

Gezonder ouder worden?



Meld je aan voor DigiFit!

Wil jij gezonder leven en leren hoe digitale tools je daarbij kunnen helpen? **Doe dan mee met de cursus DigiFit!**

Wat kan je verwachten?

- In acht bijeenkomsten ontdek je hoe je met **handige apps en websites** jouw leefstijl verbetert om gezonder oud te worden.
- Op jouw tempo en op een manier die bij jou past leren hoe je gezonder kan leven.
- Onderwerpen als hersenfitheid, sociale verbinding en blijvende gedragsverandering.

Locatie

Huis voor de Wijk
Eimmersingel - Oost
266
Arnhem

Data

Iedere dinsdag
8 april t/m 10 juni
8 weken
10:00 - 12:00

Aanmelden

Bel naar Vitanos: **06-45878600** (spreek de voicemail in) Of stuur een mail naar **info@vitanos.nl**



ROZET
ontmoet
ontdek
ontwikkel

Vitanos