



# **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