

Persbericht Leergebied Gezond Boxtel

231013_Door Carla Renders, Stichting Richter Education

Leergebied® start vanaf 6 december 2023 het initiatief om een groep inwoners met obesitas of diabetes bijeen te brengen, die elkaar kunnen helpen en ondersteunen in hun wens om gezonder te gaan leven. Wij geloven dat dit SAMEN leuker is en makkelijker vol te houden is.



Figuur 1 Gezond leven met obesitas of diabetes? Samen is het leuker en makkelijker vol te houden. (c) Gerrit de Jager

Door een gezonde leefstijl kan je jezelf fitter en gezonder gaan voelen. Het gaat om gezonde voeding en genoeg bewegen. Maar ook voldoende ontspanning, goed slapen en contact hebben met andere mensen draagt bij.

Het volhouden van een gezonde leefstijl doe je niet alleen. Als deelnemer aan het project Leergebied® Gezond Boxtel bedenk je SAMEN een aanpak of activiteit, waarin je elkaar kunt helpen om een gezonde leefstijl vol te houden. We helpen de groep via een stappenplan bij het bedenken van hun eigen gezonde aanpak. Door deelname aan de serie van 6 gratis bijeenkomsten leer je ook andere inwoners kennen met ervaringen en wensen als jijzelf. Dat vormt de start van de steungroep om elkaar via jullie aanpak te blijven helpen gezond en vitaal te leven.

Wil je jezelf aanmelden om mee te doen, heb je vragen of wil je helpen? Ga dan onze website www.leergebied.com, stuur een email naar carla.renders@richter.education of bel ons op 06 370 32 723 (ma-vrij 09:00-17:00 uur).

Leergebied® is een initiatief van Stichting Richter Education i.s.m. [2diabeat](http://2diabeat.nl), lokale organisaties en zorgverleners. Wij sluiten aan op de lokale [GLI](http://GLIprogramma.nl) programma's en doen mee met destapnaargezonder.nl.



Website: <https://www.richter.education/leergebied-gezond-boxtel/>

Facebook:

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02JksKMBZs63pnif77RrhXHYiaEKV4obTjzRNstDpbfVJQz7NU3uQVoDWCvk4tbBjl&id=100063957938740&sfnsn=mo

YouTube: <https://youtu.be/Wr5kEvqMxtM>