Gewoon Gezond Gewicht

Plein28

Woensdag 31 december 2025 van 14:15 tot 16:00 uur

Over 4 weken

Plein28

Henri Dunantplein 28, Hillegom

Terugkerende activiteit

Wekelijks op woensdag tot en met 4 februari 2026

Samen stappen zetten naar een leefstijl die jou past.

Heb jij moeite om op een gezond gewicht te blijven? Zou je het fijn vinden om daar op een positieve manier aan te werken, en anderen daarbij te ondersteunen? Dan zijn deze bijeenkomsten vast iets voor jou!

We komen wekelijks om de woensdag bij elkaar, van 14.15 tot 16.00 uur, met een vast groepje bij elkaar in Plein28 om kennis te delen, elkaar te inspireren en te stimuleren. Met als doel om ontspannen en plezierig een gezonde relatie aan te gaan met jezelf, je omgeving en voeding. Elke maand bespreken we een thema en maken we individuele plannen. In de weken daarna worden deze plannen besproken. Hoe komt het dat jouw voornemen lukt en hoe kun jij een ander helpen? Tijdens de bijeenkomsten is er ook tijd en aandacht voor ontspanning en beweging.

Wil jij ook mee doen of meer informatie ontvangen? Mail dan naar plein28@welzijnskompas.nl
Binnenkort start er ook een groep op de maandag!

Voor wie

Volwassenen

Waarover

Gezondheid

Wat

Buurtactiviteit, (Netwerk)bijeenkomst

Ga voor meer informatie naar
meedoeninhillegom.nl/agenda

Gewoon Gezond Gewicht 31-12-2025 / 14:15 - 16:00 Henri Dunantplein 28

Gewoon Gezond Gewicht 31-12-2025 / 14:15 - 16:00 Henri Dunantplein 28

Gewoon Gezond Gewicht 31-12-2025 / 14:15 - 16:00 Henri Dunantplein 28

Gewoon Gezond Gewicht 31-12-2025 / 14:15 - 16:00 Henri Dunantplein 28

Gewoon Gezond Gewicht 31-12-2025 / 14:15 - 16:00 Henri Dunantplein 28

Gewoon Gezond Gewicht 31-12-2025 / 14:15 - 16:00 Henri Dunantplein 28

Gewoon Gezond Gewicht 31-12-2025 / 14:15 - 16:00 Henri Dunantplein 28

Gewoon Gezond Gewicht 31-12-2025 / 14:15 - 16:00 Henri Dunantplein 28

Gewoon Gezond Gewicht 31-12-2025 / 14:15 - 16:00 Henri Dunantplein 28

Gewoon Gezond Gewicht 31-12-2025 / 14:15 - 16:00 Henri Dunantplein 28

Gewoon Gezond Gewicht 31-12-2025 / 14:15 - 16:00 Henri Dunantplein 28

Gewoon Gezond Gewicht 31-12-2025 / 14:15 - 16:00 Henri Dunantplein 28

Gewoon Gezond Gewicht 31-12-2025 / 14:15 - 16:00 Henri Dunantplein 28