



Groene Leefstijl Tynaarlo

**GRATIS
AVOND!**

***Ik slaap
slecht...***

***Hoe wordt ik
gezond oud?***

***Wat helpt mij
om me fitter
te voelen?***

Ik pieker

***Ik voel me
alleen...***

***Ik voel
me moe***

***Hoe word
ik actiever?***

Je bent niet de enige!

Vaak kun je, met kleine dingen, al veranderen hoe je je voelt.

Kom langs voor een gezellige en informele avond over gezondheid, samen met buurtgenoten en huisarts Inge Hamming.

We gaan met elkaar in gesprek over de vraag:

Wat helpt jou om je fitter te voelen, op een manier die bij jouw leven past?

Je hoeft niets voor te bereiden, het is gratis.

Je mag meedoen, maar alleen luisteren is ook helemaal goed.

Je krijgt praktische tips die je meteen kunt gebruiken.

Bijeenkomst Vries

Wanneer: dinsdag 3 februari

gratis toegang!

Tijd: 19:00 - 21:00

Waar: Plaats de Wereld, Westerstraat 26a Vries

Bijeenkomst Eelde-Paterswolde

Wanneer: vrijdag 13 februari

gratis toegang!

Tijd: 19:00 - 21:00

Waar: Herberg van Hilbrantz, Hoofdweg 90 Eelde

Bijeenkomst Zuidlaren

Wanneer: donderdag 12 maart

gratis toegang!

Tijd: 19:00 - 21:00

Waar: MFC De Ludinge, Ludinge 4 Zuidlaren

Wat kun je verwachten?

- Praktische uitleg over leefstijl en gezondheid, in gewone taal
- Informatie over voeding, beweging en ontspanning
- Tijd om vragen te stellen

We hopen je te zien, de koffie staat klaar!



Groene Leefstijl
Tynaarlo

Over dit initiatief

Het project Groene Leefstijl Tynaarlo is een samenwerking tussen Voedselbos Weelden en Huisartsenpraktijk de Marke in Vries.

In dit project kijken we hoe leefstijl, natuur en samenzijn kunnen bijdragen aan gezondheid en welzijn.