



Heb je kind(eren) tussen  
de 4 en 12 jaar?

Eet je kind gezond?

Heeft hij of zij overgewicht?

Wil je daar iets aan veranderen?

Geef je dan op voor de cursus:

## Positief Opvoeden voor een gezonde levensstijl

**Wat:** een groepscursus over gezond eten, bewegen en positief opvoeden.

**Wanneer:** elke dinsdag vanaf 28 januari 2020 09.30 - 11.00 uur.  
Een overzicht van de bijeenkomsten vind je op de achterzijde.

**Waar:** Stichting Doras, Hagedoornplein 1C, Amsterdam-Noord.

**Kosten:** deze groepscursus is gratis.

**Doe jij mee?** Aanmelden kan tot 24 januari 2020 bij Gezond Noord. Bel Els op 06 - 1036 8292, Ankie op 06 - 5131 1666 of mail [gezondnoord@doras.nl](mailto:gezondnoord@doras.nl).

## Bijeenkomsten

## Data

Bijeenkomst 1	28 januari 2020
Bijeenkomst 2	4 februari 2020
Bijeenkomst 3	11 februari 2020
Bijeenkomst 4	25 februari 2020
Bijeenkomst 5	3 maart 2020
Bijeenkomst 6	10 maart 2020
Bijeenkomst 7	17 maart 2020
Bijeenkomst 8	24 maart 2020
Eindbijeenkomst	8 april 2020

*Voor en na de cursus is er een afspraak met jou en je kind om de vooruitgang bij te houden.*



[www.doras.nl](http://www.doras.nl)



**GEZOND  
NOORD**



**Doras**

MAATSCHAPPELIJKE DIENSTVERLENING

