

THEMABIJEENKOMST

DE INVLOED VAN VOEDING

Vrijdag 14 Juli 2023

De themabijeenkomst op vrijdag 14 Juli 2023 zal in het teken staan van 'de invloed van voeding.'

Wat doet voeding met jouw mentale gezondheid?

Gezonde voeding zorgt ervoor dat het lichaam de juiste brandstof binnenkrijgt, zodat het optimaal kan functioneren. Niet alleen ons lichaam, maar onze mentale gezondheid staat onder invloed van voeding. Wanneer je gezonder en bewuster eet, geeft dit je meer energie. En als je meer energie hebt, lukt het je om andere, gezondere keuzes te maken. Die keuzes dragen bij aan een positief effect op je mentale gezondheid. Maar wat zijn deze keuzes? Wat is gezonde voeding en wat is ongezonde voeding die je beter kunt laten staan?

Hoewel boodschappen steeds duurder worden in de supermarkt en ongezonde producten vaak de goedkoopste optie lijken te zijn, wil dit niet zeggen dat gezond koken onmogelijk is geworden. Er zijn talrijke mogelijkheden om met een klein budget een gezonde en voedzame maaltijd op tafel te zetten.

Wil je meer weten over het thema, hierover praten met anderen en je ervaringen delen, dan ben je van harte welkom bij de themabijeenkomst 'de invloed van voeding'.

Wat kan je verwachten?

- Een vrijwilliger van FAMEUS geeft informatie over de invloed van voeding op de mentale gezondheid.
- We gaan samen in gesprek over het thema. Er is ruimte voor vragen en het delen van eigen ervaringen.

Waar en wanneer?

- Datum: vrijdag 14 Juli
- Tijd: 10:00 tot 12:00.
- Locatie: AC Gertrudisstaete, Venestraat 18A Geertruidenberg
- Aanmelden: Mail naar inloopbredafameus@ggzbreburg.nl of bel naar 06-13574409



