

Leefstijlwijzer 2022

In dit document presenteren we u de leefstijlwijzer. De leefstijlwijzer is een handig overzicht dat u en uw zorgverlener wegwijs maakt in de verschillende hulpmogelijkheden om uw leefstijl te verbeteren.

Coaches

- **Welzijn op recept**

Samen met een coach kijkt u welke mogelijkheden en kansen bij uw leeftijd en leefsituatie passen.

Welzijn op Recept is gebaseerd op zes geluksfactoren:

1. Denk positief en optimistisch
2. Leef betekenisvol
3. Leef bewust en geniet
4. Interacteer met anderen
5. Zorg voor een gezonde leefstijl
6. Deel je geluk

Aanmelden:

Groenelaan - Wilma Stokkel: w.stokkel@participen.nu

Middenwaard - Brenda van Oeveren: b.van.oeveren@participen.nu

Keizerkarelpark Oost - Caron Hanold: c.honold@participen.nu

- **Buurtsportcoach**

Begeleiding naar passend beweegaanbod en structureel volhouden van bewegen als onderdeel van een gezonde leefstijl.

Contact:

Sebastiaan Huijsmans: s.huijsmans@amstelveensport.nl

- **Financieel café**

Via de wijkcoaches gratis advies en ondersteuning.

Open inloop in de Meent elke dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur
en in buurtkamer KKP: elke woensdag van 17.00 tot 19.00 uur.



Voeding

- **In de buurt**

- Maaltijdverkoop elke dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur in de Bolder
- Open tafel: samen eten elke woensdag vanaf 16.30 uur.
Aanmelden: 020 - 645 15 59 of 06 - 27 22 13 69
- Huiskamergroep: ontmoeten met samen eten elke donderdag van 10.00 tot 13.00 uur. Aanmelden: ??????????
- Eten in de Olmen: samen eten elke dinsdag en donderdag vanaf 16.00 uur.
Aanmelden: 020 - 645 20 15 of 06 - 12 65 05 04

- **Diëtheek Amstelveen in GC Marne**

Denk aan de diëtist bij onbedoeld aankomen of onbedoeld 4 kg of meer gewichtsverlies, ook indien er sprake is van overgewicht. Denk ook aan de diëtist bij patiënten met diarree en/of obstipatie. Cliënten ontvangen altijd voedingsadvies op maat passend bij hun leven en eetgewoontes, zodat ze lekker blijven eten.

Contact:

Overleg zorgverleners: 06 - 21 84 82 18

Bellen voor een afspraak door cliënten: 088 - 425 36 00

- **Algemeen**

- [De eetmeter](#): ondersteuning bij inzicht in calorieën en voedingsstoffen
- [Puurgezond](#): alles wat je wilt weten over echt gezond eten
- [Voedingscentrum](#): betrouwbare informatie over voeding
- [Thuisarts](#): betrouwbare informatie over gezond eten, vitaminen en alcohol
- [Lichter leven](#): informatie over gezond gewicht en meer energie.



Ontspanning en sociaal

- **[Infopunt Groenelaan](#)**

Heeft u een vraag maar weet u niet zo goed waar u terecht kunt? Bijvoorbeeld een vraag over activiteiten in uw wijk, over hulp omdat u wat ouder wordt, over uw financiën, over mantelzorg, over vrijwilligerswerk, over hoe u nieuwe mensen kan ontmoeten, omdat u niet lekker in uw vel zit of wilt u weten waar u gezellig samen kunt eten?

Elke donderdag van 12:30 tot 14:00 uur. Loop zonder afspraak binnen.

Wijkcentrum De Bolder, Groenhof 140 in Amstelveen. Wilt u meer informatie?

Wij zijn ma t/m vrij van 9:00 tot 12:30 uur bereikbaar op 020 - 543 04 30.

- **[Buurtclub Leefstijl](#)**

Samen gezonder oud worden.

Contact:

Jolanda Peper: 06 - 51 23 88 87, info@buurtclubleefstijl.nl



Bewegen

- **[Fysiotherapie Marne](#) en [Fysiotherapie Melkweg](#)**

Bepaalde aandoeningen worden vergoed uit de basisverzekering (bijv knie- en heupartrose, ernstige vormen van COPD).

- **[Thuisarts](#)**

- **[Nederland in beweging](#)**

Elke ochtend op NPO 1 en 2.

- **[In de buurt](#)**

Amstelveensport en Participe (zie onder coaches).

Er zijn verschillende apps beschikbaar, bijvoorbeeld:

- **[Het ommetje](#)**

Beweeg alleen of met anderen in een digitale groep en word gestimuleerd in je dagelijkse wandeling.

- **[Nike training club](#)**

Verschillende apps met beweegprogramma's.

- **[Thuiswork-out](#)**



Slaap

- [Thuisarts](#)
Informatie over slapen.
- [Snel beter in je vel](#)
Slapen, minder piekeren, minder stress.



Stoppen met roken

Verskillende praktijkverpleegkundigen zijn getraind om patiënten te begeleiden bij het stoppen met roken.

Handige website: www.ikstopnu.nl



Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)

GLI CoolL wordt aangeboden in GC Marne door [fysiotherapiepraktijk Dekker](#). Dit is een 2-jarig programma waarbij deelnemers gecoacht worden op leefstijl.

Aanmelden:

Via: info@fysiotherapiedekker.nl