

Online zelfhulp van



evie

*Juist nu voor
jou beschikbaar in deze
moeitjke tijd*

Voor alle
inwoners in
de gemeente
Tilburg

Gratis
en anoniem

Waar
en wanneer
het jou
uitkomt

Ook via
de app
beschikbaar


**Evie is de online hulp voor jou,
je bureu, ouders, kinderen en vrienden.
Oftewel: Evie is er voor iedereen.**

Vind je het lastig om fit of positief te blijven tijdens de coronacrisis? Of wil je beter leren ontspannen? Dan kan Evie je helpen. Evie geeft je meer kennis over een specifiek onderwerp en daagt je uit hier iets mee te doen.

Evie helpt bij

 Beter slapen

 Gezond eten

 Mentaal sterk tijdens de coronacrisis

 Betrokken omgeving

 Gezonder leven

 Mindfulness

 Blij alcoholvrij

 Je persoonlijke route

 Ontspannen

 Blijf fit, blij thuis


 Je probleem in kaart

 Pak somberheid aan

 Dagboeken

 Je sociale cirkel

 Voluit leven

 Dankbaarheid tijdens de coronacrisis

 Meer bewegen

 Zelfbeeld

En meer...
www.evie.nl



Online zelfhulp van



*Juist nu voor
jou beschikbaar in deze
moeitjke tijd*

Zelf aan de slag

- Ga naar www.evie.nl
- Meld je aan en maak een profiel aan. Dit is gratis en kan anoniem.
- Kies de online zelfhulp die bij jou past.
- Volg de online zelfhulp altijd en overall in je eigen tempo.
- Vind de informatie en de door jou ingevulde opdrachten altijd terug in je account.
- Praat je toch graag met een hulpverlener? Twijfel dan niet, en geef dit aan bij jouw huisarts.



Evie maakt gebruik van de programmatuur van Minddistrict.

Fit blijven tijdens de coronacrisis?

Slaap je slecht?

Wil je beter leren ontspannen?

Wil je je leren focussen op de positieve dingen?

Zit je niet lekker in je vel?



 www.evie.nl