

VEERKRACHT voor BEGINNERS

'Als het leven tegenzit, heb je energie nodig om mee te bewegen.

Leuk, maar waar haal je die vandaan als je hondsmoe bent, hopeloos of 10 x over de stress? Als er niks meer de moeite waard lijkt...

Dan moet er vooral niets meer MOETEN.'

De Werkgroep Toegankelijk Groningen en LENTIS investeren samen een inspiratie-boekje over 'werken aan je conditie', maar dan makkelijk en met humor. Bedoeld voor mensen die zich best iets fitter willen voelen, maar niet zo passen in de richtlijnen en de cultuur die bij een 'gezonde leefstijl' lijken te horen.

Dat zijn er best veel. Want wie voldoet nu aan het perfecte lijf en het altijd stralende humeur dat je in de sociale media en de fit-folders gepresenteerd krijgt?

Waar is het boekje te krijgen?

Allereerst is het boekje vrij te downloaden:

[Veerkracht - werken aan je conditie by Lentis - Issuu](#)

De gedrukte mini-boekjes liggen in de gemeente Groningen op vindplaatsen waar mensen komen die het wellicht kunnen gebruiken. Lentis-locaties, huisartsen, fysiotherapeuten, revalidatiecentra, WIJ-locaties...

Het intermenselijk verkeer zorgt voor de verspreiding. Dat werkt het best en draagt tegelijk bij aan de factor 'contact'.

WERKGROEP TOEGANKELIJK GRONINGEN

www.gemeente.groningen.nl

De WTG is een netwerk/adviesorgaan van en voor inwoners van de gemeente Groningen die met een handicap, chronische ziekte of beperking leven: fysiek, auditief, visueel, verstandelijk en/of psychisch.

LENTIS

www.lentis.nl

Lentis is gespecialiseerd in het behandelen van mensen met ernstige psychische problematiek in de regio Groningen en Noord-Drenthe.

Meer info over het boekje?

Marlieke

ema.dejonge@lentis.nl

06 22963704