

**MEE**

PLUS



## Supermarkt Safari

# Leer gezond te eten en drinken

Wil je graag gezond eten en drinken?

En weet je niet zo goed hoe je dat kunt doen?

### **Dan is Supermarkt Safari iets voor jou!**

Je volgt een cursus van 3 bijeenkomsten.

Je leert over gezond leven.

We kijken in de supermarkt waar je gezonde en goedkope producten vindt.

## Voor wie?

Deze cursus is voor mensen van 18 jaar en ouder.

De deelnemers hebben vaak wat meer tijd en uitleg nodig om informatie te begrijpen.

Bijvoorbeeld omdat iemand moeilijk lerend is. Of omdat iemand moeite heeft met lezen, schrijven of rekenen.

## Platte tekst

## Wanneer en waar?

### Wanneer

In 2026.

Er zijn 3 bijeenkomsten

### Tijd

Elke bijeenkomst duurt 2 uur.

De 3e bijeenkomst duurt wat langer

### Waar

In Arnhem.

Je krijgt het adres als je meedoet

### Kosten

Je hoeft niets te betalen.

De gemeente betaalt de kosten

## Wat gaan we doen?

De onderwerpen zijn:

- Wat is gezond leven?
- Wat is gezond eten en drinken?
- Waar kan je goedkoop en gezond eten en drinken kopen?
- Hoe kan je gezond eten koken?
- Hoe kan ik vanaf nu gezond leven?

## Wil je meer weten? Of wil je meedoen?

Neem dan contact op met:

### Hilde Vermeulen



Telefoonnummer:  
06 22 90 63 89



Email:  
[h.vermeulen@meeplus.nl](mailto:h.vermeulen@meeplus.nl)