

Aan de slag met mijn leefstijl!

Ik neem mijzelf voor om ...



Lokale aanjager

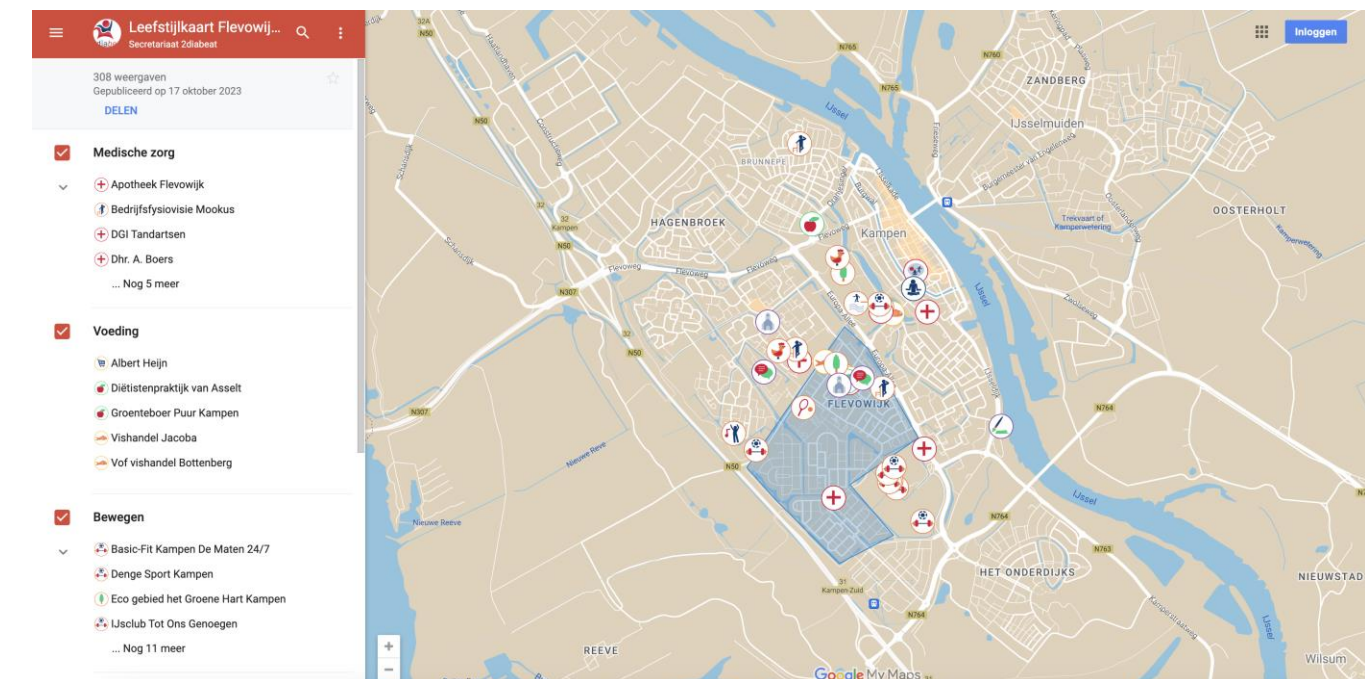


Hi, ik ben Herma Pol!

Ik ben sinds begin 2022 lokale aanjager in de Flevowijk in Kampen. Samen met anderen draag ik graag mijn steentje bij aan een gezondere wijk. Met kleine stapjes kunnen we samen langzaam maar zeker gezonder in het leven staan.

E-mail: hermapol@live.nl
Telefoonnummer: 06-41455584

Leefstijlkaart Kampen



Heb je vragen? Of wil je ook actief bijdragen aan de gezondheid van jouw wijk?
Stuur dan een berichtje of bel Herma Pol!



Weten wat er verder te doen is in Kampen? Bekijk hier de leefstijlkaart!
Scan de QR-code met je mobiel
Tip: de kaart is het beste te bekijken op je laptop, computer of tablet

't Ukien
Multifunctioneel centrum & WijZ Welzijn
038-4569700 | info@ukien.nl

Leger des Heils
Korps Kampen
06-15610862 | korps.kampen@legerdesheils.nl

De Kern Kampen
Begeleiding bij bepaalde vragen
038-4569700 | sec@stdekern.nl

Yoga met Evy
Yogalessen voor iedereen vanaf 4 jaar, online
beschikbaar via de app

Snelbeterinjevel.nl
Verminderen van slaapproblemen, stress en
piekeren

City Wellness Kampen
06-44661102 |
info@citywellnesskampen.nl

Het Leefstijlroer is een hulpmiddel ter ondersteuning van het gesprek van de zorgprofessional met zijn patiënt. Het Leefstijlroer geeft handvatten om de juiste koers te bepalen voor een gezonde leefstijl. Het laat zien dat de patiënt zelf aan het roer staat en kan bijsturen.

Digitale keuzehulp voeding
Ondersteuning bij het maken van gezonde keuzes,
beschikbaar via MiGuide App

Goedkoop Gezonde Voeding
Cursus over gezonde voeding voor mensen met een
klein inkomen

Diëtistenpraktijk van Asselt
Voedingsadvies op maat
085-6200489 | info@dietistvanasselt.nl



Zet 2 uur voor je gaat slapen alle beeldschermen uit
zodat je tot rust komt

Mediteren voor beter slapen
Meditatieapp (Insight Timer) die helpt om in slaap te
vallen, beschikbaar via app en play store

Slaapoefentherapie
Vera Schoorlemmer
06-39707939 | vmschoorlemmer@
oefentherapiekampen.nl

Ecogebied het Groene Hart Kampen &
Recreatiepark "De Dolphijn"
Ga wandelen in een groene omgeving!

BasicFit De Maten / Kampen
<https://www.basic-fit.com/nl-nl/clubs/basic-fit-kampen-de-maten-24-7-0c4c3f0602074129b5ca53a78d64dc40.html.html>

Sportservice Kampen – Heel Kampen Beweegt
Beweegadvies op maat
06-30667590 | info@sportservicekampen.nl

Dankbaarheidspotje maken
Bedenk elke dag voor welke 3 dingen je dankbaar
bent geweest

Open Hof
Kerkelijk centrum en plek om samen te komen
+31 38 3316144 | www.openhofkampen.nl

Coachingsbureau Perspectief
Ingrid ter Horst
06-51971457 | info@coaching-perspectief.nl

Zelf doen

Laagdrempelig leefstijlaanbod

Samen met een professional