

# Gratis cursus over gezond, lekker en betaalbaar eten mét een gezonde lunch!

## Gezonde voeding hoeft niet duur te zijn!



**Locatie: Gezondheidscentrum Broekpolder,  
Steenhouwerskwartier 29, 1967 KD Heemskerk  
Cursusdatum: 8 november van 10.00-15.00 uur.**

Gezond en lekker eten is belangrijk, dat weten we allemaal. Maar soms is dat best lastig. Want hoe houdt u het betaalbaar, zeker als u moet rondkomen met een kleine beurs?

De cursus 'Gezonde voeding hoeft niet duur te zijn' helpt u daarbij! Deze cursus is speciaal bedoeld voor mensen, die moeten rondkomen met weinig geld, maar ook voor mensen, die graag meer willen weten over gezonde en goedkope voeding.

### Inhoud van de cursus

Er worden veel praktische tips gegeven over het besparen op boodschappen, betaalbare keuzes en een gezond dagmenu. Ook wordt er informatie gegeven over etiketten lezen en worden producten vergeleken.

De cursus wordt gegeven door Constance Delmte, diëtist bij ViVa! Zorggroep in samenwerking met Gezondheidscentrum Broekpolder en Socius.

Deelname aan deze cursus is *gratis*.

### Datum en locatie

De cursusdatum is 8 november 2019. We starten om 10.00 uur en eindigen om 15.00 uur. Om 12.30 uur zal een betaalbare gezonde lunch worden gebruikt. Locatie: Gezondheidscentrum Broekpolder, Steenhouderskwartier 29, 1967 KD Heemskerk

### Meedoen aan de cursus of meer informatie?

Indien u wilt deelnemen aan deze cursus, kunt u zich aanmelden bij Hansje Veen van Socius door een mail te sturen naar: [hveen@socius-md.nl](mailto:hveen@socius-md.nl) onder vermelding van cursus Gezonde voeding hoeft niet duur te zijn. Ook kunt u met haar contact opnemen voor meer informatie via 088 - 887 6900.

**SOCIUS**

Maatschappelijk  
Dienstverleners



**Sterk  
Sociaal  
Werk** Kwaliteits  
label •  
GECERTIFICEERD



Gezondheids  
Centrum  
Broekpolder

