



Meer grip op reuma

Meer invloed dan je denkt

Leefstijl & Reuma: wat kun je zelf doen?

Medicijnen zijn belangrijk, maar **leefstijl** kan ook veel betekenen bij reuma. Wat is de invloed van voeding, bewegen, slaap, stress en ontspanning? En welke keuzes helpen jou écht verder?

Tijdens deze **gratis, interactieve avond** deelt reumatoloog Nynke Jager de nieuwste inzichten én praktische tips die passen bij jouw dagelijks leven. Geen ingewikkelde theorieën, maar haalbare adviezen waar je direct mee aan de slag kunt.

Reumatoloog Nynke Jager

- Nieuwste inzichten
- Tips die passen bij jouw dagelijks leven
- Stel al je vragen



Maandag 30 november 2026



19.30 uur inloop | **20.00 uur** start



MFC Hallum | De Singel 7, Hallum

Aanmelden kan via de QR-code:



Voor iedereen met reuma of gewrichtsklachten die meer regie wil nemen over gezondheid en welzijn.