



Ontcijfer wat er op dit doktersbriefje staat.

armoede geeft niet alleen geldzorgen. ook je gezondheid lijdt eronder. zo'n huis waar het koud en vochtig is, daar word je ziek van. maar er komt ook heel wat stress kijken bij een leven in armoede. niet weten hoe je de maand doorkomt, je zorgen maken om de toekomst van je kinderen of wat je die avond zal eten, ook daar word je ziek van. zowel je lichaam als je hoofd lijden onder een leven in armoede.

voor iedereen is gezond leven belangrijk: genoeg bewegen, gezond en afwisselend eten, op tijd naar de dokter of de tandarts, noem maar op. zorgen voor een gezonde geest in een gezond lichaam. maar ook hier weer vallen mensen in armoede uit de boot. arm maakt ziek. voortdurende stress weegt op je mentale en fysieke gezondheid. in die omstandigheden is het niet gemakkelijk om jezelf een gezonde levensstijl aan te meten.

## OPLOSSING

Armoede geeft niet alleen geldzorgen. Ook je gezondheid lijdt eronder. Zo'n huis waar het koud en vochtig is, daar word je ziek van. Maar er komt ook heel wat stress kijken bij een leven in armoede. Niet weten hoe je de maand doorkomt, je zorgen maken om de toekomst van je kinderen of wat je die avond zal eten, ook daar word je ziek van. Zowel je lichaam als je hoofd lijden onder een leven in armoede.

Voor iedereen is gezond leven belangrijk: genoeg bewegen, gezond en afwisselend eten, op tijd naar de dokter of de tandarts, noem maar op. Zorgen voor een gezonde geest in een gezond lichaam. Maar ook hier weer vallen mensen in armoede uit de boot. Arm maakt ziek. Voortdurende stress weegt op je mentale en fysieke gezondheid. In die omstandigheden is het niet gemakkelijk om jezelf een gezonde levensstijl aan te meten.