

Eerstelijns Centrum Tiel  
Dodewaardlaan 5-09  
4006 EA Tiel

*Eerstelijns Centrum*



## Gezonder worden, maar hoe? **Leefstijlsprekuur**

- dinsdag 9.00 - 13.00 uur
- vrijdag 9.00 - 13.00 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 Leefstijlsprekuur 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**

Verbeterd 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.



versie april 2022

## 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.



### Afspraak maken?

Kom in actie en maak een afspraak voor het Leefstijlspreekuur.

- dinsdag 9.00 - 13.00 uur
- vrijdag 9.00 - 13.00 uur

**Bel met 06 - 82922728 of  
e-mail [e.quartel@ecttiel.nl](mailto:e.quartel@ecttiel.nl)**

### Bezoekadres ECT

Dodewaardlaan 5, 1<sup>e</sup> etage  
4006 EA Tiel