



“
Ik voel me
liever **fit** en
niet brak
”



“
Rookvrij
opgroeien,
dat vind ik
belangrijk
”

Midden-Delfland
Kerngezond!



“
Lekker in
beweging
blijven
houdt je
jong
”



“
Je wilt er
voor **elkaar**
zijn, ook als
het even
tegenzit
”

Samen gezond en actief genieten van het leven?

middendelfland.nl/kerngezond



“
Gezond eten,
dat is de
toekomst!
”

Gezond en actief genieten van het leven in ons Midden-Delfland, dat willen we allemaal. Van opgroeien in een rookvrije omgeving, tot meer bewegen en actief ouder worden. Maar soms is het best lastig om goede keuzes te maken, bewust om te gaan met alcohol of om voor gezonde voeding te kiezen. En wat als je niet helemaal lekker in je vel zit? Midden-Delfland Kerngezond brengt gezonde keuzes van en voor inwoners in beeld.

Gezond(er) leven. De eerste stap zetten is vaak niet makkelijk. Maar als we elkaar helpen gaat het zeker lukken! Of het nu gaat om minder drinken, stoppen met roken, meer bewegen, gezonder eten of het (her) vinden van fijne mensen om je heen.

Vraag je je af hoe je zelf de eerste stap kunt zetten? Kijk eens op www.middendelfland.nl/kerngezond voor inspiratie. Hier vind je alle bestaande activiteiten. Van kookworkshops tot wandelactiviteiten en van begeleiding bij overgewicht tot persoonlijke spreekuren.

Weet je eigenlijk nog niet zo goed wat je wilt? Er kan iemand met je meedenken over wat er bij jou past.

Help vooral ook elkaar. Maak een praatje, wandel samen, wissel gezonde recepten uit. Sta stil bij hoe het met de ander gaat. Zo blijven en worden we kerngezond.

Heb je zelf een goed initiatief?
Meld het ons:
kerngezond@middendelfland.nl

Samen gezond en actief genieten van het leven?

middendelfland.nl/kerngezond