

## 'Liever bewegen dan moe'

Wil je gericht werken aan het verbeteren van je fysieke en mentale gezondheid?

Deze gratis training van Indigo is toegankelijk voor alle inwoners van Purmerend.

In een reeks van 7 bijeenkomsten gaan we met de volgende thema's aan de slag: Stemming en beweging, Spanning en ontspanning, Minder piekeren, Actiever worden, Gezonde voeding, Beter slapen, Actief blijven



De toegenomen aandacht voor het positieve verband tussen fysieke activiteit en geestelijke gezondheid wordt gevoed door optimistisch stemmende onderzoeksresultaten (Taylor e.a., 1985)

Deelname aan fysieke activiteitenprogramma's vermindert niet alleen symptomen van bepaalde psychische problemen maar draagt ook bij aan de verbetering van het zelfbeeld, het leren van sociale vaardigheden, afname van angst en de verbetering van het reageren op stress.

### **Wanneer en hoe laat?**

- startdatum: Maandag 13 juni (7 bijeenkomsten)
- vervolgdata: Ma 20,27 juni en 4,11,18, 25 juli
- 13.30-15.30
- De training vindt plaatst in de grote zaal van Heel Europa Genuahaven 49-50 in Purmerend.

### **Wat kost het?**

Deelname is kosteloos voor inwoners van Purmerend. Ook degenen die in Purmerend werken kunnen deelnemen aan de cursus.

### **Aanmelden en info**

Meld je nu aan bij het secretariaat van Indigo Preventie, 088 357 11 00, [preventie@indigonoordholland.nl](mailto:preventie@indigonoordholland.nl)