



Waarom hebben we sociale contacten nodig? **Donderdagavond**  
Hoe zit het met eenzaamheid in Zutphen? **11 juli 2019**  
Welke effecten heeft het op ons lijf? **19:30 - 21:30 uur**

*Kom naar onze informatieavond met handige oefeningen, vol is vol!*

## De Sociale Mens



### Doel

Het belang van sociale contacten voor onze gezondheid

Soorten eenzaamheid

Wat kun je eraan doen

Monitoring ter preventie van eenzaamheid



### Info-avond

Cijfers van de GGD: ook in Zutphen is eenzaamheid

Onderscheid tussen sociale en emotionele eenzaamheid

Invloed op je lijf en brein van sociale contacten



### Spreekers

Junior Epidemioloog  
GGD Noord- en Oost-Gelderland  
**Eline van 't Hoff**

Huisarts en leefstijlarts  
**Melanie Meijer**

*Dokter BLOEM® Leefstijlkliniek wil een gezondere samenleving met leefstijl als medicijn*

**Locatie** : Gezondheidscentrum Vijverstaete  
Piet Heinstraat 11, Zutphen  
**Datum** : Donderdag 11 juli  
**Tijd** : 19:30 - 21:30 uur  
inloop met koffie en thee om 19:15 uur

**Aanmelden tot één dag van te voren, kosteloos, let wel: vol is vol!**  
Mail naam, e-mailadres en evt. functie naar [gezond@dokterbloem.nl](mailto:gezond@dokterbloem.nl)

