

# MEEDOEN EN GEZONDHEID



**SAMEN  
IS VAAK  
LEUKER**

Sporten en goed zorgen voor ons lijf houden we langer vol als we goede sociale contacten hebben

Neem gerust het initiatief, want dat brengt jou meer plezier met sporten, een betere gezondheid en meer leefkwaliteit



## Hoe dan?

### GOED VOOR JEZELF ZORGEN IS OOK

- In een groep deelnemen
- Samen met een partner, vriend of collega gaan sporten
- Support krijgen van je eigen sociale netwerk
- Samen leuke dingen doen
- Elke vorm van deelname aan maatschappelijke activiteiten, zoals vrijwilligerswerk

### VRAGEN VOOR JEZELF

- Met welke groep zou je samen kunnen sporten?
- Wie van je familie, vrienden of collega's wil met je sporten?
- Zijn er programma's waar je op kan inhaken, die aansluiten bij wat jij wilt bereiken?
- Doe je voldoende leuke dingen met anderen?

**Kies bewust, leef bewust**