

# GEZONDHEIDS CAFÉ

Zeist



## ONDERWERPEN VAN HET GEZONDHEIDSCAFÉ:

- Wat zijn je gezondheidswensen?
- Hoe maak ik lekker eten gezonder?
- Hoe beheer ik mijn financiën?
- Hoe kan ik actiever worden?
- Zoek contact met anderen.
- Verbeter je lichaamsgevoel.
- Stoppen met roken of minder drinken: hoe begin ik?
- Gratis gesprekken met onze tandarts zonder praktijk en fysiotherapeut.
- Luister naar buurtinterviews op [www.vollenhovevooruit.nl](http://www.vollenhovevooruit.nl) of [www.gezondheidscafe.nl](http://www.gezondheidscafe.nl)

## WORD ONZE GEZONDHEIDSHELD: SLUIT JE AAN BIJ ONS TEAM ALS AMBASSADEUR!

- Maak een positieve impact in jouw buurt!
- Word onderdeel van een inspirerende groep ambassadeurs.
- Leer anderen te motiveren voor een gezonder leven en groei zelf.
- Ontdek speciale bijeenkomsten voor inspiratie en groei. Spreken we je snel?

Wij werken samen met u aan een gezonde wijk Vollenhove: Huisartsen, praktijkondersteuners, fysiotherapeuten, Sportief Zeist, GGD, Wijkinloophuis Vollenhove, Sociaal Team, vrijwillige gezondheidscoaches U bent bij het gezondheidscafé op de goede plek!

Het Gezondheidscafé maakt onderdeel uit van de buurtaanpak Vollenhove Vooruit.

**vollenhove**  
vooruit

# GEZONDHEIDS CAFÉ



Zeist



## KIJK OP:

[www.vollenhovevooruit.nl](http://www.vollenhovevooruit.nl)

[www.gezondheidscafe.nl](http://www.gezondheidscafe.nl)

Gezondheidscafé Vollenhove - woensdag 14.00 - 15.30 uur  
't Volle Hof, Laan van Vollenhove 12b  
**ONTDEK JOUW GEZONDE TOEKOMST! WEES WELKOM!**

## WORKSHOPS VOOR IEDEREEN

<b>Veilig voelen</b> Je veilig voelen in je huis en in je buurt. Hoe doe je dat?	<b>Maandag 4 september</b> 10.00 - 12.00 uur	't Volle Hof
<b>Mantelzorg</b> Zorgen voor iemand is soms heel moeilijk. Hoe ga je hiermee om? Hoe doen anderen dat?	<b>Maandag 2 oktober</b> 10.00 - 12.00 uur	't Volle Hof
<b>Leven met een beperking</b> Als je niet alles kunt zoals anderen geeft dat soms stress. Hoe ga je hiermee om? Hoe doen anderen dat?	<b>Maandag 6 november</b> 10.00 - 12.00 uur	't Volle Hof
<b>Samen of alleen?</b> Wat zou kunnen helpen december zo goed mogelijk door te komen? Een bijeenkomst vol tips en het delen van ervaringen!	<b>Maandag 4 december</b> 10.00 - 12.00 uur	't Volle Hof
<b>Koken met de seizoenen</b> Geuren en smaken van de winter	<b>Woensdag 8 november</b> 16.00 - 18.00 uur	't Volle Hof
<b>Tandverzorging voor 0-4 jarigen</b> Voor (aanstaande) ouders	<b>Woensdag 22 november</b> 16.00 - 18.00 uur	't Volle Hof
<b>Lezing: Armoede krijg je gratis</b> Kom naar deze interessante avond!	<b>Dinsdag 16 januari</b> 19.30 uur	Inloophuis Vollenhove

## TERUGKEREND AANBOD

<b>Stoelyoga</b>	<b>Elke maandag</b> 15.00 - 16.00 uur	't Volle Hof
<b>Ommetje Noord</b>	<b>Elke woensdag</b> 14.00 - 14.30 uur	Vanaf 't Volle Hof
<b>Training: Leren omgaan met stress</b>	<b>3x per jaar</b> Vier bijeenkomsten op de maandagmiddagen	Aanmelden via het algemeen maatschappelijk werk: amw@zeist.nl
<b>Eenvoudige Nederlandse liedjes zingen</b>	<b>Elke vrijdag</b> 15.30 uur Start in september	't Volle Hof
<b>Cursus levensboek schrijven</b>	Meld je aan op 't Volle Hof	Dag en tijd nader te bepalen
<b>Koken met de seizoenen</b>	<b>Elk seizoen</b> Zie linkerpagina	't Volle Hof
<b>Tandverzorging voor 0-4 jarigen</b>	<b>3 x per jaar</b> Zie linkerpagina	't Volle Hof
<b>Speelbos 6-12 jaar</b> Sportief Zeist	<b>Elke vrijdag</b> 14.00 - 15.00 uur	Verzamelen op veld naast basisschool op Dreef
<b>Buurtsport 7-16 jaar</b> Sportief Zeist	<b>Elke woensdag</b> 14.00 - 15.00 uur	Voetbalkooi Op Dreef
<b>Buurtfitness voor volwassenen</b> Sportief Zeist	<b>Elke dinsdag</b> 19.00 - 19.45 uur	Bij het bankje links aan Levenspad 6
<b>FC Vollenhove (11-17 jaar)</b> Sportief Zeist	<b>Elke vrijdag</b> 16.00 - 18.00 uur	Op wisselende plekken Stuur een email naar jordy@sportiefzeist.nl