



# FLYER GLI GOEDE START



**Gemeente  
Emmen**



GEZOND IN **DRENTHÉ**



KANS VOOR DE VEENKOLONIËN



MIJN GOEDE START

# GOEDE START VOOR OUDERS



## GEZONDER LEVEN?

Ben jij een zwangere vrouw of een moeder met jonge kinderen? Je zet al gauw jezelf opzij voor je kinderen, maar het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen, want alleen dan kun je ook goed voor anderen zorgen.

**Gun jij jezelf en je kind(je) een gezonde start in het leven? Meld je dan aan.**

## HOE WERKT HET?

Wij bieden je gratis een Goede Start. Samen met andere (a.s.) ouders en een leefstijlcoach ga je aan de slag met een gezonde manier van leven. We gaan het over allerlei onderwerpen hebben zoals voeding, goed voor jezelf zorgen, herstel en ontsvangeren en nog veel meer onderwerpen. Maar we gaan ook samen activiteiten doen. Hierbij kun je denken aan samen koken en bewegen. Met de leefstijlcoach maak jij je eigen plan, waarin jij kiest waar jij mee aan de slag wilt gaan.



## HOE KAN JE MEEDOEN?

Jouw zorgverlener (huisarts, verloskundige, gynaecoloog, jeugdarts ) kan je verwijzen voor de GLI- Goede Start. Meedoen is gratis. Meer informatie?

Stuur een e-mail naar [info@gezondindrenthe.nl](mailto:info@gezondindrenthe.nl)  
Vermeld jouw naam en contactgegevens en wij nemen z.s.m. contact met je op.

