

# 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 over 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.: 26

okt.: 03, 10, 17, 24

nov.: 07, 14, 21, 28

dec.: 12

## Tijd

11.00 - 13.00 uur

## Locatie

HvdW 't Klooster  
Afrikaanderplein 7

## Meer weten of aanmelden

neem contact op met

**Els van Beek**

**Email:**

evanbeek@solnetwerk.nl

**Tel:** 06-28791473

**De cursus is gratis!**