

DE STAP
naar gezonder

Heeze-Leende



Tips, activiteiten en
hulpmiddelen voor
een gezonder leven!

www.deStapNaarGezonder.nl/heeze-leende/

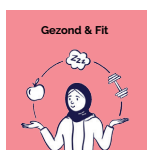


Ook in Heeze-Leende wil iedereen fit en gezond zijn. Daar kun je zelf veel aan doen. DE STAP naar gezonder helpt je hierbij, met tips, activiteiten en hulpmiddelen voor een gezonder en fijner leven, dichtbij huis.

Je vindt er onder meer:

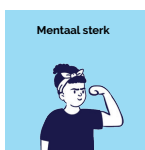
- Lokale activiteiten in jouw gemeente, van wandelen en koorzang tot klussendienst en schaken.
- Hulp bij geldzaken, formulieren of regelingen, gratis en dichtbij.
- Steun voor mantelzorgers en ouderen, zoals een gratis huisbezoek voor 75-plussers.
- Digitaal vaardiger worden, of hulp en support voor jongeren.

Zet vandaag nog jouw stap:



Gezond & Fit

- Gezond eten
- Genoeg bewegen
- Lekker slapen



Mentaal sterk

- Zelfbeeld
- Omgaan met verandering
- Opkomen voor jezelf



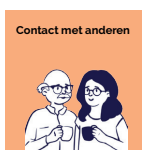
Zinvol leven

- Gelukkig zijn
- Ertoe doen
- Houvast in het leven



Genieten van t leven

- In balans blijven
- Meer genieten
- Omgaan met stress



Contact met anderen

- Contact maken
- Mantelzorg
- Vrijwilliger worden



Voor jezelf zorgen

- Opvoeden
- Geldzaken
- Fijn ouder worden

