



Hulp bij afvallen - Samen bewegen - Stoppen met roken - Leren ontspannen - Gezelligheid

## Nieuwsbrief december 2024

Vijf jaar geleden op 30 september, startte Gezond Noord vanuit een ideaal: bewoners van Amsterdam Noord helpen bij een gezondere leefstijl en meer welzijn. Samen met bewoners, samenwerkingspartners, vrijwilligers en collega's van Doras en Buurteam Amsterdam Noord hebben we de afgelopen jaren prachtige stappen gezet. Van stoppen-met-roken programma's en buurtactiviteiten tot persoonlijke begeleiding en innovatieve samenwerkingen als het Gezond Noord Loket, altijd met maatwerk en persoonlijke aandacht als kernwaarden.

In deze speciale nieuwsbrief blikken we terug op 5 jaar Gezond Noord. We delen de verhalen van bewoners, vrijwilligers en collega's die laten zien hoe samenwerking, respect voor de veerkracht van mensen en een focus op gedrag en gezondheid het verschil maken. En natuurlijk kijken we ook vooruit naar onze dromen en doelen voor de toekomst. Lees mee, laat je inspireren, en vier deze mijlpaal met ons!

Namens Gezond Noord wensen we jullie prettige feestdagen en een mooi en gezond 2025!

Eva Boon, Ingrid Sijmons, Janine Drewes, Sayonara van Brest, Hanane Ghannam Begdouri, Ankie Frehe, Bente Overtoom, Linda van de Kerkhof, Sanne Borkinck, Petra Doets, Geertje de Man, Els Annegarn.

## Inhoud

- [Inhoud](#)
- [Verhaal 1: "Het gaat om persoonlijke aandacht, je welkom voelen, ergens bij horen"](#)
- [Verhaal 2: Stoppen met roken - de beweging naar een gezondere leefstijl](#)
- [Verhaal 3: "Wij zijn eigenlijk collega's van elkaar"](#)
- [Verhaal 4: De man achter de schermen](#)
- [Verhaal 5: "Gerrit is goud"](#)



### Verhaal 1: "Het gaat om persoonlijke aandacht, je welkom voelen, ergens bij horen"

De kracht van Gezond Noord zit in samenwerken op het gebied van zorg en welzijn. Zo onderhoudt Els intensief contact met huisarts Lenneke Heffer. Els heeft een vaste plek binnen de praktijk waardoor Lenneke patiënten makkelijk kan doorverwijzen naar Els. [Lees meer over deze nauwe samenwerking.](#)

### Verhaal 2: Stoppen met roken - de beweging naar een gezondere leefstijl

De stoppen-met-roken-programma's van Gezond Noord hebben blijvende impact op de gezondheid van mensen in Amsterdam Noord. Fysiek en mentaal. Welzijnswerker Ingrid Sijmons vertelt over de impact van deze programma's. [Lees hier meer.](#)



### Verhaal 3: "Wij zijn eigenlijk collega's van elkaar"

De kracht van Gezond Noord zit in samenwerken. Niet alleen tussen de diverse hulpverleners, ook met actieve bewoners die elkaar ondersteunen. Zo'n actieve bewoner is Ellie (76). [Lees hier verder.](#)



### Verhaal 4: De man achter de schermen

De kracht van de aanpak van Gezond Noord zit in maatwerk. Dat betekent: ondersteuning toesnijden op de individuele behoeften van bewoners van Noord. Het verhaal van Niels illustreert hoe dat in de praktijk werkt. [Lees hier meer.](#)



### Verhaal 5: "Gerrit is goud"

Het doel: Amsterdammers ondersteunen elkaar bij een gezonde leefstijl. Zoals gezond eten, gezellig met elkaar bewegen, stoppen met roken, ontspanning en zingeving. Aan het woord zijn Els Annegarn, Janine Drewes en Ankie Frehe, in het laatste verhaal in de reeks van 5, over de kracht van de aanpak Gezond Noord, maatwerk en aandacht. [Lees hier meer.](#)

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#).

Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier afmelden](#).

Je kunt ook je [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voeg [communicatie@desocialemaatschap.nl](mailto:communicatie@desocialemaatschap.nl) toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.