

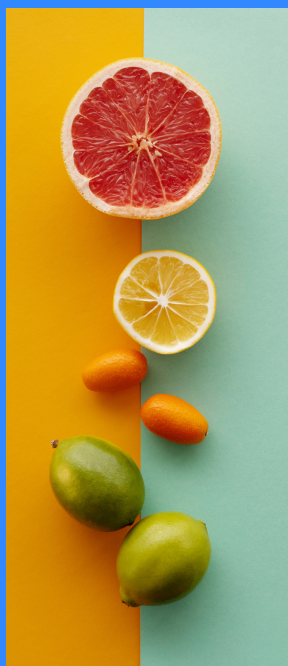


Groups for Balance
Leefstijlcentrum Alkmaar

Wil je **gezonder leven?**
dan is

**VOEL
JE
GOED!**

iets voor jou!



Een **cursus**
over **leefstijl**
in **makkelijke**
taal.



Stichting
**Lezen en
Schrijven**



DOE MEE MET DE CURSUS VOEL JE GOED!

Wat?

Adviezen en oefeningen over gezond eten en bewegen.

Je leert wat het is en hoe je het doet.

Samen met de groep en individueel met de diëtist.

Hoe?

- Intake door de VJG - coördinator
- 20 lessen van 3 uur per les door de VJG-trainer
- 4 à 5 keer een afspraak met de diëtist
- 1 keer supermarkttour met de diëtist

Wanneer?

Regelmatig starten er nieuwe Voel je goed! groepen.

De cursus duurt een half jaar.

Waar?

De cursus wordt gegeven op diverse locaties in Alkmaar. Neem contact op met de coördinator voor de actuele informatie.

Kosten?

De cursus is helemaal gratis.

Een verwijzing is niet nodig.

Er is ook geen eigen risico van toepassing.

Meedoen?

Wil je ook gezonder leven?

Geef je dan op voor Voel je goed!

AANMELDEN OF VRAGEN?

Neem contact op met de coördinator Voel je goed!
Alkmaar. Mail naar vjg@groupsforbalance.nl of
bel naar het Leefstijlcentrum via 072 - 721 0902.

Scan mij voor
meer informatie!



VERWIJZERS/DOORGELEIDING VIA PROFESSIONALS

Heb je een cliënt / patiënt waarvoor Voel je goed! geschikt kan zijn? Leg verbinding!

Ook dan kan er volstaan worden met een e-mailbericht naar Desi en neemt zij contact op.