



## HOE BLIJF JE GEZOND EN GELUKKIG?

Bibliotheek De tweede verdieping  
Stadsplein 1C - Nieuwegein



IN GESPREK

### HOE VOED JE JE HERSENEN?

**Donderdag 5, 12, 19 en 26 november | 16.00 - 17.00 uur**  
Gezonde hersenen zijn niet vanzelfsprekend. Wat kun je zelf doen om je hersenen in een zo goed mogelijke conditie te houden? Wat is het effect van bewegen, gezonde voeding en muziek op de hersenen? Ook goed slapen verdient aandacht. Ga in gesprek met experts en maak je brein blij!



IN GESPREK

### ZINGEVING ÓF ZIN GEVEN

**Donderdag 3, 10 en 17 december | 16.00 - 17.00 uur**  
Een zinvol leven, dat wil iedereen. Maar wat betekent dat in het dagelijks leven voor jou? Misschien een talent ontdekken, sterke kanten ontwikkelen of een doel in het leven stellen. Experts nemen je mee in de manier waarop zingeving verloopt en werkt. Doe mee met prikkelende oefeningen, deel ervaringen en extra fijn: ga met praktische tips naar huis.

Meedoen? Meld je aan via [actie@detweede verdieping.nu](mailto:actie@detweede verdieping.nu)  
of bij het infopunt in de bibliotheek.



[www.detweede verdieping.nu](http://www.detweede verdieping.nu)

de  
tweede  
verdieping



meer dan een bibliotheek



## HOE BLIJF JE GEZOND EN GELUKKIG?



Workshops, lezingen en meer  
over positieve gezondheid  
op het Gezondheidsplein

de  
tweede  
verdieping



meer dan een bibliotheek

## HOE BLIJF JE GEZOND EN GELUKKIG?

Op het Gezondheidsplein in de bieb ontdek je van alles over je gezondheid én hoe dit samenhangt met jezelf gelukkig voelen. We hebben het over slaap, je kunt in oktober voorlichting krijgen over vaccinaties en je leert in november wat voor effect stress heeft op je darmen. Meld je snel aan via [actie@detweedeverdieping.nu](mailto:actie@detweedeverdieping.nu).



WORKSHOP

### LEKKER SLAPEN

**Maandag 28 september | 14.30 - 15.30 uur**

Zzz... Goed slapen verdient aandacht. In deze workshop ontdekken we hoe slaap je gezondheid positief beïnvloedt. Ga in gesprek met slaapexpert Mark Schadenberg en krijg praktische tips waar je direct mee aan de slag kunt.



LEZING

### WEL OF NIET PRIKKEN?

**Maandag 12 oktober | 14.30 - 15.30 uur**

Wat doet het met je gezondheid wanneer je je niet laat vaccineren? Remedica geeft in opdracht van het Ministerie voor Volksgezondheid een voorlichtingsbijeenkomst over de vaccinatie tegen de pneumokobacterie.



WORKSHOP

### WAT WILLEN JE DARMEN JE VERTELLEN?

**Donderdag 12 november | 20.00 - 21.30 uur**

Hoe is het met je darmen? Grote kans dat je zegt: 'prima'. Want zeg nu eerlijk: let je eigenlijk wel op je darmen? Vaak proberen je stoelgang én je darmen op allerlei manieren je aandacht te trekken. Bij stress, bepaalde eetgewoonten of wanneer je een spannende beslissing moet nemen. Kom naar deze workshop en leer hoe je je darmen gezond kunt houden.



COMMUNITY

## SAMEN INVESTEREN IN GEZONDHEID MET LUCKY LIFE

Ontmoet elke donderdag van 16.00 - 17.00 uur andere Nieuwegeiners en praat mee over gezondheid en leefstijl in de community 'Lucky Life'. Deel je ervaringen met elkaar én met een gezondheidsprofessional. We verdiepen ons elke maand in een ander thema.

### ZELF DOEN OF NAAR DE DOKTER?

**Donderdag 3, 10, 17 en 24 september | 16.00 - 17.00 uur**

Iedereen twijfelt weleens of een bezoek aan de huisarts nodig is! Kun je jezelf beter of ziek denken of is er werkelijk een klacht? Wat zijn betrouwbare bronnen op het internet om zelf informatie te vinden? Met dit thema gaan we in september aan de slag.



IN GESPREK

### TECHNOLOGIE EN GEZONDHEID

**Donderdag 1, 8, 15, 22 en 29 oktober | 16.00 - 17.00 uur**

Welke technologie helpt ons gezonder, langer en veiliger te leven? Wat kun je zelf inzetten? We kennen allemaal de smartwatch die je precies laat zien hoeveel stappen je hebt gezet. Maar er is meer! Kom naar Lucky Life en ontdek de diverse mogelijkheden.



IN GESPREK

>> **Kijk snel op de achterkant voor het programma van november en december!**

Meedoen?  
Meld je aan via [actie@detweedeverdieping.nu](mailto:actie@detweedeverdieping.nu)  
of bij het Infopunt in de bibliotheek.