

# 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 vrijdag**

okt.: 11, 18, 25

nov.: 08, 15, 22, 29

dec.: 06, 13

**2025**

jan.: 10

## **Tijd**

12.00 - 14.00 uur

## **Locatie**

Huis van de Wijk Grote Hagen  
Grote Hagen 92

## **Meer weten of aanmelden**

neem contact op met

**Ans Rijshouwer**

**Email:**

arijshouwer@solnetwerk.nl

**Tel:**

Tel: 06-50233248

**De cursus is gratis!**