

WAT IS JOUW GOED VOORNEMEN IN 2024?



**RUPELAAR MOTIVEERT
HAAR INWONERS NAAR
EEN GEZONDE(RE)
LEVENSTIJL!**

**STOPPEN MET
ROKEN? MEER
BEWEGEN? EN
GEZOND(ER)
ETEN?**

WIJ DOEN DIT #SAMEN!

STOPPEN MET ROKEN #SAMEN!

STOPPEN MET ROKEN IS EEN
FANTASTISCHE BESLISSING! DE LOKALE
BESTUREN VAN AARTSELAAR, BOOM,
HEMIKSEM, NIEL, RUMST, ELZ RUPELAAR
EN VLOTTER WILLEN JOU HIERBIJ
HELPEN.



PRAKTISCH:

GRATIS INFOSESSIE: 15 JANUARI
2024 OM 20 UUR

- ROOKSTOPBEGELEIDINGSTRAJECT
VAN 8 SESSIES IN GROEP OP 22/01,
29/01, 05/02, 19/02, 26/02, 11/03 EN
25/03/2024 IN BUURTHUIS
BOOMKEWIES, ANTWERPSESTRAAT
443, 2850 BOOM. INSCHRIJVEN:
INGE.HELLEMANS@VLOTTER.BE



MEER BEWEGEN#SAMEN!

WIL JIJ GRAAG MEER BEWEGEN MAAR WEET JE NIET GOED HOE? DAN IS BEWEGING OP VERWIJZING IETS VOOR JOU!

VRAAG JE ZORGVERLENER OM EEN VERWIJSBRIEF EN NEEM CONTACT OP MET DE BEWEEG-COACH KRISTEL. DIT KAN EENVOUDIG DOOR EEN SMS'JE TE STUREN MET DE BOODSCHAP "BEWEGEN" NAAR KRISTEL, 0499/31 76 44 OF MAIL NAAR

KRISTEL.VERRYDT@BEWEGENOPVERWIJZING.BE

DE COACH MAAKT SAMEN MET JOU EEN PERSOONLIJK BEWEEGPLAN OP.



www.bewegenopverwijzing.be

MEER BEWEGEN.#SAMEN

MEER INFO:

WWW.BEWEGENOPVERWIJZING.BE

BEWEEG-SESSIES:

INDIVIDUELE BEGELEIDING

DOORLOPEND OVER HET HELE JAAR

KOSTPRIJS: INDIVIDUEEL:

5 EURO/15 MINUTEN (1EURO/15MIN

MET VERHOOGDE

TEGEMOETKOMING)



VOORKOM DIABETES!#SAMEN

VIA HALT2DIABETES WORDEN PERSONEN MET EEN VERHOOGD
RISICO OP TYPE 2 DIABETES BEGELEID NAAR EEN GEZONDE
LEEFSTIJL.

BEREKEN VIA WWW.HALT2DIABETES.BE OF VIA DE QR-CODE
HIERONDER JOUW RISICOSCORE.

IS JOUW SCORE HOGER DAN 12? GA LANGS JE ARTS VOOR
VERDER ONDERZOEK. VRAAG EEN DOORVERWIJSBRIEF AAN JE
ARTS EN SCHRIJF JE IN VOOR ÉÉN VAN ONZE
VOEDINGSSSESSIES.

PRAKTISCH:

GRATIS INFOSESSIE DOOR DE DIËTISTE:

GROEP 1: VRIJDAG 19 JANUARI 2024 OM 10U IN
HEMIKSEM

GROEP 2: DONDERDAG 18 JANUARI 2024 OM
19U45 IN NIEL, HUIS VAN DE NIELENAAR
(VERGADERZAAL HUIS), RIDDER BERTHOUTLAAN 1
VOEDINGSSSESSIES:

GROEP 1: VRIJDAG EN OM 10U OP 02/02, 09/02, 23/02,
01/03, 08/03 EN 26/04 TE HEMIKSEM, SERVICEFLATS
ABDIJ

SINT BERNARDUSABDIJ 1
2620 HEMIKSEM

GROEP 2: DONDERDAGEN OM 19U45 OP 08/02, 22/02,
29/02, 07/03, 21/03 EN 25/4 TE NIEL, HUIS VAN DE
NIELENAAR (VERGADERZAAL HUIS), RIDDER
BERTHOUTLAAN 1, 2845 NIEL

KOSTPRIJS: GRATIS

INSCHRIJVEN: VIA INSCHRIJVINGEN@RUPELAAR.BE
OF VIA 0472/11.44.04



PREVENTIEVE GEZONDHEIDSPROJECTEN IN SAMENWERKING MET:



halt²diabetes
Diabetes Liga

vlotter



BEWEGEN OP
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

AANGENAAM
AARTSELAAR

