

# ZIN OM SAMEN STERKER TE STAAN VOOR JE GEZONDHEID?

*Bij Internationaal Comité Antwerpen is gezondheidszorg – net als tewerkstelling en cultuurparticipatie – een belangrijk thema. We geloven sterk in preventie, want voorkomen is beter dan genezen. Een gezonde geest in een gezond lichaam geeft je kracht in het dagelijkse leven. Daarom nodigen we je uit voor ons gratis driedelig traject:*

## SAMEN OP PAD MET POSITIEVE GEZONDHEID

### SESSIE 1 | 23.10

Wat is positieve gezondheid en wat betekent het precies voor jou en de groep? Samen kiezen we een thema dat voor jou belangrijk is.

### SESSIE 2 | 27.11

We gaan verder op sessie 1 en duiken dieper in het gekozen thema en gaan er actief mee aan de slag.

### SESSIE 3 | 11.12

We kijken terug op wat we leerden en bespreken hoe je die inzichten makkelijk kunt toepassen in je dagelijks leven.



**IC-kantoor Antwerpen**  
Bikschotelaan 232/01,  
2140 Borgerhout



Telkens van  
**18:30 - 21:00**



Onder deskundige begeleiding  
van **Leen Nouws**,  
gezondheidsconsulent bij CM



We zorgen voor lekkere broodjes  
en drankjes!



Beperkte plaatsen! **Max. 20**  
deelnemers. Wie zich inschrijft,  
engageert zich om het hele traject  
te doorlopen.

**Schrijf tijdig in!**



Internationaal  
**Comité**



District  
Antwerpen