

Eerstelijns Centrum Tiel
Dodewaardlaan 5-09
4006 EA Tiel

Eerstelijns Centrum



Gezonder worden, maar hoe? **Leefstijlspreekuur**

- dinsdag 9.00 - 13.00 uur
- donderdag 12.30 - 16.30 uur

Bewegen, ontmoeten, gezonde voeding en fit in uw hoofd

Wilt u werken aan uw gezondheid? Bent u op zoek naar wat het beste bij u past? Bezoek dan het Leefstijlspreekuur van het ECT.

Wat is een gezonde manier van leven?

Het gaat erom dat u goed voor uzelf zorgt. Dat u zich goed voelt, dat u kan meedoen en dat u levenskracht ervaart. Een gezonde manier van leven helpt daarbij. Dus voldoende bewegen, gezond eten en drinken, goed slapen, voldoende ontspanning en een sociaal leven dat u plezier brengt.



**LICHAAMS-
FUNCTIES**



**MENTAAL
WELBEVINDEN**



ZINGEVING



**KWALITEIT VAN
LEVEN**



**SOCIAAL
PATICIPEREN**



**DAGELIJKS
FUNCTIONEREN**

Verbetert u uw manier van leven, dan kunt u uw gezondheid positief veranderen. En ook een hoop gezondheidsklachten voorkomen. De manier van leven speelt namelijk vaak een grote rol bij mensen met (een risico op) hart- en vaatziekten, COPD, suikerziekte, beginnende klachten van depressie, stress en slaapproblemen, overgewicht en eenzaamheidsklachten.

Wat is het Leefstijlspreekuur?

Tijdens het Leefstijlspreekuur praat u met Elone Quartel. Zij weet veel van gezondheid. Samen vult u een korte vragenlijst in. Zo ontdekt u wat u kunt doen om gezonder en gelukkiger te worden. Voor iedereen is dat anders. Elone kan u tips geven hoe u met wat steun zelf aan de slag kunt. Als u meer persoonlijke hulp nodig hebt, weet zij wie u hierbij kan helpen.

Elk gesprek duurt max. 30 minuten.



Gezondheidsmakelaar Elone Quartel

Afspraak maken?

Kom in actie en maak een afspraak voor het Leefstijlspreekuur.

- dinsdag 9.00 - 13.00 uur
- donderdag 12.30 - 16.30 uur

**Bel met 06 - 82922728 of
e-mail e.quartel@ecttiel.nl**

Bezoekadres ECT

Dodewaardlaan 5, 1^e etage
4006 EA Tiel