



Beste ,

In deze gezondheidsnieuwsbrief vind je actuele informatie en praktische tips om actief aan je gezondheid te werken.

Bezoek ook onze website www.lm.be voor meer informatie over ons aanbod van tussenkomsten en dienstverleningen of om je in te schrijven voor onze activiteiten.

Veel leesgenot,
LM

[Ontdek hier wat de website nog allemaal te bieden heeft](#)

Werelddag Geestelijke Gezondheid



In je leven maak je heel wat uitdagingen en grote emoties mee. Meestal kom je deze goed te boven, maar soms kun je behoorlijk van de kaart zijn.

Geestelijke gezondheidsproblemen komen veel voor. Zo voelt een kwart van de Vlamingen zich slecht in zijn vel. Ook rust er nog een taboe op geestelijke gezondheid.

Daarom worden tussen 1 en 10 oktober (Werelddag Geestelijke Gezondheid) in heel Vlaanderen honderden acties georganiseerd om het thema mentale gezondheid te helpen bespreekbaar te maken.

'Samen veerkrachtig' is de rode draad. Veerkracht heb je nodig om na een mentale tik een frisse start te nemen. Veerkracht kun je trainen aan de hand van de 10 stappen van de Fit in je hoofd - campagne. Tijdens de Tiendaagse van de Geestelijke Gezondheid 2017 wordt de tip 'Praat erover' in de verf gezet.

[Ontdek de site](#)

Opvolger actieve voedingsdriehoek letterlijk op zijn kop



Wat eet je best? Hoeveel moet je dagelijks bewegen? En wat met lang stilzitten? Vanaf nu vind je het antwoord in de nieuwe voedings- en bewegingsdriehoek.

Op de 20ste verjaardag van de actieve voedingsdriehoek lanceert het Vlaams Instituut Gezond Leven een herziene versie van wellicht de bekendste driehoek van Vlaanderen.

Met de nieuwe modellen koppelen ze voeding en beweging los van elkaar en krijgt ook 'lang stilzitten' een volwaardige plaats in de bewegingsdriehoek.

[Lees meer](#)

Vlaamse griepvaccinatiecampagne



Griep treft elke winter 1 op 10 mensen. De meeste personen met een goede gezondheid genezen meestal vanzelf na enkele dagen, maar bij sommige mensen (zwangere vrouwen, 65-plussers en mensen met gezondheidsproblemen) kan griep ernstige gevolgen hebben.

Een jaarlijkse vaccinatie is de beste bescherming tegen griep. Je laat je het best vaccineren tussen half oktober en half november. Maar zolang het virus niet doorgebroken is, blijft vaccinatie nuttig en belangrijk!

[Lees meer](#)

Woon gezond, samen naar een rookvrij huis



Van 13 tot 17 november vindt de vierde actieweek 'Gezond binnen' plaats. Net zoals vorig jaar is het thema dit jaar "Woon gezond, samen naar een rookvrij huis!".

De actieweek valt opnieuw samen met de campagne 'Binnen roken is nooit oké' van Kom op tegen Kanker.

[Lees meer](#)

Centrum voor Gezondheidspromotie (dienst GVO) van de Liberale Mutualiteiten
Livornostraat 25, 1050 Brussel
gvo-pes@lm.be

Deze gezondheidsnieuwsbrief geeft enkele algemene informatie en mag niet gebruikt worden ter vervanging van het medisch advies van de huisarts of specialist. De Landsbond van Liberale Mutualiteiten kan dan ook niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele rechtsvorderingen die ingesteld worden op basis van deze nieuwsbrief. Voor verdere inlichtingen rond de eigen gezondheid dient men zich steeds te richten tot de huisarts of specialist.

Copyright Liberale Mutualiteiten

Meer info vind je op www.lm.be
Volg Landsbond van Liberale Mutualiteiten op Facebook en Twitter