

Gezondheidscentrum Waterwijk

leefstijl AVONDEN

Gezondheidscentrum Waterwijk organiseert drie gratis leefstijlavonden. Tijdens deze avonden informeren wij u hoe u langer fit blijft en de kans op ziekten verkleint door een gezonde leefstijl: gezond eten, voldoende beweging en ontspanning.

VOEDING

donderdag 23 september

BEWEGING

donderdag 7 oktober

STRESS EN ONTSPANNING

donderdag 21 oktober



Een gezonde leefstijl: drie GRATIS leefstijlavonden

VOEDING donderdag 23 september

De diëtiste vertelt u alles over gezonde voeding. En over de hypes en mythes over dit onderwerp. Ook geeft ze u informatie over de invloed van voeding op uw gezondheid.

BEWEGING donderdag 7 oktober

De buurtsportcoach geeft u informatie over de invloed die beweging heeft op uw gezondheid. En welke vorm van beweging u kan helpen om gezonder te leven.

STRESS EN ONTSPANNING donderdag 21 oktober

De praktijkondersteuner GGZ van huisartsenpraktijk Waterwijk gaat in op de invloed van stress op uw (lichamelijke) gezondheid. En hoe belangrijk ontspanning is voor een gezond lichaam en een gezonde geest. U krijgt leuke tips en adviezen waar u meteen mee aan de slag kunt.

Locatie: Huis van De Waterwijk, Slufterplantsoen 10, Almere

Tijdstip: Van 19.30 - 21.00 uur. Inloop vanaf 19.15 uur.

Interesse?

Aanmelden kan via gc.waterwijk@zorggroep-almere.nl of vul de invulstrook in en lever deze in bij de receptie van gezondheidscentrum Waterwijk. Heeft u vragen? Dan kunt een e-mail sturen naar gc.waterwijk@zorggroep-almere.nl.

Naam: _____

Telefoonnummer: _____ E-mailadres: _____

Ik meld mij aan voor de volgende avond(en):

- Voeding - donderdag 23 september
- Beweging - donderdag 7 oktober
- Stress en ontspanning - donderdag 21 oktober