

GEZOND LEVEN

Bij gezond leven praten we over:

voeding, beweging, slapen, ontspanning, verzorging van je lichaam en omgeving.

- Wil jij op een leuke manier kennismaken met gezond leven?
- Vind je het leuk om dit met anderen te doen?
- Heb je vragen over bovengenoemde onderwerpen?



DAN IS "GEZOND LEVEN" IETS VOOR JOU!

Waarom?

Gezond leven en hoe je je voelt hebben veel met elkaar te maken.

Als je gezond leeft, voel je je vaak al een stuk beter!

Wat leer je bij Gezond Leven

- Op welke manieren je gezond kunt leven.
- Waarom gezond leven belangrijk is.
- Dat gezond leven heel leuk en makkelijk kan zijn!
- Of je je wilt aanmelden voor de vervoltraining.

Als je de training Gezond Leven hebt afgemaakt, kun je je aanmelden voor de vervoltraining.

In deze training wordt er samen met jou een plan gemaakt om gezonder te leven. Je gaat er dan echt mee aan de slag!

Wat doen we?

- We gaan vooral dingen beleven, bijvoorbeeld dat gezond eten lekker kan zijn.
- Je krijgt makkelijke uitleg en tips over de onderwerpen.
- We maken samen opdrachten.
- Je kunt je vragen stellen aan mensen die veel weten over gezond leven. Dit kan bijvoorbeeld een diëtiste zijn, iemand die veel weet over voeding.

Wanneer?

Gezond Leven heeft 6 bijeenkomsten

Elke bijeenkomst duurt 1½ uur.

In elke bijeenkomst is er een pauze.

Dag: _____

Tijd: _____

Waar?

Gezond Leven wordt gegeven bij OPSY ambulantly.

Dr. Poetlaan 11 in Eindhoven.

Voor wie?

Gezond Leven is voor cliënten van OPSY.

De trainingen worden gegeven door 1 vaste trainer.

Jij en nog maximaal drie anderen doen mee.

Op deze manier kun je van elkaar leren!

Aanmelden

Als je denkt: "De training Gezond Leven, dat lijkt me wel wat!", geef het dan door aan je casemanager of begeleider.

Hij of zij kan jou meer informatie geven en je aanmelden.



orthopedagogiek en psychiatrie

Voor mensen met een licht verstandelijke beperking en psychische problemen