



Themamiddag lifestyle en voeding Zelf aan het roer naar een gezonder leven

De **Seniorenraad Stede Broec** organiseert op **maandag 17 november** een themamiddag rondom lifestyle en voeding. Tijdens deze middag vertelt Tineke Bakker, initiatiefnemer van het project **Gezond Westfriesland**, hoe zij en haar man dankzij een gezondere leefstijl hun gezondheidsproblemen hebben overwonnen en zich fitter en energiever zijn gaan voelen.

Tineke Bakker is inmiddels ambassadeur van **GezondLand** en inspireert anderen om actief met hun gezondheid aan de slag te gaan. Ze benadrukt hoe bewuste keuzes op het gebied van voeding, beweging, ontspanning, slaap, verbinding en medicijngebruik bijdragen aan een vitaler en gelukkiger leven. Aan de hand van het zogeheten *Leefstijlroer* laat zij zien hoe iedereen zelf "aan het roer" kan staan op weg naar een gezonder leven.

Huisarts mevr. E. Goulloze is ook uitgenodigd om een uitleg te geven hoe men met een gezonde leefstijl ziektes kan voorkomen.

De themamiddag vindt plaats in dorpshuis **De Stek** in **Grootebroek** en is vrij toegankelijk voor iedereen die geïnteresseerd is. Aanmelden is niet nodig.

Praktische informatie

- Datum: maandag 17 november
- Aanvang 14.00 uur
- Locatie: De Stek, Stede Broec
- Toegang: gratis, zonder aanmelding

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Seniorenraad Stede Broec: info@seniorenraad.nl of Inge van Basten, telefoonnummer 0228-515283