

Leef en beweeg

Zorg goed voor jezelf: je bent het waard!

Wil jij gezonder leven?

Wil jij minder stress en meer rust?

Wil jij meer weten over geld en gezondheid?

Doe mee met deze cursus en meld je aan!

Iedere week krijg je 2 uur les:

1 uur over gezonde leefstijl

1 uur actief bewegen

In de les krijg je ook tips en bruikbare adviezen.

De cursus duurt 12 weken:

(10 weken les + 2 persoonlijke gesprekken)

Ik wil gezond maar ook betaalbaar eten



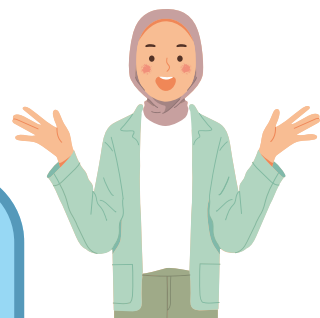
Ik wil meer sociale contacten krijgen



Ik wil meer zelfvertrouwen krijgen



Ik wil meer bewegen



Datum: iedere donderdag

sept.: 25

okt.: 02, 09, 16, 30

nov.: 06, 13, 20, 27

dec: 04, 11

Tijd: 13:00-15:00

Locatie

HvdW Irene (Bloemhof)

Oudelandstraat 75

Meer weten of aanmelden

neem contact op met

Fardau Meijerink

Email: fmeijerink@solnetwerk.nl

Tel: 06-14711448

De cursus is gratis!