



CURSUS LIEVER BEWEGEN DAN MOE

voor iedereen vanaf 18 jaar en ouder

Moe, geen zin? Gespannen? Bewegen helpt!

Bewegen helpt om u beter te doen voelen: dat gaat u zelf ervaren door het in zes bijeenkomsten onder begeleiding te doen! We gaan wandelen en oefeningen doen om zelf sterker en soepeler te worden. Daarnaast krijgt u voorlichting over: onder andere over stress en ontspanning, piekeren en positief denken, gezond eten en slapen.

Waar: Havelaar; Douwes Dekkerstraat 2

Wanneer: Maandag 15, 22, 29 juli, 5, 12, 22 augustus 2019

Hoe laat: 9.30-11.30 uur

Kosten: geen

Voor informatie en aanmelding:

Yolly Sjouke Combiwel maatschappelijke
dienstverlening&geldcoach

T: 06-57596044 of 020-6184952

E:y.sjouke@combiwel.nl

Mirjam Algera ArkinBasisGGZ preventie

T: 06-11917101

E: mirjam.algera@arkinbasisggz.nl