



HERSTEL

Allemaal weten we dat een gezonde leefstijl goed voor ons is, maar gezond leven is niet zo gemakkelijk. Zeker niet, wanneer je ernstige problemen of gezondheidsklachten hebt of hebt gehad. Maar een gezonde leefstijl is herstel-bevorderend en ondersteunt mentale stabiliteit.

KOM BEWEGEN!

In beweging komen is, letterlijk en figuurlijk, best een uitdaging. Bij de een is dat het in beweging komen, de ander heeft moeite met het vinden van de juiste beweging, weer een ander wil niet alleen bewegen, enz.

De truc is, om te gaan bewegen voor iets wat JIJ de moeite waard vindt. Waar wil JIJ naartoe? Waarvoor kom JIJ in beweging? Wat is voor JOU belangrijk? Hoe wil JIJ bewegen?

WAT GAAN WE DOEN?

Bewegen is goed voor je brein. Daarover laten we graag een specialist aan het woord. Verder willen we je inspireren met onze eigen ervaringsverhalen en samen met jou onderzoeken wat bewegen voor jou betekent en welke beweging bij jou past.

In het tweede deel van de workshop gaan we actief bewegen. We gaan mee met de wandelgroep van Lumen. De wandeling is 5 km lang en zal ongeveer 1 uur duren. Uiteraard is dit een goede gelegenheid om het gesprek met elkaar voort te zetten.

KOM BEWEGEN!

VOOR WIE?

Voor iedereen die interesse heeft in een actieve leefstijl

DATUM, TRAINERS & LOCATIE

Donderdag 5 maart,

12.30 – 15.00 uur

Carin Helgers & Ron van den Heuvel

Hooigracht 12-14
Leiden
(voorlichtingsruimte)

AANMELDEN

ronvandenheuvel@lumen-
hollandrijnland.nl

Deelname is gratis.

*Niet blij met
waar je bent?*

*Kom in
beweging!*