

DE LEEFSTIJLWIJZER

Amsterdam Slotermeer



versie
juni 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 Slotermeer.

De Leefstijlwijzer is een initiatief van Bewegingennetwerk Slotermeer en ontwikkeld door Team Sportservice Amsterdam.

De afbeelding van het Leefstijlroer is gebruikt met toestemming van Arts en Leefstijl. Voor meer informatie verwijzen we graag naar de website: www.artsenleefstijl.nl

Wilt u reageren op dit document, of heeft u aanvullingen of aanpassingen? Stuur dan een mail naar: amsterdam@teamsportservice.nl

INHOUDSOPGAVE

Leefstijlwijzer Amsterdam Slotermeer

COACHES

GLI

VOEDING

BEWEGING

SLAAP

ONTSPANNING

MIDDELEN

VERBINDING

WELZIJN OP RECEPT (WOR)

Aandacht en activiteiten als medicijn

Via welzijnopreceptamsterdam.nl kunnen huisartsen en andere eerstelijnszorgverleners (zoals praktijkondersteuners, fysio- en ergotherapeuten) de juiste welzijncoach vinden, behorende bij het gebied waar de patiënt woont.

De contactgegevens van de welzijnscoach in Amsterdam Slotermeer zijn:

- Lenie Smit - L.smit@combiwel.nl

BEWEEGCOACH (ALI)

Begeleiding naar passend beweeg-aanbod en structureel volhouden van bewegen als onderdeel van een gezonde leefstijl. Coaching op gedragsverandering rondom bewegen. Verwijzingen via huisarts, welzijnscoach of

- Rianne ten Dam-Cooke
beweeegcoachnieuwwest@meedichtbij.nl

GECOMBINEERDE LEEFSTIJLINTERVENTIE

IN DE BUURT

- **De GLI**

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. Verwijzing via de Huisarts. Vergoeding via de zorgverzekering.

In Slotermeer vindt de volgende GLI plaats:

<https://www.samensportiefinbeweging.nl/>

Buiten Slotermeer zijn er meer aanbieders te vinden:

<https://gezondheidamsterdam.nl/>

Voor doorverwijzers



Bewegen in het sociaal domein

Wil een Amsterdamer (lichamelijk) gezonder leven? Dan zijn er activiteiten in de wijk (de sociale basis) waar hij/zij zich voor kan aanmelden.



Lukt dat niet zelf? Dan kan een eerstelijns zorgverlener direct helpen of verwijzen naar de coaches van Welzijn op Recept, Activerende Leefstijl Interventies of Gecombineerde Leefstijl Interventies.

Directe verwijzing naar aanbod, geen begeleiding nodig



Welzijnscoach

Welzijn op Recept



Scope: psychosociale problemen (niet medisch)



Kortdurend ondersteunings-traject



Toegankelijk voor alle Amsterdammers (18+)



Verwijzing via huisarts nodig voor Welzijn op Recept



Vergoeding via gemeente



Bewegingscoach (ALI)

Activerende Leefstijl Interventie



Scope: coaching op gedragsverandering rondom bewegen



Begeleiding gedurende 12 maanden



Toegankelijk voor alle Amsterdammers (18+)



Verwijzing via welzijnscoach, huisarts of buurtteam voor ALI



Vergoeding via gemeente



Leefstijlcoach (GLI)

Gecombineerde Leefstijl Interventie



Scope: coaching op gedragsverandering rondom bewegen, voeding, slaap en stress.



Begeleiding gedurende 24 maanden



GLI-criteria van toepassing*



Verwijzing via huisarts nodig voor GLI



Vergoeding via zorgverzekeraar

De welzijnscoaches zijn zelf geen hulpverleners. Zij kennen het (informele) netwerk in hun wijk en kunnen Amsterdammers hier naartoe begeleiden.

Gespecialiseerde coaches voor Amsterdammers die willen werken aan bewegen/een gezonde leefstijl.

*GLI-criteria:

- BMI > 25, verhoogd risico op hart- en vaatziekten of op diabetes 2
- BMI > 30

IN DE BUURT

DIEETPLANEET

www.dieetplaneet.nl

ALGEMEEN

VOEDINGSCENTRUM

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

Voedingscentrum.nl

DIËTIST VERGOEDING

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

IN DE BUURT

Mokumapp

Een overzicht van het laagdrempelig sportaanbod in Slotermeer.

aanbod.mokum.app/slotermeer/

De Honingraat

Beweegaanbod voor kinderen, jongeren en volwassenen:

www.eigenwijks.nl/weekprogramma-de-honingraat/

Doenja

Voor vrouwen en meiden uit Slotermeer/Geuzenveld:

vrouwenvaart.nl/?page_id=5561

Sportcontrainer Gerbrandypark

teamsportservice.nl/amsterdam/sportcontrainer/

Sportzoeker Teamsportservice:

Vind een sportvereniging of sportaanbieder bij jouw in de buurt:

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 valpreventie-aanbod zijn te vinden op laatjenietvallen.nl

Uniek Sporten

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

UniekSporten.nl/amsterdam

Stadspas Sportvergoeding 55+

amsterdam.nl/sport/sportactiviteiten-sportlessen/sporten-volwassenen/stadspas-sportvergoeding-55/

Zwemmen voor 1 euro

Stadspas

amsterdam.nl/stadspas/stadspasacties/zwemmen-1-euro/

IN DE BUURT

MENSENDIECK THERAPEUTEN:

- Oefentherapie Body & Mind
info@oefentherapiebodyandmind.nl
www.oefentherapiebodyandmind.nl

ONTSPANNING

IN DE BUURT

- **Buurteam**

www.buurteamamsterdam.nl

- **Buren Netwerk**

Koppeling van buren aan elkaar voor een sociaal contact of een helpende hand.

Burennetwerk.nl

- **Lekker(der) in je vel**

Digitale ondersteuning door zorgverleners uit de buurt om lekker(der) in je vel te zitten

<https://www.lekkerinjewel.amsterdam/>

- **Welzijn op recept**

Met een welzijnscoach wordt gezocht naar een activiteit die past bij de bewoner.

De contactgegevens van de welzijnscoach in Amsterdam Slotermeer zijn:

- Lenie Smit - l.smit@combiwel.nl

- **Yoga in buurthuis de Honingraat**

Meer informatie op:

www.eigenwijks.nl/weekprogramma-de-honingraat/

IN DE BUURT

- **AA groepsbijeenkomsten.**

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

www.aa-nederland.nl

- **Stoppen met roken**

Website voor begeleiding bij het stoppen met roken.

www.ikstopnu.nl/hulp-in-de-buurt

- **Stoppen met roken**

Telefonisch en via videobegeleiding psychologische hulp in gedragsverandering om te stoppen met roken.

Wequit.nl

- **Stoppen met roken:**

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

Psymind.nl

- **Jellinek**

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

www.jellinekzelfhulp.nl

IN DE BUURT

- **Energieke Senioren Amsterdam Nieuw-West (ESAN)**
energiekesenioren.nl

- **Daadkr8 en Vrouw en Vaart**
Emancipatie centrum voor mannen en vrouwen. Kijk voor meer informatie voor hun aanbod op:
daadkr8.amsterdam en vrouwenvaart.nl

- **Participatiegids**
Dé gids over het ondersteunen van mensen om mee te doen. <https://participatiegids.nl/>

