



PLUS



Supermarkt Safari

Wil je graag gezond eten en drinken?
En weet je niet zo goed hoe je dat kunt doen?

Dan is **Supermarkt Safari** iets voor jou!

Je volgt een cursus van 3 bijeenkomsten.
Je leert over gezond leven.

We kijken in de supermarkt waar je gezonde en goedkope producten vindt.

Leer gezond te eten en drinken

Supermarkt Safari

Leer gezond te eten en drinken

Voor wie?

Deze cursus is voor mensen van 18 jaar en ouder.
De deelnemers zijn moeilijk lerend.

Wanneer?

Er zijn 3 bijeenkomsten.
Elke bijeenkomst duurt 2 uur.

Waar?

We kijken waar iedereen vandaan komt. En kiezen dan een plek.
Je krijgt het adres als je meedoet.

Wat gaan we doen?

De onderwerpen zijn:

- Wat is gezond leven?
- Wat is gezond eten en drinken?
- Waar kan je goedkoop en gezond eten en drinken kopen?
- Hoe kan je gezond eten koken?
- Hoe kan ik vanaf nu gezond leven?

Wat kost het om mee te doen?

Je hoeft niets te betalen.
De gemeente betaalt de kosten.

Wil je meer weten? Of wil je meedoen?

Neem dan contact op met Hilde Vermeulen.
Haar telefoonnummer is 06 22 90 63 89.
Haar e-mailadres is h.vermeulen@meegeldersepoort.nl