

DE LEEFSTIJLWIJZER

Amsterdam Noord



versie
april 2025

Introductie Leefstijlwijzer

De Leefstijlwijzer is een sociale kaart voor doorverwijzers. In dit document vindt u laagdrempelig aanbod op het gebied van gezonde leefstijl speciaal ontwikkeld voor en door professionals in Amsterdam Noord.

Voor de opbouw van de leefstijlwijzer maken wij gebruik van het Leefstijlroer van Arts en Leefstijl. De meest recente versie vind je op www.gezond-noord.nl



De Leefstijlwijzer is een initiatief van huisartsen Anouk Wools en Kim Wittebrood. Samen met Buurteam Amsterdam Noord, Gezond Noord, ELAA en Team Sportservice Amsterdam is de Leefstijlwijzer doorontwikkeld. De afbeelding is gebruikt met toestemming van Arts en Leefstijl. Voor meer informatie verwijzen we graag naar de website: www.artsenleefstijl.nl

INHOUDSOPGAVE

Leefstijlwijzer Amsterdam Noord

COACHES

VOEDING

BEWEGING

SLAAP

ONTSPANNING

VERBINDING

GLI

MIDDELEN

WELZIJN OP RECEPT

Aandacht en activiteiten als medicijn

Via welzijnopreceptamsterdam.nl kunnen huisartsen en andere eerstelijnszorgverleners (zoals praktijkondersteuners, fysio- en ergotherapeuten) Amsterdammers met psychosociale problemen verwijzen naar een welzijnscoach.

Komt u bij deze patiënten ook mensen tegen die (weer) zouden willen zingen, tekenen, fotograferen of andere activiteiten in de culturele sector? Zij kunnen via de welzijnscoach worden doorverwezen naar een kunstbemiddelaar. U hoeft alleen een Welzijn op recept uit te schrijven met een korte toelichting.

Contactgegevens van de welzijnscoaches in Noord:

Noord-Oost

- Merel Dym: m.dym@civicamsterdam.nl
- Mylene Kroon: m.kroon@civicamsterdam.nl
- Fallery Monk: f.monk@civicamsterdam.nl

Noord-West

- Ids van der Spoel: ivanderspoel@dock.nl

Oud-Noord

- Els Annegarn: e.annegarn@doras.nl
- Janine Drewes: j.drewes@doras.nl
- Petra Doets: p.doets@doras.nl

BEWEEGCOACH

Begeleiding naar passend beweeg-aanbod en structureel volhouden van bewegen als onderdeel van een gezonde leefstijl.

Amsterdam Noord

- Geertje de Man: g.deman@doras.nl

GEZOND NOORD

Begeleiding naar een gezonde leefstijl: stoppen met roken, voedingsadvies, slaapadvies, ontspanning en beweging.

Gezond Noord

- Kijk op gezond-noord.nl of mail naar: gezondnoord@doras.nl

ARKIN/ROADS

Licht psychische klachten zoals vermoeidheid en somberheid, kunnen te maken hebben met leefstijl. Bij Arkin/ Roads krijg je begeleiding, tips & advies over leefstijl.

Preventiemedewerker

- Marije Vastenouw: marije.vastenouw@arkin.nl
0611287609
- Of kijk op arkin.nl/preventie en [ihelp](#) voor ons online aanbod

Leefstijlcoach

- Willemijn Kits van Heijningen: gezond@roads.nl of kijk op roads.nl/activiteit

IN DE BUURT

- **Gezond Noord**

Voedingscoach en voedingsmaatjes:
gezondnoord@doras.nl

ALGEMEEN

- **Voedingscentrum**

Betrouwbare informatie over voeding en hulp om gezonder, duurzamer en veiliger te eten.

- **Diëtist vergoeding**

3 uur per jaar. Voor ketenzorgpatiënten (bv. DM2, CVMR en COPD) is er geen aftrek eigen risico.

IN DE BUURT

- **Noord beweegt**

Beweegaanbod in noord voor kinderen, jongeren en volwassenen
sterrenmakers.nl/aanbieders/noord-beweegt/

- **Beweegcoach:**

Begeleiding naar passend beweegaanbod via een beweegcoach.
Geertje de Man: g.deman@doras.nl

- **Gezond Noord Agenda**

Aanbod laagdrempelige activiteiten
gezond-noord.nl/agenda/

- **Sportzoeker Team Sportservice:**

Een overzicht van alle sportclubs:
<https://www.teamssportservice.nl/amsterdam/sportlocatiezoeker/>

- **Valpreventie:**

Een val voorkomen! Langer vitaal thuis wonen kan door stevig op je benen te staan en zo een val te voorkomen. Tips, informatie en het actuele valpreventie-aanbod zijn te vinden op
laatjenietvallen.nl

- **Huis van de Wijk Noord**

Activiteiten in de verschillende buurthuizen
[Huisvandewijknoord.nl](https://huisvandewijknoord.nl)

IN DE BUURT

- **Uniek Sporten**

Aanbod en gratis persoonlijk advies voor sporten en bewegen met een zichtbare of onzichtbare beperking.

[Unieksporten.nl/amsterdam](https://unieksporten.nl/amsterdam)

- **Bewegenwerkt**

info@bewegenwerkt.nl

Bewegen Werkt coach: Sandra van der Vlerk,

Sandra.vandervlerk@bewegenwerkt.nl, 085 073 33 00

<https://bewegenwerkt.nl/>

Sportmakelaars stadsdeel Noord

Noord-West

Carla Korver: carla.korver@amsterdam.nl

Oudnoord

Merel van Zanten: m.van.zanten@amsterdam.nl

Noord-Oost

Selma ten Broek: s.ten.broek@amsterdam.nl

IN DE BUURT

Slaapoefentherapie en Mensendieck therapeuten:

- C.Burlage Tuindorp Nieuwendam
mensendiecknieuwendam.nl/specialisaties/slaapoefentherapie/
- P.Gunnik en H. Visser Molenwijk
mensendieckamsterdam-noord.nl/slaapoefentherapie/

Advies en workshops over slaap:

- Gezond Noord
Anky Frehe: a.frehe@doras.nl

ONTSPANNING

IN DE BUURT

- **Huis van de Wijk Noord**

Laagdrempelige activiteiten in de verschillende buurthuizen zoals yoga en mindfulness.

[Huisvandewijknoord.nl](https://huisvandewijknoord.nl)

- **Gezond Noord**

Cursussen zoals omgaan met stress en mindfulness.

Activiteiten zoals yoga en wandelen met aandacht.

[Gezond-noord.nl](https://gezond-noord.nl)

- **Arkin Preventie**

Arkin Preventie staat klaar voor alle Amsterdammers die vragen hebben over hun psychische gezondheid. Het aanbod richt zich op het versterken van de psychische gezondheid, zodat voorkomen wordt dat klachten verergeren.

arkin.nl

VERBINDING

IN DE BUURT

- [Huisvandewijknoord.nl](https://huisvandewijknoord.nl) - activiteiten in de verschillende buurthuizen.
- [Civicamsterdam.nl/agenda](https://civicamsterdam.nl/agenda) - voor leren en sociale activiteiten, zoals computerles, NL-les, lees- en schrijfles.
- [Burennetwerk.nl](https://burennetwerk.nl) - Koppeling van burens aan elkaar voor een sociaal contact of een helpende hand.
- [Gezond-noord.nl/agenda](https://gezond-noord.nl/agenda) - Cursussen en activiteiten voor ontmoeting.
- [Welzijn op recept](#) - Met een welzijnscoach wordt gezocht naar een activiteit die past bij de bewoner. Zie de contactgegevens bovenaan in de leefstijlwijzer.
- [Lief & Leedstraatjes](#) - Hier besteden bewoners extra aandacht aan een buur als dat nodig is.
La Toya Olthof, l.olthof@buurtteamamsterdamnoord.nl
- [Noord Aktief](#) - Voor mensen met een bijstandsuitkering die willen weten waar hun talenten liggen en tegelijkertijd werkervaring opdoen, vrijwilligerswerk en/of trainingen volgen die goed voorbereiden op de toekomst. Laila Ez-zaouak, L.Ezzaouak@civicamsterdam.nl, 06 15 82 10 20

GECOMBINEERDE LEEFSTIJLINTERVENTIE

IN DE BUURT

- **De GLI**

Een 2-jarig programma, gericht op gewichtsverlies en een gezonde leefstijl. Advies over- en begeleiding bij het verwerven van gezonde voedings- en eetgewoontes, een gezond beweegpatroon en hoe om te gaan met factoren die een gezonde leefstijl beïnvloeden (bijvoorbeeld stress en slaapgebrek). Vergoeding via de zorgverzekering.

Kijk op: www.gezondheidamsterdam.nl
voor informatie over de GLI.

IN DE BUURT

- **AA groepsbijeenkomsten.**

aa-nederland.nl

Ervaring, kracht en hoop met elkaar delen. Voor mensen met een alcoholprobleem en een verlangen met drinken op te houden.

- Elke vrijdag 19uur, Hagedoornplein 1C

- **Stoppen met roken**

ikstopnu.nl/hulp-in-de-buurt

Website voor begeleiding bij het stoppen met roken.

Rookstoppoli Boven IJ Ziekenhuis, 020-6346346

- **Stoppen met roken**

Wequit.nl

Telefonisch en via videobegeleiding, in groepsverband of individueel, door ervaren behandelaars. Ook bij zwangerschap, zwanger worden, GGZ. Online nazorg na afronding traject ter voorkoming van terugval. Naast Nederlands ook Engels, Marokkaans, Turks. 100 % vergoed.

- Maandag t/m zondag 9.00-22.00 uur.

IN DE BUURT

- **Stoppen 'Roken Enzo'**

Gezond-noord.nl

Inloop 'Roken Enzo': een lotgenoten-groep van (ex-)rokers die elke week bij elkaar komen en elkaar steunen, naar elkaar luisteren en ervaringen met elkaar delen of bespreken.

- **Stoppen met roken:**

Psy mind.nl

Coaching en training bij het stoppen met roken. Stoppen met roken bij zwangerschap of zwanger worden. Stoppen met roken GGZ.

- **Stoppen met roken bij een kinderwens of zwangerschap:**

Sinefuma.nl en rookvrijjookjij.nl

Stoppen met roken bij een kinderwens of zwangerschap. Ook begeleiding (met voorrang) preoperatief.

- **Jellinek**

jellinekzelfhulp.nl

Jellinek is er voor alle vragen rondom alcohol, andere drugs, gamen en gokken. Bereikbaar via de advieslijn op 088-5051220

Partners

