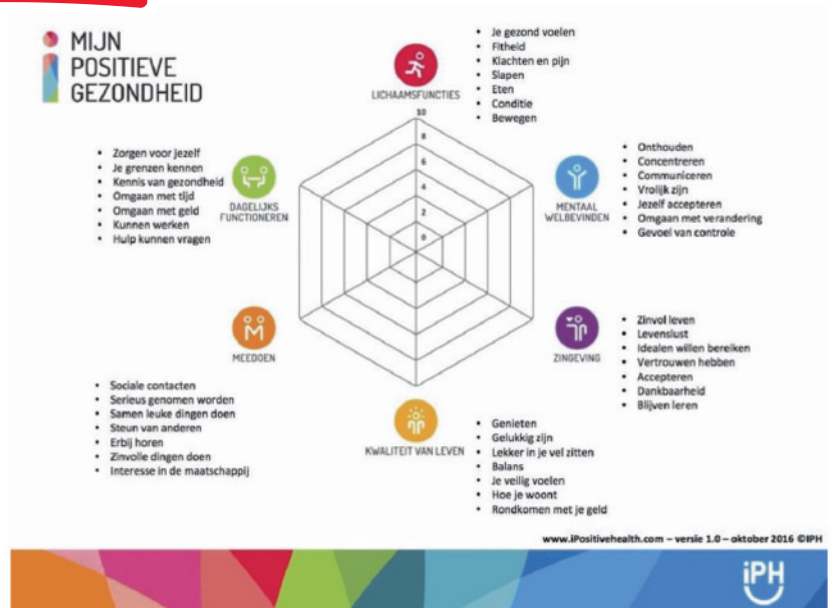




trajekt

Aankondiging Workshops Gezellig Gezond



Gezellig Gezond in Buurtcentrum Nazareth

Vanaf oktober gaan we starten met de workshops Gezellig Gezond in Buurtcentrum Nazareth.

Opgeven is mogelijk vanaf september.

Vol = vol

Wat gaan we doen?

- In 6 actieve workshops aan de slag met gezondheid
- Aan bod komen: slaap, voeding, (omgaan met) stress, ontspanning, beweging en sociale contacten.
- De insteek die wij gebruiken is Positieve Gezondheid
- Iedere deelnemer krijgt een werkboek en theorieboek. Waar mogelijk zullen we ook deskundigen op de diverse gebieden invliegen.

Natuurlijk is er ook genoeg ruimte om op een gezellige manier samen te komen en elkaar te leren kennen!

Praktische informatie

- Deelname kost 2 euro per workshop.
- De workshops zijn op donderdagmiddag:
- 13 oktober, 27 oktober, 3 november, 10 november, 17 november en 24 november
- Telkens van 14.00u tot 16.00u.

Meer informatie:



E nel.knapen@trajekt.nl
M 06 - 52 80 75 96

E lonneke.paulissen@trajekt.nl
M 06 - 10 03 39 98

www.trajekt.nl
T 043 - 763 00 00