



Online
(zelfhulp)trainingen
voor jongeren en
volwassenen

www.evie.nl

Als jouw regio samenwerkt met Evie, kun je gratis gebruikmaken van onze online zelfhulptrainingen.

Iedereen kent tijden waarop het even wat minder gaat. Dat hoort bij het leven. Je vraagt je dan bijvoorbeeld af hoe je beter met stress om kan gaan, hoe je beter kan slapen of hoe je gezonder kan leven. Helemaal niet gek dus als jij jezelf ook een van deze vragen stelt.

Door mentaal fit te zijn, zitten we lekker(der) in ons vel, zijn we minder snel ziek en kunnen we samen veel meer aan. Kortom, mentaal fit zijn is belangrijk! Evie helpt je als platform door artikelen, video's, podcasts, oefeningen en trainingen aan te bieden die voor jou interessant zijn.



DOEN!

Als jouw regio samenwerkt met Evie, kun je ook gratis gebruikmaken van onze online zelfhulptrainingen. Hiermee kun je zonder een hulpverlener (anoniem) aan de slag met je mentale gezondheid. Wil jij ook (weer) mentaal fit zijn of blijven? Ga naar evie.nl en start vandaag nog!