**Geef eens een compliment cadeau**

Een compliment, dat doet deugd! Wie zich goed in zijn vel voelt, kan beter om met de dagelijkse stress en belangrijke levensgebeurtenissen. Op www.fitinjehoofd.be vind je 10 stappen die je inspireren om positiever in het leven te staan en die je veerkracht verhogen.

Vind jezelf oké is één van die 10 stappen. Een niet altijd even gemakkelijke stap, dat weten jullie allemaal. Daarom roepen we ook jou op om op 1 maart – complimentendag – extra gul te zijn met complimenten! Want wist je dat naast een goed gevoel, het krijgen en geven van complimenten:

* de prestaties bevordert
* werken gemakkelijker en leuker maakt
* weinig kost, maar leidt tot grootse resultaten
* kortom: deugd doet!

En bovendien wordt ook jij er beter van! Wist je dat het uitdelen van complimenten ook jouw veerkracht versterkt? En bovendien is het besmettelijk. Wie positiviteit uitstraalt, krijgt ook meer erkenning en waardering terug. Waar wacht je nog op? Meer tips die je helpen positiever in het leven te staan en die je veerkracht versterken vind je op [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be).

Wil je met jouw organisatie ook een project organiseren rond geestelijke gezondheid? Contacteer de verantwoordelijke van jouw regio:

**Aalst en Dendermonde**: Catherine De Koker | catherine.dekoker@logodender.be
**Berlare, Zele, Buggenhout en Lebbeke**: Evelien Muylaert | evelien.muylaert@logodender.be
**Lede, Erpe-Mere, Haaltert en Denderleeuw**: Marthe Gysels | marthe.gysels@logodender.be
**Ninove en Geraardsbergen**: Marthe Gysels | marthe.gysels@logodender.be

*"Logo Dender vzw is een neutrale netwerkorganisatie die samen met haar lokale partners inzet op gezondheid. Met onze vakkennis, gedrevenheid en talent voor samenwerking streven we ernaar om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen en het thema 'Gezondheid en milieu' te realiseren in ons werkingsgebied. Dit doen we door te sensibiliseren, informeren, ondersteunen bij het opzetten van een gezondheidsbeleid en noden te signaleren aan relevante overheden."*

Meer info op [www.logodender.be](http://www.logodender.be)