

Kennis-Delers

Gezond en Gelukkig



Natuur en je gezondheid

Een bezoek aan de natuur zorgt voor een vermindering van pijn en negatieve emoties zoals boosheid, vermoeidheid en somberheid. Je wordt er positiever van!

Buiten zijn heeft veel goede effecten op lichaam en geest. Minimaal twee uur per week buiten zijn in een bos, park of aan het water draagt bij aan je welzijn en gezondheid. Zo schrijven artsen in Schotland zelfs natuur op recept voor!

In deze bijeenkomst staat Diane van Diemen (gecertificeerd wandelcoach) stil bij de positieve effecten die de natuur op ons heeft. We beginnen met een presentatie en een quiz over de gezondheidseffecten van de natuur. Ook is er voldoende ruimte in het programma om met elkaar in gesprek te gaan over dit onderwerp en om onze ervaringen met de natuur te delen.

Datum: 12 november,

Tijd: van 14.00-16.00 uur

Plaats: bibliotheek Maarssendorp, Harmonieplein 2

Vanwege de Corona maatregelen is er plaats voor max. 15 mensen en is aanmelden tevoren nodig.

Aanmelden bij Daphne de Vette, mail: d.devette@welzijnsv.nl
of tel. 0346-290710

Voor een kopje thee of koffie wordt gezorgd