

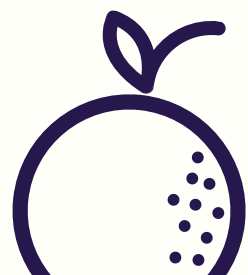
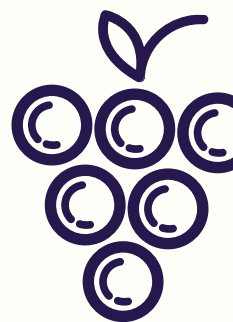
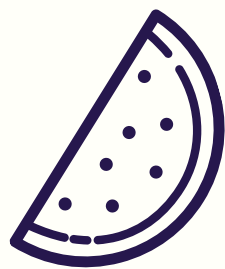


BEN JIJ OP ZOEK NAAR:

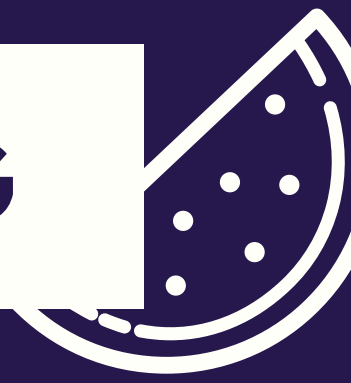
ONDERSTEUNING BIJ EEN GEZONDE LEEFSTIJL?

STADSDEEL OUD-OOST

Speciaal voor Leeuwarder stadsdeel Oud-Oost is een Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) ontwikkeld die extra aandacht besteed aan het bereiken van gezondheidsdoelen in groepsverband. We werken hierbij samen met bestaande initiatieven uit de wijk.



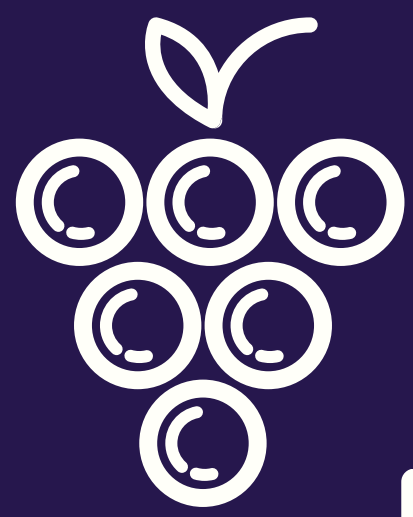
SAMEN AAN DE SLAG



Wat levert het mij op?

Door je leefstijl te veranderen en te behouden kun je blijvend gewicht verliezen. Samen met de leefstijlcoach ga je in groepsverband twee jaar aan de slag op weg naar een gezond en passend leef-, eet- en beweegpatroon. Ook kunnen gezondheidsklachten verdwijnen en kan de kwaliteit van leven toenemen.

Wanneer mag ik meedoen?

- Je bent 18 jaar of ouder.
 - Je hebt overgewicht (een BMI tussen 25 en 30), een hoge bloeddruk en een verhoogd risico op diabetes of hart- en vaatziekten.
 - Je hebt ernstig overgewicht (een BMI van meer dan 30).
- 

Meer informatie?

Neem dan contact op met de huisarts of praktijkondersteuner.

GLI Oud Oost is een initiatief van Ketenzorg Friesland en het Healthy Ageing Netwerk Noord-Nederland. De uitvoering wordt gecoördineerd door Balanza Diëtisten. Meer informatie via ketenzorgfriesland.nl of via info@ketenzorgfriesland.nl



U kunt kosteloos deelnemen aan de GLI: het wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering en heeft geen invloed op uw eigen risico.

