

CURSUS KICKSTART VITALITEIT (KV)



Positieve Gezondheid

Positieve gezondheid is een andere manier om naar je gezondheid en je leven te kijken. Positieve gezondheid is meer dan niet-ziek zijn en betekent bijvoorbeeld mee kunnen doen, je fit en vitaal voelen, vertrouwen hebben in jezelf, een betekenisvol leven hebben en goed voor jezelf kunnen zorgen. Je kunt zelf (kleine) stappen zetten om je gezonder te voelen!

De cursus Kickstart Vitaliteit inspireert en motiveert je om stappen te zetten om vitaler, gelukkiger en gezonder te leven.



Wat leer je?

- Je leert wat positieve gezondheid is en ontdekt wat jij nodig hebt om beter in je vel te zitten.
- Je leert een stappenplan te maken met concrete acties.
- Je leert vooral hoe je zelf in actie kan komen en hoe jij je gezondere leven vol kan houden!

Voor wie?

- Voor iedereen die zich vitaler, gelukkiger en fitter wil voelen, ook als je te maken hebt met (fysieke) beperkingen.

Kickstart Vitaliteit (ONLINE)

Duur: 6 weken

Datum: dinsdag van 10.00-11.30

- 3, 10, 17 september en 8 oktober online
- 24 september en 1 oktober werk je zelfstandig thuis

Wat heb je NODIG?

- Eigen mobiel met WhatsApp of een iPad of computer
- Digitaal vaardig
- Je weet hoe ZOOM werkt

Inschrijven tot uiterlijk dinsdag 20 augustus via:

- **Tel:** 070-3655288
- **E-mail:** info@voorall.nl



Meer weten:
neem contact op met
tel.: 070-3655288

Voor**all**
voor Hagenaars
met een beperking