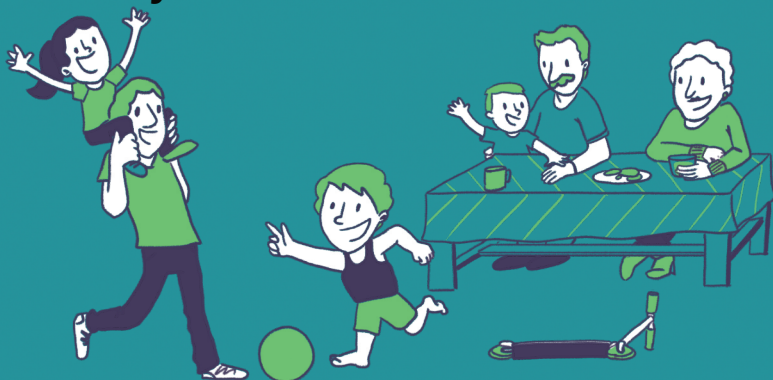
VEERKRACHT

Sta sterk in je schoenen.

1 Focus op het positieve!



2 Maak tijd voor familie en vrienden.



3 Wees vriendelijk voor jezelf.





EERSTELIJNSZONE
MAASLAND



Waarom aandacht voor veerkracht?

Het is heel belangrijk om goed voor je (mentale) gezondheid te zorgen en ook je veerkracht te versterken.

Hoe veerkrachtiger je bent, hoe beter je om kunt gaan met problemen, tegenslagen en stress.

Tegenslagen zijn niet altijd slecht. Als je leert er goed mee om te gaan, maak je jezelf klaar voor toekomstige pech. Je leert dan ook op jezelf te vertrouwen: 'Wat er ook gebeurt, ik kan het aan.'



Wil je meer weten?

Surf naar www.eerstelijnszone.be/veerkracht
Of scan de QR-code hiernaast voor meer info.

Wat is eerstelijnszone Maasland?

Heb je vragen over zorg of welzijn? Dan spreek je meestal met een zorg- of hulpverlener, ook bekend als 'de eerste lijn'. Deze hulpverleners zijn verdeeld in eerstelijnszones, die de lokale behoeften aanpakken en zorgen voor toegankelijke hulp op maat.

Kinrooi, Maaseik, Dilsen-Stokkem, Maasmechelen en Lanaken vormen samen Eerstelijnszone Maasland.

Wat doet de ELZ voor jou?

Ben je zorgvrager?

Je vindt sneller en beter je weg in het grote aanbod zorgverleners en hulpverleners. Je vindt de juiste mensen. Je krijgt de best mogelijke zorg of ondersteuning.

Ben je zorgverlener of hulpverlener?

We verbinden je graag met de andere zorg- en hulpverleners uit onze regio. Kom kennismaken tijdens één van onze volgende events.

Meer info via www.elzmaasland.be