

Fit door
het
leven



Een leven lang fit!

donderdag 8 februari 2018

20.00 - 22.00

Geen entree

Workshop

Wordt u energiek wakker? Haalt u voor uw gevoel alles uit het leven? Richt u zich op de belangrijke dingen en accepteert u wat minder goed gaat? In deze avond vol workshops krijgt u inzichten, tips en trucs om energiek en vitaal door het leven te gaan.



Wat:

Workshop 'Een leven lang fit!'

Wanneer:

08 februari 2018

Waar:

De Bibliotheek Wijchen

Campuslaan 8

024 64 171 44



de Bibliotheek
Wijchen

 Diëtistenpraktijk Astrid Holweg



Vita-Health
VitaalCoach Femmy

 de huisdokter
horen & douché



FOODSIE
DIËTISTENPRAKTIJK



FYSIOTHERAPIE
Bosman & May



WijchenGezond
Wie vormen de gezondste gemeente in 2018

Fit door
het
leven



Een leven lang fit!

donderdag 8 februari 2018

20.00 - 22.00

Geen entree

Veel mensen denken dat voeding en beweging de enige sleutels zijn richting een gezond en vitaal leven. Er is zoveel meer dat u kunt doen! In de vier workshops laten experts het brede palet aan mogelijkheden zien, waardoor u bewuster en betekenisvoller in het leven kunt staan. Aan het eind van deze energieke avond loopt u weg met praktische tips uit alle vier de workshops, om morgen zelf bij te dragen aan uw vitaliteit. Voor verfrissende hapjes en drankjes wordt gezorgd.

Workshops:

Fenny van de Bovenkamp

Vitaalcoach

Bij ACT draait het om actie, doen! Ervaren dat het ook anders kan. In deze workshop leer je accepteren wat buiten je macht ligt en doen wat je echt belangrijk vindt.

Thom May

Fysiotherapeut

Waarom is buikpijn van verliefdheid een fijn gevoel en 'gewone' buikpijn niet? Is alles wat je ziet en voelt in je lichaam wel waar? In deze workshop leer je hoe je manier van denken invloed heeft op je fysieke gesteldheid.

Marian Nillesen

Praktijkverpleegkundige

In de Blue Zones, plekken in de wereld waar mensen uitzonderlijk oud worden en vitaal blijven, staan mensen op een specifieke manier in het leven. In deze workshop leer je wat deze mensen doen om volop in het leven te staan.

Connie Visser

Diëtist

Vitaler blijven door bewust en gezond te eten? Maar wat is nu echt gezond? Er bestaan zoveel voedingshypes en op het internet staat zoveel onzin over voeding. In deze workshop leer je met praktische tips wat voeding en drinken voor uw gezondheid kan betekenen.

Programma 08/02

Inloop	19:30 - 20:00
Aftrap	20:00 - 20:15
Workshops	20:15 - 22:00

Bent u erbij? Meldt u aan via de Bibliotheek Wijchen

www.bibliotheek-wijchen.nl