Sjabloon tekst nieuwsbrief Huisartsenpraktijk

## Evie.nl: aan de slag met jouw mentale gezondheid

Mentaal fit zijn, worden en blijven, is waar het platform Evie je graag mee helpt. Mentaal fit zijn gaat over lekker in je vel zitten, je goed voelen, goed kunnen slapen, tevreden zijn met jezelf en ga zo maar door. Iedereen ervaart wel eens momenten waarop dit allemaal minder vanzelfsprekend is. Het is dan goed om je daar bewust van te zijn en op tijd actie te ondernemen. En actie ondernemen kan via Evie.nl eenvoudig en laagdrempelig. Zonder account kun je op Evie.nl informatie vinden in de vorm van artikelen, podcasts, video’s en oefeningen over het thema waar jij een beetje hulp bij kunt gebruiken.

**Zelf aan de slag met gratis online trainingen en tips uit de regio**
Omdat onze regio is aangesloten op Evie.nl, vind je door jouw postcode in te voeren, ook de informatie en initiatieven uit jouw omgeving. Hiernaast worden op die manier ook de online trainingen getoond die je als inwoner van onze regio gratis kunt volgen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan trainingen zoals ‘Beter slapen’, ‘Gezonder leven’, ‘Oefenen met ontspannen’ of ‘Omgaan met piekeren’.

*Ga ook zelf aan de slag:* [*www.evie.nl*](http://www.evie.nl)

*Evie wordt ondersteund door de huisartsenzorg in jouw regio.*