

DE LEEFSTIJLWIJZER

van Amsterdam Noord

versie januari 2023

De leefstijlwijzer is een sociale kaart voor doorverwijzers met het laagdrempelig aanbod op het gebied van gezonde leefstijl speciaal ontwikkeld voor Amsterdam Noord. Voor de opbouw van de leefstijlwijzer maken wij gebruik van het Leefstijlroer van Arts en Leefstijl.



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

COACHES

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. Contactgegevens van de welzijnscoaches in Noord:

Noord-Oost

- Merel Vosseberg
m.dym@civicamsterdam.nl

Noord-West

- Marco den Haan
Mdhaan@dock.nl

Oud-Noord

- Els Annegarn: e.annegarn@doras.nl
- Janine Drewes: j.drewes@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

- 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.

- Preventiecoach: Marije Vastenouw, marije.vastenouw@arkin.nl / 0611287609
- Coördinator Leefstijlcoaches: Marian Manché: gezond@roads.nl

VOEDING

IN DE BUURT

- Gezond Noord
Voedingscoach en voedingsmaatjes:
gezondnoord@doras.nl

ALGEMEEN

- Voedingscentrum.nl
Betrouwbare informatie over voeding en hulp om gezonder, duurzamer en veiliger te eten.
- Diëtist vergoeding: 3 uur per jaar. Voor ketenzorgpatiënten (bv. DM2, CVRM en COPD) is er geen aftrek eigen risico.

BEWEGING

IN DE BUURT

- Noordbeweegt.nl
Beweegaanbod in noord voor kinderen, jongeren en volwassenen
- Bewegcoach:
Geertje de Man, g.deman@doras.nl
- Gezond-noord.nl/agenda
Aanbod laagdrempelige beweegactiviteiten.
- De Sportzoeker:
Een overzicht van alle sportclubs:
teamsportservice.nl/amsterdam/sportzoeker-amsterdam/
- 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 valpreventieaanbod zijn te vinden op laatjenietvallen.nl
- Huisvandewijknoord.nl
Activiteiten in de verschillende buurthuizen

DE GECOMBINEERDE LEEFSTIJLINTERVENTIE

IN DE BUURT

- De GLI

Een 2-jarig programma, gericht op het verwerven en behouden van 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.

- amsterdamsehuisartsen.nl/wat/gli informatie over de GLI

- Elaa.nl/gli-aanbieders
Overzicht van de GLI-aanbieders in de buurt

SLAAP

IN DE BUURT

Slaapcoach en mensendieck therapeuten:

- C. Burlage Tuindorp Nieuwendam
<http://www.mensendiecknieuwendam.nl/specialisaties/slaapcoach/>
- P. Gunnink en H. Visser Molenwijk.
<https://www.mensendieckamsterdam-noord.nl/slaapoefentherapie/>

Advies en workshops over slaap
Gezond Noord:

- Ankie Frehe, a.frehe@doras.nl

VERBINDING

IN DE BUURT

- Huisvandewijknoord.nl - activiteiten in de verschillende buurthuizen.
- Civicamsterdam.nl/agenda - voor leren en sociale activiteiten, zoals computerles, NL-les, lees- en schrijfles.
- Burennetwerk.nl - Koppeling van burens aan elkaar voor een sociaal contact of een helpende hand.
- 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.
Desiree America: 06 13 20 80 15

MIDDELEN

IN DE BUURT

- AA groepsbijeenkomsten.
www.aanederland.nl
Ervaring, kracht en hoop met elkaar delen. Voor mensen met een alcoholprobleem en een verlangen met drinken op te houden.
- Woensdag 20uur, De Ark, Banne Buikslootlaan 63C
- Vrijdag 19uur, Hagedoornplein 1C
- www.ikstopnu.nl/hulp-in-de-buurt
Website voor begeleiding bij het stoppen met roken. Rookstoppoli Boven IJ Ziekenhuis, 020-6346346
- Gezond-noord.nl
Inloop 'Roken Enzo': een lotgenotengroep van (ex-)rokers die elke week bijelkaar komen en elkaar steunen, naar elkaar luisteren en ervaringen met elkaar delen of bespreken.
- Elke maandag 15.30 tot 17.00 uur, Hagedoornplein 1C.
- Wequit.nl
Telefonisch en via videobegeleiding psychologische hulp in gedragsverandering om te stoppen met roken.
- Psymind.nl
Coaching en training bij het stoppen met roken. Stoppen met roken bij zwangerschap of zwanger worden. Stoppen met roken GGZ.
- Sinefuma.nl
Stoppen in groepsverband, Huis van de Wijk de Meeuw, Motorwal 300.

ONTSPANNING

IN DE BUURT

- Huisvandewijknoord.nl
Laagdrempelige activiteiten in de verschillende buurthuizen zoals yoga, mindfulness.
- Gezond-noord.nl
Cursussen zoals omgaan met stress en mindfulness. Activiteiten zoals yoga en wandelen met aandacht.
- www.arkin.nl
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.

