

BUURTCLUB LEEFSTIJL

samen gezonder oud worden

**Wil jij je ook gezonder, fitter
en levenslustiger voelen?**

**Herken je dat? Je wilt graag gezonder
leven, meer bewegen, beter eten, voldoende
slapen, ontspanning, mensen ontmoeten...**

**Maar hoe pak je dat aan? Het is soms best lastig
om het te gaan doen én om het vol te houden. Een
steuntje in de rug kan dan méér dan welkom zijn!**



**STEUN
VAN- EN
VOOR
ELKAAR!**



Misschien is Buurtclub Leefstijl iets voor jou!

In Buurtclub Leefstijl werk je met anderen op een ontspannen en gezellige manier aan wat voor jou belangrijk is en wat jou helpt om je fitter en lekkerder in je vel te voelen. We ontmoeten elkaar tweemaal per maand. De ene keer om ervaringen uit te wisselen en kennis te vergaren over onderwerpen die wij belangrijk vinden. De andere keer om samen vormen van sport, bewegen of activiteiten uit te proberen. Als we willen kunnen we creatief bezig zijn, of met kunst, muziek of samen een (leefstijl)spel spelen.

Het juiste onderwerp, op het juiste moment!

Bij samen bewegen of sporten gaat het om plezier én om uit te zoeken wat bij jou past. Bijvoorbeeld TaiChi, Bootcamp, Yoga, Salsadansen of Aikido. We kiezen zelf onderwerpen en activiteiten uit. Soms nodigen we daar een expert voor uit, bijvoorbeeld als we meer willen weten over gezonder leven, slapen, of over andere onderwerpen die voor ons belangrijk zijn.



Interesse?

Bekijk onze website:
neem contact op met Jolanda: **06 512 388 87**
of stuur een mail naar:

DOE MEE!

BUURTCLUB LEEFSTIJL

samen gezonder oud worden

**Wij evalueren in Buurtclub
Leefstijl eenmaal per drie
maanden. Mopperen mag,
maar we vieren ook
onze successen!**

ERVARINGEN VAN DEELNEMERS



“Door Buurtclub Leefstijl denk ik na over de balans in mijn leven tussen voeding, beweging, sociaal, slaap, ontspanning, zingeving. Ik wil bewust aanpassingen in mijn gedrag doorvoeren of proberen door te voeren.”

“Mooie manier om met elkaar ervaringen te delen over leefstijl.”

“Buurtclub Leefstijl levert mij vooral een stimulans op om telkens opnieuw te proberen wat aan mijn leefstijl te doen en ook te bedenken waar ik dan concreet aan wil werken.”

“Buurtclub Leefstijl levert mij op: saamhorigheid, stimulans, uitwisseling, kennis, steun en inspiratie.”

“Blij zoals het gaat, voldoende ruimte voor inbreng.”

Buurtclub Leefstijl

Buurtclub Leefstijl kun je vinden in Amstelveen. Iedere groep bestaat uit 6 tot 12 mensen, die leefstijl én gezelligheid belangrijk vinden en daar samen iets aan willen doen.

DOE MEE!

