

NIEUWSBRIEF

GEZONDE WIJKAANPAK SLOTERVAART ZUID

1E EDITIE | 27/02/2024



OP WEG NAAR EEN GEZOND SLOTERVAART!

Begin 2023 is er een stap gezet om het netwerk rond preventieve gezondheid in Slotervaart te versterken. Buurtwerk van Combiwel werkt hierbij samen met 2Diabeat. Een landelijke organisatie die een succesvolle wijkaanpak heeft ontwikkeld. Er is eerst in kaart gebracht wat er al is in de wijk en wie er in de wijk actief zijn rond dit thema. Er zijn gesprekken gevoerd met bewoners, professionals en vrijwilligers. In december heeft er een Verkenningssessie plaatsgevonden. Tijdens deze sessie zijn er een aantal concrete acties gekozen om gezamenlijk mee aan de slag te gaan. Van een leefstijlkaart tot het opleiden van bewoners tot gezondheidsambassadeurs. Inmiddels bruist het al van de energie en initiatieven. In deze nieuwsbrief is daar meer over te lezen. Zo is iedereen op de hoogte van de ontwikkelingen. Wil je ook deel uitmaken van deze gezonde beweging in Slotervaart? Dan horen we graag van je! (zie kopje Contact)

ACTUEEL:

ONLINE LEEFSTIJLKAART

Handig voor zowel bewoners als professionals om een overzicht te hebben van activiteiten en locaties op gebied van gezonde leefstijl. Hij is nog in ontwikkeling. Wil je jouw activiteit er ook bij? Mail dan naar g.dupon@combiwel.nl
Link naar de kaart:
<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1VIN7mp5T5TQ8-9lXxeKu9g0LZMXXvhM&usp=sharing>.

WIJKTAFEL 07/03/24

De wijktafel gaat deze keer over **Zorgpreventie in de wijk en Bottom up initiatieven zoals het Suikerhuis**. We starten om 11:30 met een lunch. Met oa. a een presentatie door Wim Tilburgs van Je Leefstijl als Medicijn. Locatie: Calvijn College. Je kan hier meer lezen over het programma en je aanmelden.
<https://wijknetwerken.amsterdam/nieuw-west/activiteiten/wijktafel-slotervaart-16/>

OP GEZONDE TOUR

Op 19 April start de cursus **Op Gezonde Tour** door Dream Support. 15 bewoners worden in 5 bijeenkomsten getraind tot gezondheidsambassadeur. Na afloop zijn ze inzetbaar bij activiteiten in de buurt. Locatie: activiteitenruimte Anker 2 in het Calvijn College. 09:30 - 12:00. We beginnen met een gezond ontbijtje! Aanmelden of meer informatie kan bij uzma@dreamsupport.nl

NIEUWSBRIEF

GEZONDE WIJKAANPAK SLOTERVAART ZUID

1E EDITIE | 27/02/2024



HET SUIKERHUIS IS GESTART!

Op 20 februari is het eerste Suikerhuis van start gegaan. Het Suikerhuis 'ladies only' is een leefstijl support groep voor vrouwen. De deelnemers (zo'n 10 vrouwen) komen om de week van 13:00 - 14:30 samen in Huis van de Wijk het Anker. Ze steunen en motiveren elkaar en gaan samen activiteiten doen. Ze houden tussentijds contact via een WhatsApp groep. Hier worden ook recepten en tips gedeeld.

Ervaringsdeskundigen (Citizen Coaches) begeleiden de groep. Waar nodig aangevuld met professionals en gastsprekers uit het netwerk. Alle facetten van 'het leefstijlroer' komen aan bod. Van voeding tot beweging en ontspanning. Dus het is geschikt voor iedereen die wil werken aan leefstijl. Zoals de naam doet vermoeden is er ook aandacht voor het voorkomen en 'omkeren' van diabetes 2. Binnenkort start er een tweede Suikerhuis groep voor zowel mannen als vrouwen.

Het Suikerhuis is een samenwerking met **Stichting Je Leefstijl als Medicijn** en **2Diabeat**. In zo'n 8 steden in Nederland zijn er al Suikerhuizen actief of in oprichting. Meedoen als deelnemer of als netwerkpartner een bijdrage leveren in de vorm van een leuke workshop, voorlichting etc.? Neem dan contact met ons op.

ACTUEEL:

VAN BREED NETWERK NAAR KERNGROEP

Er is inmiddels een breed netwerk gevormd van +40 personen rond het thema gezondheid in Slotervaart. Met zo'n grote groep is het lastig om regelmatig samen te komen en stappen te zetten. We willen daarom met 5 a 6 organisaties/actieve bewoners een kerngroep vormen die samen verantwoordelijk is voor de doorontwikkeling van de gezonde wijkaanpak in Slotervaart. In April zal een sessie worden georganiseerd voor geïnteresseerden.

OUDER & KIND LOUNGE

Bij de ouder & kind lounge kunnen jonge gezinnen (kinderen 5-10 jaar) op donderdagmiddag van 15:00 - 17:00 terecht voor een middag spelen, knutselen en laagdrempelige opvoedondersteuning door medewerkers van het OKT. Gezonde Leefstijl is daarbij een terugkerend thema. Locatie: Huis van de Wijk het Anker Data: 14 maart, 11 april en 23 mei. Aanmelden: g.dupon@combiwel.nl

CONTACT



Gaby du Pon (Buurtwerker)
g.dupon@combiwel.nl/06-19000878
Werkdagen: di/woe/do

Facebook: Huis van de Wijk het Anker
Website: www.huisvandewijknieuwwest.nl

Samenwerkingspartners:
www.2diabeat.nl
www.jeleefstijlalsmedicijn.nl



Je leefstijl als medicijn