

Cursus Gezellig Gezond

Afgelopen 2 maanden vond in het buurtcentrum Nazareth de cursus Gezellig Gezond plaats voor buurtbewoners uit Limmel en Nazareth. In 6 middagen kwamen de belangrijkste thema's rondom gezondheid aan bod. Dit alles volgens het gedachtegoed van Positieve Gezondheid, dat zich vooral richt op gezond voelen en blijven.

Met een gezellige groep hebben we workshops gevolgd over mindfulness, slaap, voeding, bewegen en positieve gezondheid. Activiteiten waren onder andere een wandeling door de hernieuwde natuur aan de noordzijde van Nazareth, samen bewegen met Nederland in Beweging, diverse ontspanningsoefeningen en het proeven van gezonde hapjes. Naast serieuze onderwerpen en gesprekken, was het ook gezellig en hebben we veel samen gelachen!

In 2023 gaan we door met een vervolg. Er zijn ook plannen de cursus weer opnieuw op te starten met een nieuwe groep mensen uit Limmel en Nazareth. Lijkt het je leuk om mee te doen of wil je meer informatie? Meld je dan gerust bij Trajekt.

Lonneke.paulissen@trajekt.nl 06 – 10 03 39 98

Nel.knapen@trajekt.nl 06 - 52 80 75 96

