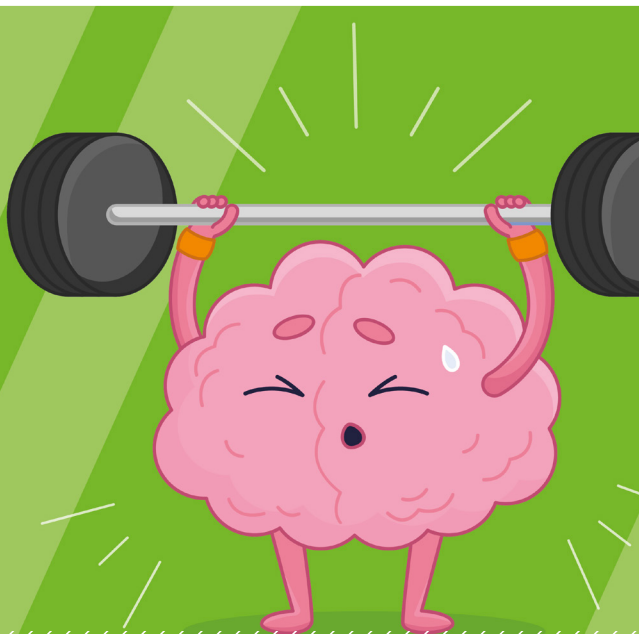


> TRAINING: MENTAAL FIT

FIJNER IN JE VEL

> **EEN KOSTELOZE TRAINING VOOR MENSEN MET EEN PARTICIPATIEWET UITKERING. JIJ DOET TOCH OOK MEE?**

Tijdens deze 10 weekse beweegtraining gaan we in groepsverband aan de slag met fysieke en mentale gezondheid. Wil jij werken aan een gezondere leefstijl? Geef je dan snel op!



HERKEN JIJ JE IN EÉN VAN DE VOLGENDE UITSPRAKEN?

- > Ik ben zo gestrest, daardoor kom ik nergens meer aan toe.
- > Ik pieker een groot deel van de dag, over van alles.
- > Lekker slapen? Nee, dat doe ik allang niet meer!
- > Kon ik maar wat vaker mijn grenzen aangeven..

VANAF **16 JANUARI**
KUN JE KOSTELOOS DEEL-
NEMEN AAN EEN TRAINING
VOL PRAKTISCHE TIPS!

> TRAINING: MENTAAL FIT

> WAT GAAN WE DOEN TIJDENS DEZE TRAINING?

Tijdens de bijeenkomsten gaan we in het eerste uur met zijn allen bewegen in ieders eigen tempo. Plezier staat hierbij voorop. Het tweede uur gaan we met elkaar in gesprek over mentale gezondheid en geven we jullie praktische tips en informatie. Daarnaast staat één bijeenkomst in het teken van gezond eten door middel van een kookworkshop.

De bijeenkomsten worden begeleid door (ervarings-) deskundige trainers en zijn afwisselend, laagdrempelig en met leuke attenties.



EEN AANTAL DOELEN VAN DEZE TRAINING:

- > Op een laagdrempelige manier kennismaken met diverse manieren van bewegen.
- > In gesprek gaan met elkaar over mentale gezondheid.
- > Ideeën uitwisselen over een gezonde leefstijl.
- > Plezier maken en nieuwe contacten opdoen.

> DEZE TRAINING IS KOSTELOOS EN ZONDER VERWIJZING TE VOLGEN!

WAAR & WANNEER?



START: DINSDAG 16 JANUARI

23, 30 januari, 6, 13, 20, 27 februari, 5, 12 & 19 maart



12:30 - 15:00 uur



Eekhoornrade 215 (Wijkz Bouwlust)
2544 VG Den Haag

VOOR AANMELDING EN MEER INFORMATIE:

Gelijkwaardig Meedoen Lab |
Gemeente Den Haag



tianapengel@denhaag.nl



06 29 69 20 62