

Leefstijlloket

Gezonde keuzes binnen handbereik

Gemeente 
Oldebroek



Inleiding

Wat is het leefstijlloket?

- Van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag.
- Een plek waar inwoners terecht kunnen voor advies en begeleiding op het gebied van gezondheid, welzijn en bewegen.
- Schakelfunctie. Doorverwijzen naar het juiste aanbod.
- Positieve Gezondheid.
- Doel: Gezondere leefstijl bevorderen voor alle inwoners.
- Een fysiek loket, 2 inloopmomenten per week.
- Een gecertificeerd leefstijlcoach.
- Kosteloos en vrijblijvend!
- Pilot in 2025.



Doelgroep

Voor wie is het leefstijlloket bedoeld?

- Inwoners van de gemeente Oldebroek die hulp willen bij het maken van gezondere keuzes.
- Mensen met gezondheidsproblemen of risico's zoals overgewicht, stress of weinig bewegen.
- Ook voor ouderen en jongeren.

- Of bijvoorbeeld: Eenzaamheid, financiële of psychische problemen, gezinsvraagstukken.

Wat biedt het leefstijloket?

Advies en begeleiding op maat

Thema's:

- Gezond eten
- Voldoende bewegen
- Stoppen met roken
- Slaapverbetering

Workshops & cursussen

- Pre GLI
- Sport- en Beweegprogramma's

Samenwerking met partners

Domein overstijgende samenwerking

- Huisartsen, diëtisten, fysiotherapeuten.
- Sportscholen, -verenigingen en buurtsportcoaches.
- Sociaal Team.
- CJG.

Gemeente 
Oldebroek



"Heel belangrijk om iets aan leefstijl te doen! Vaak effectiever dan medicatie, maar als arts heb ik zelf niet de tijd en de handvatten om hier voldoende aandacht aan te besteden." – Medisch specialist

Hoe werkt het?

Gemeente 
Oldebroek



- Stap 1: Aanmelding bij het loket (zelf, via huisarts, zorgverlener of sociaal domein).
- Stap 2: Persoonlijk intakegesprek adhv Positieve Gezondheid.
- Stap 3: Samen wordt gekeken naar passend aanbod, als: leefstijlinterventie, laagdrempelig sport- of beweegaanbod of een sociale activiteit.
- Stap 4: Eventuele doorverwijzing naar de juiste ondersteuning.
- Stap 5: Tussentijdse evaluatie en mogelijk vervolgplan.



Waarom kiezen voor het Leefstijloket?

- Laagdrempelig, vrijblijvend en toegankelijk.
- Begeleiding door een leefstijlcoach.
- Lokale, op maat gemaakte adviezen.

Gemeente 
Oldebroek



Welke bijdrage lever jij?

Gemeente 
Oldebroek



- Hoe kun jij inwoners actief doorverwijzen naar het loket?
- Wat heb je hier voor nodig?

- Welke professional moet hier van weten?



Contactgegevens

Gemeente 
Oldebroek



Locatie: Nader te bepalen in
Wezep én Oldebroek.



06 57 62 98 59



leefstijl@oldebroek.nl



www.goedbezigoldebroek.nl



A young boy is climbing a rope on a colorful indoor climbing wall. He is wearing a white helmet, a light grey t-shirt, and black pants with a white logo. The wall has various colored holds (orange, blue, green, red) and is divided into sections of purple, blue, and grey. The background is a large, abstract graphic with overlapping circles in shades of purple, blue, and yellow.

Samen
voor een
gezond
en actief
leven!

**GOED
BEZIG**