



ONLINE  
OUDERAVOND

# SCHERM GEBRUIK

**16 mei 2023**

van 19.30 uur tot 20.30 uur.

Een éénduidige richtlijn voor gezond schermgebruik is er nog niet. Dit terwijl de schermtijd alleen maar verder toeneemt bij iedereen.

Ongebalanceerd schermgebruik kan leiden tot gezondheidsklachten. Denk aan een tekort aan lichaamsbeweging of stress om altijd (online) beschikbaar te zijn...

Hoe houden we een digitale balans?

Aanmelden via [www.1nul1.nl](http://www.1nul1.nl)

**#kwetsbaaronline**