



Gezond Opvoeden!

Op naar een krachtiger gezin: lekkere
gezonde voeding, beweging en
opvoedondersteuning!

Aanmelden? Knip dan dit strookje uit.

U kunt dit strookje inleveren bij Amal Kabal

E-mailadres: byamalcoaching@gmail.com

Tel. nr: 06-40299796



Ik wil mij aanmelden voor de cursus: 'Gezond
Opvoeden' voor ouders

Naam: _____

Tel. nr: _____



Meer info of aanmelden bij:

Amal Kabal

E-mailadres:

byamalcoaching@gmail.com

Tel. nr: 06-40299796



De cursus:

- Geeft jou tips en tricks voor een gezonde (op)voeding binnen het gezin.
- Gratis voor de inwoners uit Den Haag, met kinderen tussen de 2 en 12 jaar.
- 12 wekelijkse bijeenkomsten, waarin we de volgende onderwerpen behandelen:
 - Aandacht geven, gedrag prijzen, verbieden en negeren
 - Samen met een diëtiste kijken we naar een gezonde voedingspatroon
 - Kookworkshops gericht op lekkere gezonde voeding (met traktaties!)
 - Samen kijken naar het belang van bewegen voor kinderen

Vanaf 31 januari
elke
woensdagochtend
Gratis!

Van 09:00 uur tot 11:00 uur
op het VrouwenBuurtLab.

Met oppas en een lekker
hapje!

