

# Hoe was jouw dag?

**Praat erover met je buur  
en versterk je veerkracht**



## Versterk je veerkracht!

### Praat, bel of chat met

- je vrienden, familie, lief, collega of buur
- je huisarts
- anonieme gratis hulplijnen
  - » **Tele-onthaal**  
106 of [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)
  - » **Zelfmoordlijn**  
1813 of [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)
  - » **Awel** (kinderen en jongeren)  
102 of [www.awel.be](http://www.awel.be)
- het CAW in je buurt

**veerkrachtig**  
WAASLAND

Ontdek nog meer tips  
op [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be)

Een initiatief van



i.s.m.



met steun van  
de stad  
Sint-Niklaas

V.U.: Hilde Servotte, Ankerstraat 91, 9100 Sint-Niklaas

