

Gezond in Dukenburg

CURSUS VOEL JE GOED!

Gratis cursus over gezondheid, voeding en bewegen.
We werken met plaatjes en eenvoudige taal.
In een kleine groep met begeleiding.

Voor wie gezonder wil leven
en moeite heeft met taal.

Donderdag 9:00 tot 11:00 uur
Startdatum 24 september of 1 oktober
Wijkcentrum Dukenburg

Aanmelden of meer informatie:
Mail dukenburg@stipnijmegen.nl
of ga langs bij Stip Dukenburg

SPORT EN BEWEEGADVIES

Gratis advies over bewegen in Dukenburg.
Wil je bewegen of sporten in de buurt?
De buurtsportcoach in Dukenburg helpt je!

Voor iedereen in Dukenburg.

We maken samen een afspraak
We spreken samen een locatie af

Aanmelden of meer informatie:
Mail dukenburginbeweging@nijmegen.nl
of bel Sophie: 06 11 47 78 62

LEEFSTIJLPROGRAMMA

Samen werken aan een gezonde leefstijl. Onder begeleiding van een fysiotherapeut en diëtist.
Wekelijks bewegen en lessen over voeding.

Voor mensen met overgewicht, diabetes en / of een hoge bloeddruk.

Donderdag 16:00 tot 18:00 uur
Startdatum 1 oktober
De Schakel in Meijhorst of in Lankforst

Gratis via de Meedoeregeling
of via aanvullende zorgverzekering

Aanmelden of meer informatie:
Mail naar info@profft.nl
of bel 024 20 42 200

BEWEEG JE FIT!

Wekelijks sporten voor kinderen met een sportdocent en tips over gezonder leven.

Voor kinderen in Dukenburg van 8 jaar tot en met 12 jaar.

Woensdag 16:00 tot 17:00 uur
Voetbalclub Oranje Blauw Staddijk 117
Na 17 oktober: Sporthal Meijhorst 11-07

25 euro voor een halfjaar /
gratis via de Meedoenregeling

Aanmelden of meer informatie:
Mail mbremer@ggdgelderlandzuid.nl
of bel Marieke: 06 11 62 57 70

Gezond in Dukenburg

WELZIJN OP RECEPT

Gratis gesprekken met de welzijnscoach over je gezondheid, welzijn en activiteiten die bij jou passen in Dukenburg.

Voor mensen die meer evenwicht in hun leven willen of andere mensen willen ontmoeten.

Persoonlijk gesprek in Dukenburg

Aanmelden of meer informatie:

Mail ledia.bagijn@bindkracht10.nl
of bel Ledia: 06 45 96 29 11



GEZOND KOKEN MET WEINIG GELD!

Gratis workshops in een klein groepje. Je leert gezonder te koken met weinig geld. Je krijgt uitleg over gezond eten, leert etiketten beter lezen en gaat op supermarktsafari.

Voor mensen met niet zoveel geld.

We starten een groepje zodra er genoeg aanmeldingen zijn
In Wijkcentrum Dukenburg.

Aanmelden of meer informatie:

Mail naar dukenburg@stipnijmegen.nl

ZELF EEN IDEE VOOR GEZONDER DUKENBURG?

Misschien mis je iets op deze flyer.

Of je hebt zelf een idee om met buurtgenoten aan een gezonder Dukenburg te werken.

Ga dan in gesprek met de Opbouwwerker, Pieter Pelser.
Hij helpt om dit samen voor elkaar te krijgen!

Mail naar pieter.pelser@bindkracht10.nl
of bel 06 13 26 91 86