



Health4U

## Tips & Tricks 10





- Zorg voor een afwisselend programma.
- 1 x per twee weken of 1 x per maand
- Stuur een (persoonlijke) uitnodiging
- Maak tijd voor de uitwisseling met elkaar...wat ging goed de afgelopen tijd en wat zou nog iets beter kunnen?!
- Ga iets (speciaals) doen met elkaar. Een actie op muziek, maak met elkaar een collage of nodig een zumba-docent uit om een vrolijke zumba-les te komen geven. Bij goed weer picknicken in het park met zelfgemaakte hapjes (neem een bal mee!) of roeien door de grachten of regel een proefles nordic walking met een instructeur.



Voorbeeld van agenda

- 1. Welkom**
- 2. Tussenstand van goede voornemens**
- 3. Bespreken van Thema: (bv:omgaan met drempels en moeilijke situaties)**
- 4. Tips/recept van de maand**
- 5. Meldpunt gezondheidsnieuwtjes in de buurt**
- 6. Bewegen**
- 7. W.v.t.t.k.**
- 8. Rondvraag**
- 9. Wegen**