



Zandvoort ontmoet: **Grip op je dip!**

Dinsdag 3 maart 2026 | 17.15 – 20.30 uur
Bibliotheek Zandvoort

Een interactieve bijeenkomst met oefeningen, informatie en inspiratie voor je welzijn.

→ **Gratis & voor alle volwassenen inwoners van Zandvoort.**
Inclusief een warme soep met brood.

Maak kennis met het gratis aanbod in Zandvoort om mentaal gezond te blijven.

Volg twee interactieve workshoprondes met praktische tips en oefeningen over slapen, somberheid, bewegen, leefstijl en sociale activiteiten.

Ontdek waar je in Zandvoort verder terechtkunt en deel wat jij nodig hebt.

Loop binnen en ervaar wat bij jou past!

Vertel het door!

Aanmelden kan via de QR code of deze link:

<https://forms.gle/a3YcX6FKbV6nvW958>



In samenwerking met:

