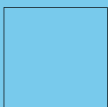
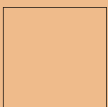


Lekker in je vel

gezinsbingo

Met deze bingokaart dagen we je uit door met kleine acties voor de mentale gezondheid te zorgen. Voor iedere dag van de week een activiteit, plus twee bonusopdrachten. Doe samen mee en zorg goed voor je gezin én jezelf!

  Schermvrij moment voor iedereen in het gezin.	  Vertel aan elkaar wat je leuk of fijn vond deze dag.	  Ga samen naar buiten! Verzamel van alles wat de natuur te bieden heeft. Maak er thuis wat leuks van.
  Heb je al écht gelachen met elkaar deze week?	  Laat je inspireren door een gezond recept en tover iets lekkers op tafel.	  Maak ruimte voor een moment van verveling "niks te doen tijd".
  Spelletjesavond! Doe samen een bordspel, kaartspel of een spel dat je zelf bedenkt.	  Maak een moment vrij met je partner.	  Maak tijd en ruimte voor jezelf. Wat vind jij leuk om te doen?



www.ggdhvb.nl



Hart voor Brabant