**Uitnodiging NAH café Aalten**

**26 januari 2019**

**Beste deelnemer,**

Graag nodig ik u uit voor het eerste NAH café in 2019 op 26 januari in Aalten. Barry Janssen van PSHVelp komt ons deze morgen over voeding vertellen, voeding voor de hersenen welteverstaan! Tijdens deze bijeenkomst wordt ingegaan op wat een gezonde voedingsbasis is en waarom het hebben van gezonde basis belangrijk is. Hierin wordt aandacht besteed aan vermoeidheid en het opvangen van (mentale) vermoeidheid door voeding.

Vanuit voorbeelden worden praktische tips gegeven om op een makkelijke manier tot een gezonde voedingsbasis te komen als dat nodig is.

Het volgende NAH café staat gepland op 2 maart in Groenlo, dan komt Barry ons wat vertellen over Mindfulness.

Graag ontmoet ik u op 26 januari bij het NAH café in Aalten bij Beth San! U bent van harte welkom!

Met vriendelijke groet,

Meike van Dieren

*Coordinator NAH cafe*

**Meer informatie**

**Locatie: Beth San** **Ludgerstraat 17-25, 7121 EG, Aalten**

**Tijd: 10:00uur – 12:00 uur**

**Kosten: Gratis toegankelijk. Consumpties zijn voor eigen rekening.**