# Nieuwsbericht STAYFRESH033

Kijk op: [Gemeente Leusden: Lekkerder in je vel met STAYFRESH033](https://www.leusden.nl/stayfresh)

## Nieuwsbericht gericht op jongeren

### STAYFRESH033 – Kleine keuzes, groot verschil

Campagne STAYFRESH033 | Met STAYFRESH033 willen we jou als jongere en je omgeving helpen om mentale gezondheid bespreekbaar te maken.

Je maakt elke dag keuzes die invloed hebben op hoe je je voelt. Maar wat als je daar bewuster mee omgaat?

Met STAYFRESH033 ontdek je hoe je met kleine veranderingen meer energie en balans krijgt. En als je hulp nodig hebt? Je staat er niet alleen voor! We geven je tools om vandaag nog de eerste stap te zetten. Kijk op [leusden.nl/stayfresh.](https://www.leusden.nl/stayfresh)

Kleine keuzes maken een groot verschil!

## Nieuwsbericht gericht op ouders/opvoeders

### STAYFRESH033 – Samen werken aan mentale gezondheid

Start campagne STAYFRESH033 | Deze week starten we met de campagne STAYFRESH033. Een campagne om samen mentale gezondheid bespreekbaar te maken 💪. Hoe help je jongeren om zich mentaal en fysiek beter te voelen?

Met STAYFRESH033 bieden we jongeren én ouders praktische tips, inzichten en hulpbronnen om samen aan een gezonde toekomst te werken. Want zij hoeven het niet alleen te doen – en jij ook niet.

Met deze tools kun je vandaag nog aan de slag: [leusden.nl/stayfresh](https://www.leusden.nl/stayfresh)