
Vaarwel 2020, op naar 2021!



2020 was **geen topper**. Dat is misschien zelfs dé understatement van het jaar. We nemen dan ook met plezier afscheid.

2021 wordt beter. Daar zijn we van overtuigd. Lees hier hoe wij 2020 beleefd hebben en wat we in petto hebben voor 2021.

[Lees hier verder.](#)



Nodig iemand uit die je gemist hebt met deze gratis postkaartjes.

Gezonde Buurt wil mensen **verbinden**. Daar hebben we allemaal nood aan na een periode van verplicht afstand houden en sociaal isolement. We hebben familie moeten **missen**, vrienden lang niet gezien en collega's al maanden niet meer in het echt gesproken. Deze tijd heeft meer dan ooit het belang van **sociale contacten** voor een **gezond leven** in de verf gezet.

Daarom bieden we met Gezonde Buurt deze originele **postkaartjes** aan. Nodig familie, vrienden, collega's of wie dan ook uit. Laat ze weten dat je ze gemist hebt en dat je wil afspreken.

Vul dit [formulier](#) in en ontvang **gratis** een pakket met **vier postkaartjes***.

De kaartjes worden met de post opgestuurd.

(*Zolang de voorraad strekt)

Bestel hier je kaartjes



Zet iemand in de bloemetjes met de Doorgeefvaas

Een bloemetje krijgen is leuk en iemand een bloemetje kunnen geven is nog veel leuker. Met de **doorgeefvaas** geef je niet alleen jezelf, maar ook een heleboel mensen een **goed gevoel**. Deze actie **verbindt mensen**, ook in tijden waarin het minder evident is om mensen fysiek samen te brengen. Door iemand **in de bloemetjes te zetten** zonder daar iets voor terug te vragen, willen we een '**warme golf**' door je buurt, vereniging of gemeente op gang

trekken. Dit concept werd geïnspireerd door Annick Helsen en haar initiatief de Nijlense Doorgeefvaas.

Klik hier voor meer info



Gezonde Buurt op Facebook

Like de Gezonde Buurt-Facebookpagina en blijf op de hoogte van wat er allemaal gebeurt.

Gezonde Buurt-agenda



Helaas kunnen we onze agenda nog niet vullen zoals we hadden gewild. Maar we blijven werken aan gezondheid. CM organiseert om die reden **gratis webinars**. Een greep uit het aanbod:

- 7 januari
Webinar - Voedingsadvies in tijden van Corona
- 13 januari
Webinar - Goede voornemens voor een positieve gezondheid
- 14 januari
Webinar - EHBO bij kinderen

[Je kan alle webinars hier ontdekken.](#)



Heerlijke haver-bananenpannenkoeken

Dit is een overheerlijke, gezonde versie van American pancakes. Ideaal als ontbijt!

[Ontdek hier het recept.](#)



Copyright © 2020 Gezonde Buurt.

Contacteer Gezonde Buurt op:

gezondebuurt.oostvlaanderen@cm.be

[Uitschrijven voor de Gezonde Buurt-nieuwsbrief](#)