

## Beter in je vel door bewegen (55+)

*Een training met informatie over gezondheid gecombineerd met bewegen.*

### Voor wie?

Voor mannen en vrouwen vanaf 55 jaar die willen weten wat zij zelf kunnen doen om lekker in hun vel te blijven zitten, zowel lichamelijk als psychisch.

### Waarom?

U krijgt informatie over onderwerpen als:

- Sociale contacten
- zingeving
- lekker slapen
- voeding
- bewegen

Daarnaast gaan we met elkaar oefeningen doen met een sporttrainster om fit te worden en te blijven.

### Wanneer en hoe laat?

De training start op donderdag 7 oktober (van 15.00 uur - 17.00 uur)  
Vervolgdata zijn: 14, 21 en 28 oktober en 4 en 11 november.  
De terugkombijeenkomst is op 16 december

### Waar?

Woonzorgcentrum HWW Zorg, Twickelstraat 120, 2531 RB Den Haag

### Wat kost het?

Deelname aan deze training is kosteloos. We werken door de corona regels met kleine groepjes van ongeveer 6 t/m 8 deelnemers

### Aanmelding en /of meer informatie

Hiervoor kunt u terecht bij het secretariaat van Indigo Preventie, 088 357 10 60, [preventie@indigohaaglanden.nl](mailto:preventie@indigohaaglanden.nl) en voor informatie bij [a.stralen@indigohaaglanden.nl](mailto:a.stralen@indigohaaglanden.nl)