

LEEF EN BEWEEEG 60+

Wil jij

- > Gezonder leven?
- > Meer contacten?
- > Meer rust en minder stress?
- > Positiever denken?
- > Leren omgaan met verlies?

Start de training bij jou in de buurt

De training is gratis!

"Ik heb na de training meer contacten gekregen en voel mij waardevol"

Scan voor meer informatie en aanmelden.



OVER DE TRAINING

Iedere week krijg je 2 uur les:

1 uur over gezonde voeding & gezond leven

1 uur actief bewegen

De training duurt 12 weken:

(10 weken les + 2 persoonlijke gesprekken)

Datum: iedere donderdag



jan: 29

feb: 05, 12, 26

mrt: 05, 12, 26

april: 02, 09, 16, 23



Tijd:

14:00-16:00



Locatie:

Recreatieruimte De Beukenhorst
Beukendaal 99



Contactpersoon
Fardau Meijerink



06-14711448



fmeijerink@solnetwerk.nl

In samenwerking met:

SOL

