

Nieuwsbrief Gezond Noord

februari 2020



Introductie Petra Doets, projectleidster Gezond Noord

Mijn naam is Petra Doets en werk sinds 1 juli 2019 bij de Sociale Maatschap als programmaleider innovatie. Een van de mooie Innovatieve projecten die we mogelijk maken vanuit het Innovatiebudget van de Sociale Maatschap is Gezond Noord. Ik zet me graag in om samen met de geweldige collega's en een enthousiaste groep ervaren bewoners van Noord te werken aan het fitter, vitaler, gezonder leven. Of je nu je meer wilt bewegen, benieuwd bent wat gezonde voeding is, als je wilt stoppen met roken of leren hoe je kunt omgaan met stress, vanuit Gezond Noord is er heel veel aanbod en heel veel mogelijk. We ontwikkelen ook aanbod vanuit de vraag/behoefte van de bewoners en helpen mee bij het maken van keuzes en je persoonlijke leefstijlplan. Van oorsprong ben ik een consumentenwetenschapper met specifieke aandacht voor het gedrag van mensen en hoe gedrag kan veranderen, hoe je patronen kunt doorbreken. Het is voor mij geen moeten, maar zelf willen! Vorig jaar heb ik mijn post-HBO diploma als Leefstijlcoach behaald. Mijn persoonlijke missie is om bij te mogen dragen aan het bevorderen van de gezondheid en het welzijn van de Amsterdammers om zorg in de toekomst toegankelijk en betaalbaar te kunnen houden. Ik ben dan ook een groot voorstander voor Preventie en eigen regie! Voorkomen is beter dan genezen. Sta zelf achter

het roer van je eigen leven & werk samen aan een gezondere leefstijl. Wil je meer informatie of nader kennismaken met Petra Doets: 06 - 2293 8945 of p.doets@desocialemaatschap.nl.

Show DE sTOPPERS in Huis v/d Wijk de Meeuw



BINNENKORT IN NOORD!
Gestopt, niet gestopt, gestopt, niet gestopt...
Herkenbaar? Dan is deze pakkende
voorstelling vast iets voor jou:

DE sTOPPERS

VROLIJKE EN PRIKELENDE SHOW VOOR IEDERE
ROKER, EX-ROKER, MEEROKER EN NIET-ROKER!

DONDERDAG 2 APRIL
Huis v/d Wijk de Banne | Bezoenjachtplein 245

DINSDAG 14 APRIL
Huis v/d Wijk de Evenaar | Kometsingel 189

WOENSDAG 15 APRIL
Huis v/d Wijk Waterlandplein | Waterlandplein 302

DINSDAG 12 MEI
BovenIJ Ziekenhuis | Statenjachtstraat 1

Inloop: 18.30 | Start: 19.00 | Einde: 20.15

Na afloop is er informatie over hulp bij stoppen met roken.
Ook is er koffie en thee aanwezig.

Stuur ons een **WhatsApp** op **06 - 4326 1822** met je naam
en de datum dat je wilt komen, dan reserveren wij een
plekje én een goodiebag.

   

DE sTOPPERS in andere wijken van Noord

Er komen nog vier theatervoorstellingen in Noord. Afwisselend in Huis van de Wijk de Banne op 2 april, daarna op 14 april in de Evenaar in Tuindorp, op 15 april op het Waterlandplein en een afsluitende voorstelling op 12 mei in het BovenIJ Ziekenhuis. Alle voorstellingen beginnen om 19.00 uur en duren een uur en kwartier inclusief nagesprek.

Gesprekken

Vele gesprekken met o.a. met FNO en IPH, maar ook met St. Philadelphia, de Roha, Buurthuis van der Pek, BovenIJ ziekenhuis, huisartsen, Zilveren Kruis, leefstijlcoaches, Mentrum, Roads, Team ED, VCA, Keer Roken Om, Pharos, Wijkzorg enz. In de afbeelding hiernaast zijn we in gesprek met Angela Nijland van FNO en Angelique Schuitemaker van IPH.



We zijn aanwezig tijdens de Theetuin in de Tolhuistuin op zondag 8 maart aanstaande van 13.00 tot 16,00 uur georganiseerd door Academie van de stad.

Cursussen gestart:

- Stoppen met Roken.
- Triple P Gezonde Leefstijl met Joke Kooyman (GGD) en Pinar Ekman (OKT).
- Cursus Omgaan met Stress uitgevoerd door Marieke Jansen van Doras en van Mirjam Algera van Arkin Basis GGZ.



- We gaan een cursus gezonde leefstijl organiseren is.m. Prisma voor mensen met een licht verstandelijk beperking die leerbaar zijn. De cursus telt 6 bijeenkomsten waarvan 4 over voeding waarin supermarktsafari's opgenomen zijn, 2 x gaan koken en tussendoor worden ze geïnformeerd over gezonde voeding. Daarna gaat de groep 2 x wandelen met Noorderpark in Beweging. De cursus start op 7 april a.s.
- Met een klein groepje ervaringsdeskundigen gaan we supermarktsafari's ontwikkelen zodat we op termijn wekelijks een safari kunnen organiseren in Noord.
- We gaan starten met een Gewichtige Heren logenotengroep op 6 maart a.s. Deze groep zal worden begeleid door Maarten Band van Doras en Roland Gotjé. Roland (sportdocent) heeft op Tijdveiling 100 uur belangeloos ter beschikking gesteld aan Gezond Noord. Hij wil graag zijn kennis en kunde inzetten voor deze groep. Hij geeft graag les en houdt van (vecht)sporten. Voor deze groep zijn wij nog op zoek naar mannen met overgewicht. Deze cursus zal plaatsvinden in Buurthuis v.d. Pek (onder voorbehoud).
- In samenwerking met de longverpleegkundigen van BovenIJ Ziekenhuis gaan we een lotgenotengroep rokers, niet-rokers en rokers die overwegen om te stoppen opzetten. De werknaam van deze groep is nu RR (dit refereert aan de AA). De behoefte van de doelgroep zal de invulling van het programma bepalen. Locatie en tijdstip moeten ook nog worden bepaald.

