

## De Gezondheidsraad

Gezondheid en gelukkig zijn gaan hand in hand. Spanningen en zorgen hebben effect op je gezondheid en andersom.

Veel mensen weten wel hoe je gezond moet leven, maar doe het maar eens. Er zijn veel adviezen over gezonde voeding en beweging, maar welke moet je geloven? Welke zijn passend in je leven? Vaak proberen mensen diverse diëten uit of gaan naar een sportcentrum. Het kan lastig zijn dat vol te houden. Het is niet gemakkelijk je leefstijl te veranderen.

### Wat is De Gezondheidsraad?

- De Gezondheidsraad is een onderdeel van het project 'Gezond in...Heemskerk.'
- De Gezondheidsraad bestaat uit inwoners van Heemskerk die een gezonder en gelukkiger leven willen en daarbij een steun in de rug kunnen gebruiken.
- De Gezondheidsraad is vooral een doe-groep. We gaan niet alleen praten over bewegen, maar gaan samen bewegen. We gaan niet alleen luisteren naar wat een goed dieet is, maar we gaan samen koken.
- Wanneer je deelneemt aan de gezondheidsraad, ben je automatisch ook raadslid. Iedereen weet wel iets wat helpt je leven gezonder en gelukkiger te maken. Dit wordt in onderling uitgewisseld. Wanneer er vragen zijn waar de gezondheidsraad geen antwoord op weet, kunnen er deskundigen uitgenodigd worden. Bijvoorbeeld een fysiotherapeut, diëtiste, sociaal werker of yogalerares.

### Voor wie

- Het niet lukt om gezonder te leven, terwijl je het wel graag wil en probeert.
- Meer succes hoopt te hebben, door het samen te doen.
- Niet weet hoe je een gezond en gelukkig leven in een druk of gestrest bestaan past.
- Een gezondere leefstijl in je gezin wilt.
- Tips wil hebben hoe met weinig geld een gezonde maaltijd te kopen.

### Wanneer en waar

Start	:	woensdag 1 maart 2017
Tijd	:	10.00 – 11.30 uur
Frequentie	:	wekelijks
Waar	:	Socius Heemskerk, Burg. Nielenplein 6



### Aanmelden

Iedereen kan binnenlopen, maar bij voorkeur opgeven via [hveen@socius-md.nl](mailto:hveen@socius-md.nl), 088 – 88 76 900 of kijk op de website [www.groepenvansocius.nl](http://www.groepenvansocius.nl).

### Kosten

Er zijn geen kosten verbonden aan deelname.