

Online bijeenkomst 13 juni 2023

Gezond en lekker in je lijf! Zo doe je dat!

Deze online bijeenkomst wordt gegeven in 'De week voor de Gezonde Jeugd' en is voor iedereen die meer wil weten over gezond opgroeien.

We willen onze kinderen beschermen en **gezond houden** zodat ze lekker in hun lijf zitten. Dit kan door bijvoorbeeld ruimte om te spelen en bewegen, gezond eten, prestatiedruk en stress verminderen, rookvrije omgeving, voldoende slaap en aandacht en tijd voor elkaar hebben.

Gezond leven wordt een stuk gemakkelijker als het leuk en bereikbaar is voor iedereen! Martin Bennis (medisch specialist Noordwest Ziekenhuis en Project Leefstijl) & Ietske de Braij (jeugdverpleegkundige) vertellen tijdens deze online bijeenkomst hoe je gezonde keuzes maakt en waarom dit belangrijk is voor jouw kind(eren).

In deze bijeenkomst leer je meer over:

- Hoe je morgen al simpel start met de eerste stappen!
- Tips om gezond en lekker in je lijf te zitten.
- Het belang van goed voor jezelf zorgen.
- Hoe onze omgeving invloed heeft op onze gezonde keuzes.



Kom je ook?

Wanneer: Dinsdag 13 juni 2023

Hoe laat: 20:00-21:15 uur

Locatie: Online

Kosten: Kosteloos

Inschrijven:

Scan met je telefoon de QR-code of ga naar www.ggdhn.nl/cursussen.

