



# \*Lifestyle-Event\*

**Datum: Maandag 9 april 2018**

**Locatie: in en om het WZA**

**Tijd: 16.00 - 20.00 uur**

**Programma: Bewegen / Voeding / Ontspanning**

- \* Uitleg over het belang van bewegen, met zelf actief meedoen
- \* Daarna keuze uit 2 workshops: voeding of ontspanning
- \* Gevolgd door een lichte gezonde maaltijd
- \* Diverse informatiestands aanwezig
- \* Ter afsluiting een wandeling door het Asser Bos (2 afstanden)

**Kosten:**

Eigen bijdrage voor de maaltijd

€2,50 voor leden Harteraad en DVN

€5,00 voor niet-leden

**Informatie en aanmelding:**

Hannie de Weerd

E-mail: [hanniedeweerddvn@ziggo.nl](mailto:hanniedeweerddvn@ziggo.nl)



**Harteraad**  
voor mensen  
met hart- en  
vaataandoeningen



Wilhelmina Ziekenhuis Assen



**Diabetesvereniging  
Nederland**