

Omgaan met psychische klachten

ALKMAAR - Wijkcentrum Overdie en andere organisaties bieden bewoners met psychische klachten verschillende activiteiten over het leren omgaan met hun klachten. Het Alkmaarse wijkcentrum is gestart met een wandelgroep en een samenwerking met huisartsenpraktijk Van Philips. De huisarts verwijst patiënten voor deelname aan de welzijnsactiviteiten. Dit gebeurt vanuit het project 'Welzijn op recept'.

Het wijkcentrum is voor alle wijkbewoners. Verschillende thema's zijn al aan bod gekomen, waaronder psychische klachten met gast sprekers van GGZ NHN en ervaringsdeskundige van RCO De Hoofdzak. Deze bijeenkomst is georganiseerd in samenwerking met Stichting Vrouwenkracht.

Enkele weken geleden heeft de stichting een proefles Biodanza georganiseerd. Door te bewegen op muziek wordt de vitaliteit van het lichaam vergroot en dat heeft een positief effect op iemands gezondheid en welbevinden. De



Stichting Vrouwenkracht organiseert regelmatig bijeenkomsten in Wijkcentrum Overdie. (Foto: Ger Gijzen)

proefles werd gegeven Petra Boverhoff en Marga Willemse. De eerste Biodanza les gaat maandag 16 januari van start. De lessen worden wekelijks gehouden van 10.00 tot 11.30 uur in het wijkcentrum. Bij deelname aan de les word een eigen bijdrage gevraagd van €1,- euro per les. Vrouwen kunnen zich inschrijven via: vrou-

wenkrachtalkmaar@gmail.com of bellen met Houriya Abbou, tel. 06-45003533.

Wijkbewoners die willen deelnemen aan de activiteiten kunnen contact opnemen met het wijkcentrum aan van Maerlantstraat 8-10 in Alkmaar, tel. 072-5402499.