

GEZONDHEIDS CAFE



Zeist
West



KIJK OP:

www.gezondheidscafe.nl

Gezondheidscafé Zeist West, elke donderdag 11.00 - 12.30 uur
De Koppeling, De Clomp 1

WEES WELKOM MET JE VRAGEN EN IDEEËN OVER GEZONDHEID!

نحن نرحب بأسئلتك وأفكارك حول الصحة

WORKSHOPS VOOR IEDEREEN

GRATIS MEEDOEN:	WANNEER	WAAR
<p>Vrouwengroep Zeist West, Gezonde Taal Vrouwen met een migratie-achtergrond ontmoeten elkaar en oefenen met de Nederlandse taal, aan de hand van thema's uit het leven van elke dag.</p>	Elke donderdag van 10.00 - 13.30 uur	Wijkloophuis Zeist West, De Clomp 33-02. zeistwest@kerkensamenleving.nl
<p>Luistergroep Zeist West Groep waarbinnen zorgen gedeeld worden met elkaar en strategieën worden uitgewisseld over hoe daar mee om te gaan.</p>	Elke maand op vrijdagen van 11.00 - 12.30 uur	Wijkloophuis Zeist West, De Clomp 33-02. Voor informatie en data: Marianne Krijgsman: 06 53 10 35 78
<p>Nooit te oud om te groeien Ouder worden in deze tijd heeft vele facetten. Wat is in deze levensfase van belang en wat geeft u zin in het leven? Bijeenkomsten voor ouderen rondom zingeving.</p>	Elke maand op vrijdagen van 10.00 - 12.00 uur	Wijkloophuis Zeist West, De Clomp 33-02. Voor informatie en data: Marianne Krijgsman: 06 53 10 35 78 www.wijkloophuizen-zeist.nl
<p>Creagroep Maak je hoofd lekker leeg door creatief aan de gang te gaan binnen de creagroep onder begeleiding van vrijwilligers.</p>	Elke donderdag van 14:00 - 16:00 uur	Wijkloophuis Zeist West, De Clomp 33-02. Voor informatie en data: Marianne Krijgsman: 06 53 10 35 78
<p>Inloospreekuur Steunpunt Zelfregie en Herstel Wil je zelf weten hoe je aan je herstel kunt werken? Kom langs bij een van onze consulenten of ervaringsdeskundigen.</p>	Elke donderdag van 13:00 - 15:00 uur	De Koppeling
<p>Aysma, koffiemiddag Voor eerste generatie migranten vrouwen</p>	Elke donderdag van 13:00 - 15:30 uur	De Koppeling
<p>Ontmoeting culturele vrouwengroep</p>	Vrijdag eens per 2 weken van 10.00 - 12.00 uur	De Koppeling

Buurtsport Zeist-West (6-12 jaar) Sporten met de buurtsportcoach. Van freerunning tot kickboksen.	Elke maandag van 14:30 - 15.30 uur	Verzamelen op het schoolplein van basisschool De Sluis
Ommetje Zeist West Een gezond wandelingetje met begeleiding van een half uur.	Elke dinsdag van 14.00 - 14.30 uur	Start: De Koppeling
Wegwijscafé Zeist West Voor financieel-administratieve vragen	Elke donderdag van 14:00 -16:00 uur	De Koppeling
Training: Leren omgaan met stress	3x per jaar Vier bijeenkomsten op de maandagmiddagen	Aanmelden via het algemeen maatschappelijk werk: amw@zeist.nl
Taal: Beter Nederlands begrijpen en spreken	Zonder afspraak binnen lopen. Elke woensdag van 10.00 - 12.00 uur.	De Koppeling

GEZONDHEIDSFESTIVAL ZEIST WEST OP MAANDAG 29 JANUARI VAN 10.00 -12.00 UUR IN DE KOPPELING IEDEREEN WELKOM!

مرحبا بكم في المهرجان حول الصحة



GEZONDHEIDS CAFÉ



Zeist
West



Marleen Offereins

huisarts en leefstijlarts van
huisartspraktijk Zeist West

Marleen Offereins:

"Weet u niet zo goed wat u moet zeggen wanneer u naar de huisarts gaat? Ga dan eerst even langs bij het Gezondheidscafé! U kunt dan samen met een medewerker het gesprek voorbereiden en die kan eventueel met u meegaan naar de huisarts."

Thuisarts.nl

Weet je niet zeker of je nu naar een arts moet? Zoek dan je klacht op Thuisarts.nl. Daar kun je lezen wat je zelf kunt doen en wanneer je de huisarts moet bellen.

HELP JE MEE AAN EEN GEZONDE BUURT?

هل ترغب في المساعدة في إنشاء حي صحي؟

Wij werken samen met u aan een gezonde wijk Zeist West

Huisartsen, burgers, lifestylecoach, Sportief Zeist, GGD, Sociaal Team, Wijkloophuis Zeist West, Steunpunt Zelfregie & Herstel, vrijwillige gezondheidscoaches uit de wijk, MeanderOmnium, Gemeente Zeist.

U bent bij het gezondheidscafé op de goede plek!