

# Gezonde voeding & Gezond leven

Zorg goed voor jezelf: je bent het waard!

**Wil jij meer weten over gezond en betaalbaar eten en drinken?  
Wil jij een gezonder gewicht?  
Hoe kan je hieraan werken?**

**Doe mee met deze cursus en meld je aan!**

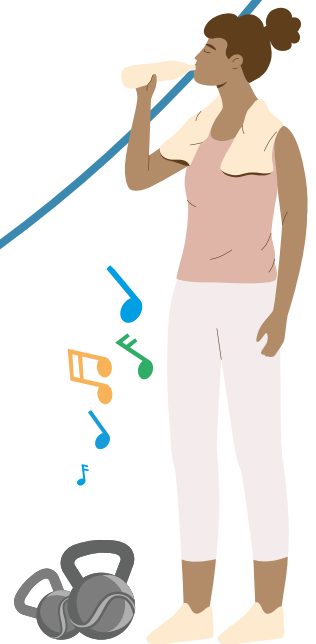
Iedere week krijg je 2 uur les:

1 uur over gezonde voeding & gezond leven

1 uur actief bewegen

De cursus duurt 12 weken:

(10 weken les + 2 persoonlijke gesprekken)



## **Datum: iedere woensdag**

okt: 01, 08, 15, 29

nov: 05, 12, 19, 26

dec: 03, 10 17

## **Tijd:**

10:00-12:00 uur

## **Locatie:**

HvdW Het Klooster

Ruivenstraat 8, 3035 DD, Rotterdam

## **Meer weten of aanmelden**

neem contact op met

**Fardau Meijerink**

**Email:**

fmeijerink@solnetwerk.nl

**Tel:**

06-14711448

**De cursus is gratis!**

**SOL**

**IN**  
**MOVEMENT**  
zet in beweging  
[www.inmovement.nl](http://www.inmovement.nl)