

Uitnodiging – Themabijeenkomst ‘Het stimuleren van gezonde leefstijl’

Dinsdag 28 oktober | 17.30 – 20.30 uur

Locatie: CulturA & Zo – Schminkstudio Dorpsstraat 7, Nootdorp

Graag nodigen we je uit voor de themabijeenkomst *Het stimuleren van gezonde leefstijl*. Gezonde leefstijl vormt de verbindende schakel tussen de ketenaanpakken: **Kansrijke Start, Kind naar Gezonder Gewicht en GLI Volwassenen**.

Tijdens deze bijeenkomst staat het delen van kennis, ervaringen en vaardigheden centraal, met veel ruimte voor ontmoeting en samenwerking.

Wat kun je verwachten?

- **Wat is gezonde leefstijl?** – je verkent wat gezonde leefstijl inhoudt, van voeding en beweging tot mentaal welbevinden, gekoppeld aan de zes pijlers van Positieve Gezondheid.
- **Gedragsverandering** – een leefstijlarts neemt je mee in hoe je gedrag kunt beïnvloeden, wat werkt (en wat niet) en hoe je dit in de praktijk kunt toepassen.
- **Signaleren, gespreksvoering en doorverwijzen** – je leert signalen rondom leefstijl beter herkennen, een open en motiverend gesprek voeren en de weg vinden naar passende ondersteuning of aanbod. Daarbij krijg je praktische handvatten om dit direct in je werk toe te passen.
- **Ontmoeten en verbinden** – je wisselt kennis uit en ontdekt nieuwe samenwerkingskansen op een actieve en betrokken manier.

Programma in hoofdlijnen

- **17.30 – 18.00 uur:** inloop met lichte avondmaaltijd
- **18.00 – 20.15 uur:** inhoudelijk programma
- **20.15 – 20.30 uur:** afsluiting en netwerkmoment

Voor deelnemers wordt een lichte avondmaaltijd verzorgd.

Aanmelden

Bij inschrijving vragen we je om je naam, functie, organisatie, telefoonnummer en e-mailadres. Op basis daarvan ontvang je tijdens de bijeenkomst een persoonlijk kaartje dat je ook gebruikt bij de afsluitende netwerkactiviteit.

> **Aanmelden klik hier**

Nog vragen?

Neem gerust contact op met
I.logush@sportiefbesteedgroep.nl



**Met vriendelijke groet,
Annelies & Lauren**