

Gezonde Leefstijl: Kleine Stappen, Groot Verschil!

Wist u dat een gezonde leefstijl niet alleen goed is voor uw lichaam, maar ook voor uw geest? Het begint met kleine, haalbare stappen die u dichterbij een energieke en gelukkiger leven brengen. Het is niet nodig om alles in één keer te veranderen, het gaat om het maken van keuzes die u op de lange termijn ten goede komen.

Waarom een gezonde leefstijl belangrijk is:

- **Meer energie:** Een actieve levensstijl en een gezonde voeding zorgen ervoor dat u zich fitter en energiekeker voelt.
- **Betere gezondheid:** Door gezond te eten, voldoende te bewegen en goed voor uzelf te zorgen, verkleint u het risico op chronische ziektes zoals diabetes, hart- en vaatziekten en hoge bloeddruk.
- **Verbeterde gemoedstoestand:** Gezonde gewoonten kunnen uw humeur verbeteren, stress verlagen en bijdragen aan een betere slaap.

Hoe u kleine veranderingen kunt maken:

1. **Beweging:** Probeer elke dag 30 minuten te bewegen. Dit kan een wandeling, fietsen of zelfs dansen zijn! Het belangrijkste is dat het iets is wat u leuk vindt.
2. **Gezonde voeding:** Kies voor gevarieerde maaltijden met veel groente, fruit, volkoren producten en eiwitten. Probeer suiker en bewerkte voeding te beperken.
3. **Voldoende slaap:** Zorg voor 7-9 uur slaap per nacht. Slaap helpt uw lichaam te herstellen en houdt u scherp gedurende de dag.
4. **Stressmanagement:** Neem tijd voor ontspanning. Dit kan meditatie, yoga, lezen of een andere activiteit zijn die zorgt voor ontspanning, rust en plezier.

Of kijk voor meer tips en informatie ook eens op:

www.jeleefstijlsmedicijn.nl

Mogelijkheden in uw buurt

In de wijk zijn diverse plekken waar u anderen kunt ontmoeten, samen kunt bewegen of creatief bezig kunt zijn. Dit is veelal gratis, al vragen sommigen een kleine bijdrage.

Buurthuis 't Govertje

Gezellige koffiebar en activiteiten zoals knutselen en klaverjassen.
0182 – 607402
info@govertje.nl

De Irishof

Ontmoetingsmiddag voor ouderen op maandag van 14:30 tot 16:00 uur. Met bewegen, creatieve activiteiten en muziek.
06 – 10033290
irishof@zorgpartners.nl

Nelson Mandela Centrum

Vrouwen koffie ochtend op woensdag van 9:30 tot 11:30 uur. Een fijne plek voor ontmoeting en ondersteuning.
06 – 12946201
steunpuntooggouda@hotmail.com

De Oostpoort

'Koffie met een glimlach' op dinsdag van 14:30 tot 16:30 uur.
www.oostpoort.net

Sport Punt Gouda – Stap Mee
Wandelgroepen voor verschillende niveaus.
Samen bewegen in de buitenlucht, op uw
eigen tempo.

www.sportpuntgouda.nl

Scootmobiel Club Gouda

Voor mensen met een scootmobiel die
samen eropuit willen.

www.scootmobielclubgouda.nl

Mocht u meer persoonlijk advies willen
krijgen, dan kunt u altijd contact zoeken met
de Sociaal Beweegmakelaar. Dit is ook voor
mensen met een kleine beurs!

Gouda Oost – Sebastiaan Boelhouver
Elke donderdag om 10.30 in het Nelson
Mandela Centrum

Tel: 06-36261215, mail:

s.boelhouver@sociaalteamgouda.nl

Stadsbreed – Berthie Melissen

Tel: 06-55881087, mail:

b.melissen@sociaalteamgouda.nl

We hopen dat u de voordelen van een
gezonde leefstijl ontdekt en dat u zich beter
dan ooit zult voelen!

Algemene informatie

Adres:

Gezondheidscentrum Goverwelle
Middenmolenplein 1
2807 GW Gouda

Telefoon:

0182-541133

Wij zijn telefonisch bereikbaar via de
centrumassistentes op werkdagen van
8.00u. – 17.00u.

Website:

www.gcgoverwelle.nl

Informatiefolder

Gezonder leven



