

# Wekelijks gezondheidsbijeenkomsten

## Gezond Westfriesland



**SAMEN OP WEG  
NAAR EEN  
GEZOND  
WESTFRIESLAND**



**Wil jij in het algemeen gezonder leven?  
Wil jij je fitter voelen of misschien wat  
gewicht verliezen? Samen kom je veel verder!**

**WORKSHOPS IN DE BUURT DIE JE HELPEN:**

DATUM	ONDERWERP		GESPREKSONDERWERP	GESPREKSLEIDER
26 febr	LEEFSTIJL		<b>Spinnenweb invullen</b>	Tineke Bakker Leefstijlcoach
5 maart	LEEFSTIJL		<b>Schrijf je droom</b>	Mieke Koomen Tekstschrijver
12 maart	VOEDING		<b>Weet wat je eet</b>	Eva Kater Persoonlijk Dieet
19 maart	MIDDELEN		<b>Hoe ga je om met genotmiddelen</b>	Karin Koomen, Brijderstichting
26 maart	BEWEGING		<b>Welke beweging is geschikt voor mij?</b>	Sportinstructeur
2 april	ONTSPANNING		<b>Hoe zorg je voor ontspanning</b>	Mindfullnestrainer
9 april	VOEDING		<b>Lekker en goedkoop eten</b>	Tineke Bakker, leefstijlcoach
16 april	ZINGEVING			Allen



**Elke woensdag van 10.00-12.00**

**Locatie: Huiskamer Leger des Heils**

Murillostraat 22, Bovenkarspel



Je Leefstijl als medicijn

**Deelname is gratis**