

Voedingsinformatielijn

Voor algemene vragen over voeding kunt u terecht bij de voedingsinformatielijn, tel: 070 - 41 31 002. Bereikbaar op maandag tussen 14.00 en 15.00 uur en op woensdag tussen 10.00 en 11.00 uur. U kunt uw vraag ook via e-mail stellen: dietist.vodi@florence.nl.

Kosten

De kosten voor dieetadviesing worden afhankelijk van uw aanvullend pakket vergoed. Lees uw polisvoorwaarden hierop na. Voor de kosten van de groepsbegeleiding kunt u informeren bij het Cliënt Contact Centrum.

Spreekuurlocaties

Den Haag

- Zorgcentrum Loevestein, Loevesteinlaan 355 (ook avondspreekuur)
- Zorgcentrum Loosduinse Hof, Glenn Millerhof 5 (ook avondspreekuur)
- Centrum voor Jeugd en Gezin Loosduinen, Campanulastraat 21
- Centrum voor Jeugd en Gezin Segbroek, Hanenburglaan 339

Ypenburg

- Centrum voor Jeugd en Gezin Ypenburg, Laan van Hoornwijck 152

Leidschenveen

- Centrum voor Jeugd en Gezin Leidschenveen, Harriët Freezerhof 199
- Active Health Center, Henri Faasdreef 226 (avondspreekuur)

Leidschendam

- Vinkenborghlaan 41
- Centrum voor Jeugd en Gezin De Waterlelie, Prinsenhof 4c
- SIFRA verloskundige praktijk, Zaagmolenstraat 81
- Huisartsenpraktijk Vloemans & Wolters, Koningin Julianaweg 46

Rijswijk

- Centrum voor Jeugd en Gezin, Karel Doormanlaan 155
- Gezondheidscentrum Het Kruispunt, Dr. van Mooklaan 33
- Zorgcentrum Vredenburg, van Vredenburgplantsoen 1

Voorburg

- Gezondheidscentrum Savalle, Savallelaan 2
- Zorgcentrum De Mantel, Klaverweide 54 (ook avondspreekuur)
- Algemeen Gezondheidscentrum Vaste Burcht, Tollensgade 2

Voor de meest actuele locaties kunt u contact opnemen met het Cliënt Contact Centrum tel: 070 - 41 31 002

De diëtisten van Florence zijn HKZ-gekwalificeerd. Dat wil zeggen dat er voldaan wordt aan de landelijk gestelde kwaliteitseisen in de zorg.



Postbus 1005
2280 CA Rijswijk
info@florence.nl
www.florence.nl

QUA.VD.0081 december 2011




Florence

Eet gezond en voel je fit

Voed je goed en voel je goed!

Wat is gezonde voeding? Waar moet je op letten als je boodschappen doet? De diëtisten van Florence kunnen u helpen gezonde keuzes te maken. Zij zijn op de hoogte van de laatste voedingsinzichten. Bovendien begrijpen zij hoe moeilijk het is om vastgeroeste gewoonten te doorbreken. Zij weten ook dat het met een goede aanpak zeker lukt!

Wat kan de diëtist u bieden?

Veel mensen denken al snel aan begeleiding bij het afvallen. Maar ook als u wilt aankomen of als uw kind slecht eet kan de diëtist u helpen. De (huis)arts kan u verwijzen bij:

- Overgewicht (zowel bij volwassenen als kinderen)
- Eetbuien
- Diabetes
- Verhoogd cholesterol
- Maag- en darmklachten
- Voedselovergevoeligheid
- Ongewenst gewichtsverlies
- Voedingsproblemen bij ouderen



Individuele begeleiding

Tijdens de begeleiding krijgt u inzicht in uw huidige eetpatroon. Uw knelpunten worden besproken en u maakt samen met de diëtist een plan van aanpak met concrete doelen. U leert de adviezen toe te passen in uw dagelijkse leven, ook in moeilijke situaties. Zo voorkomt u terugval in uw oude gewoonten. De diëtist versterkt uw motivatie en biedt u steun; u staat er niet alleen voor. Waar mogelijk werken wij samen met anderen, zoals de diabetesverpleegkundigen, het consultatiebureau of algemeen maatschappelijk werk.

Avondspreekuur

Mocht een afspraak overdag lastig voor u zijn, dan kunt u ook terecht op ons avondspreekuur.

Huisbezoeken

Als u niet in staat bent zelf naar het spreekuur te komen, dan kan de diëtist ook bij u thuis komen. Uw (huis)arts dient dit dan duidelijk te vermelden op de verwijfsbrief.

Voorlichtingsbijeenkomsten

Florence organiseert ook diverse voorlichtingsbijeenkomsten rondom voeding.

Groepsbegeleiding

Vindt u het fijn om steun, tips en ervaringen van lotgenoten te ervaren? Florence biedt de volgende cursussen:

Sportief op gewicht

In twaalf lessen van twee uur werkt u aan uw voedings- en bewegingspatroon onder begeleiding van een diëtist en beweeginstructeur of fysiotherapeut.

Vet cool zwemmen

Een cursus van acht weken voor kinderen tussen de 9 en 12 jaar, die aan hun eet- en bewegingspatroon willen werken. De lessen worden begeleid door een diëtist, zweminstructeur of fysiotherapeut.

Mindful eten

In vier bijeenkomsten wordt aandacht besteed aan bewuster en gezonder eten. De cursus is bedoeld voor 'emotie-eters' met overgewicht die hun eetgedrag willen aanpakken. Door middel van opdrachten krijgt u inzicht en controle over uw eetgedrag. Gewichtsverlies kan een indirect gevolg zijn van deze cursus.

Voel je beter met diabetes

In acht bijeenkomsten van 2 uur leert u hoe diabetes, stress en somberheid op elkaar inspelen en werkt u aan verbetering van uw leefstijl. Iedere bijeenkomst bestaat uit een combinatie van gezondheidsvoorlichting en beweging. De cursus wordt begeleid door een preventiedeskundige van Context en een diabetesverpleegkundige en diëtist van Florence.

Afspraak maken

Een afspraak maken of aanmelden voor een cursus? Hiervoor kunt u contact opnemen met het Cliënt Contact Centrum van Florence.

Iedere werkdag te bereiken van 8.30 tot 17.00 uur, tel: 070 - 41 31 002.

U kunt ook zonder verwijzing een afspraak maken.

