

Fit in je hoofd

Goed in je vel zitten is belangrijk voor iedereen. Wie zich mentaal goed voelt kan zijn talenten beter ontplooiën, gaat beter om met dagelijkse stress, wordt minder snel ziek, heeft een groter gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen, is productiever en meer tevreden op het werk, is socialer.

De 10 stappen van 'Fit in je hoofd' helpen je geestelijk gezond te voelen. Een goede geestelijke gezondheid stelt je in staat om je kansen te benutten. Je gaat goed om met wat er op je pad komt. Meer nog, je groeit.

Ga na hoe veerkrachtig je zelf bent en doe de test op [fitinjehoofd.be](https://www.ieper.be/fitinjehoofd).

Contactinformatie

- **Zorgnetwerk**

Ter Waarde 1
8900 Ieper

- tel. 057 451 780
- zorgnetwerk@ieper.be
- <https://www.ieper.be/zorgnetwerk>

Openingsuren

Vandaag open van 08:30 tot 12:30, van 13:00 tot 16:30

Morgen open van 08:30 tot 12:30, van 13:00 tot 16:30

[Alle openingsuren](#)

Volg ons op

- [Facebook](#)