

XXX

NOORD

Ontmoetingsplek voor mensen met gezonde leefstijl

Gezond Noord in Brughuisje

Onlangs was het zover: Gezond Noord opende haar deuren in het Brughuisje van de Tolhuistuin. En dat met, natuurlijk, een gezond welkomstdrankje.

Gezond.Noord is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor iedereen die graag een gezonde(re) levensstijl wil. Ervaringsdeskundigen zitten in de maanden juli en augustus iedere dinsdag van 10.00 tot 12.00 en donderdag van 14.00 tot 16.00 uur klaar (en na de zomer zelfs meer dagdelen) om inspiratie en advies te geven aan bewoners van Noord.

Ook worden er door verschillende organisaties workshops en cursussen gegeven. Gratis of voor een kleine bijdrage. Denk aan een kookworkshop, een cursus hoe je kan omgaan met stress of stoppen met roken.

Els Annegarn (Initiatiefnemer Gezond Noord en werkzaam bij Stichting Doras): 'We vinden het heel belangrijk dat alles wat aangeboden wordt, laagdrempelig is. Dus niet te duur en dicht bij de mensen.'

Ondertussen hebben zich al 21 ervaringsdeskundigen bij Gezond Noord aangesloten. De ervaringsdeskundigen zijn bewoners die zelf vanuit een situatie zoals overgewicht, geen werk, nieuwkomer, burn-out, eenzaamheid of weinig geld, met een gezondere leefstijl verbetering hebben bereikt. Zij begrijpen écht hoe moeilijk het is om je levensstijl om te gooien. Onlangs zijn zij opgeleid om ook andere mensen te helpen en ondersteunen.

Gezond van start

Onder het toezien oog van ervaringsdeskundigen, huisartsen en collega's van Doras knipten Hanae



Voor de aanwezigen waren er natuurlijk allemaal gezonde sapjes en hapjes. *Foto: pr*

en Kalisha, zelf ook ervaringsdeskundigen bij Gezond Noord, het lint door en was Gezond Noord officieel geopend. Bij een gezonde(re) levensstijl hoort ook gezonde voeding. Om daar gelijk mee van start te gaan, kozen Els (initiatiefnemer) en Ankie (coördinator) niet de gebruikelijke champagne als welkomstdrankje, maar juist een gezonde smoothie van kiwi, appel, gember en spinazie uit. En dat viel goed in de smaak bij de aanwezigen.

Wie ook een gezondere leefstijl wil is van harte welkom om eens binnen te lopen. In de maanden juli en au-

gustus is Gezond Noord op dinsdag van 10.00 tot 12.00 en donderdag van 14.00 tot 16.00 uur geopend. Vanaf september zelfs meer dagdelen. Gezond Noord zit in het Brughuisje van de Tolhuistuin, naast het Leeshuisje en bereikbaar met bus 38, halte Tolhuistuin. Binnenkort wordt er ook een locatie in Nieuwendam geopend.

Gezond Noord, Het Brughuisje van de Tolhuistuin, Tolhuisweg 5. Mail: gezondnoord@doras.nl. Tel. 06-1036 8298. www.facebook.nl/Gezond-Noord