

LEEFSTIJLGROEP

*Wil jij meer grip op je gezondheid?
Laat je inspireren én inspireer anderen!*

Wist je dat een gezonde leefstijl veel chronische ziekten kan helpen voorkomen of verbeteren? Kleine stappen in voeding, beweging, ontspanning en slaap maken al verschil.

Je staat er niet alleen voor. Samen kom je verder!

Voor wie?

Voor inwoners van Nijmegen-Oost en omgeving die hun leefstijl willen verbeteren en dit graag samen doen.

Wat kun je verwachten?

- Een veilige en gezellige groep
- Samen leren en ervaringen delen
- Deskundige begeleiding
- Een medische weegschaal om je voortgang te meten
- Inspirerende bijeenkomsten met praktische tips
- De groep bepaalt samen de thema's.

Wanneer?

Elke 3e donderdag van de maand, 19.00 – 20.30 uur

Waar?

Berg en Dalseweg 3, Nijmegen-Oost (met trap)

Kosten?

Gratis. (Eventuele extra activiteiten, zoals een kookworkshop of externe spreker, in overleg tegen een kleine bijdrage)

Aanmelden/ meer informatie?

kijk op: <https://nijmegenoost.wixsite.com/gezondooost>

Brechtje Fleuren, **06-83791547**, b.fleuren@buurtzorgnederland.com

Georganiseerd door Buurtzorg Nijmegen-Oost (wijkverpleging)

