

# Uitnodiging Samen in Beweging



'Samen in Beweging' is een gratis inspiratiebijeenkomst waarbij u leuke tips en ideeën opdoet voor een gezondere leefstijl van uw kind(eren).

U en bent van harte welkom op **woensdagochtend 10 mei 2023!**

Locatie: Wijkcentrum de Oever (zaal 2A), Amstelstraat 1, 1823 EV Oudorp (Alkmaar)

Tijdstip: Van 09:00-11:00

Voor wie: Ouders van kinderen van 4 t/m 12 jaar

De ochtend bevat drie verschillende workshops. De workshops volgen achter elkaar, zo krijgt u de kans om alle workshops te volgen. Koffie en thee staat voor u klaar.

## **Workshop 'Gezonde voeding voor je kind'**

Tijdens deze interactieve workshop gaan we met elkaar in gesprek over wat een basisschoolkind nodig heeft als het gaat om voeding.

Deze workshop wordt verzorgd door kinderdiëtist Ellen Blom.

## **Workshop 'Lekker in je vel!'**

Deze workshop richt zich op het creëren van meer zelfvertrouwen bij uw kind, zodat uw kind lekker in haar/zijn vel komt te zitten.

Deze workshop wordt verzorgd door Berna Navruz, opvoedadviseur Centrum voor Jeugd en Gezin Alkmaar.

## **Workshop 'Bewegen is leuk!'**

Tijdens deze workshop krijgt u handvatten hoe u uw kind met plezier structureel meer kunt laten bewegen.

Deze workshop wordt verzorgd door Britt Klooster, sportregisseuse Alkmaar Sport NV.

## **Aanmelden hoeft niet, u kunt gewoon komen**

Voor meer informatie kunt u terecht bij JOGG regisseur Emma Swart

E: [emmaswart@joggalkmaar.nl](mailto:emmaswart@joggalkmaar.nl) of T: 06 81455616



Alkmaar



Samen in Beweging is een initiatief van JOGG Alkmaar, in samenwerking met het Centrum voor Jeugd en Gezin Alkmaar, Alkmaar Sport, diëtistenpraktijk Voeding op Maat en de Ouderkamers van MEE & de Wering.