

# Leefkracht tegen corona

Herstelcirkel  
in de wijk

## Leefkracht tegen corona

Het nieuwe coronavirus covid-19 heeft ons al meer dan een maand in de greep. Hoe gaat dit verder? Er is veel onzekerheid, met name voor ouderen en kwetsbare groepen. We hopen dat iedereen het goed maakt en er snel een effectief vaccin beschikbaar is.

Om goed door deze crisis te komen is het van belang om te blijven werken aan je weerbaarheid. Die versterk je met grip, energie en verbinding. Dat noemen wij 'leefkracht'.

### Grip

Het is uiteraard verstandig om de richtlijnen van het RIVM en de overheid goed op te volgen. Je versterkt je weerstand als je bewust kiest voor patronen die je ondersteunen. Het is de kunst om gezondmakende patronen rond voeding, beweging, contacten (op afstand), slaap en ontspanning te onderhouden. Kijk [hier](#) voor onze inzichten over voeding.

### Energie

Wat geeft je energie? Doe dingen waar je blij van wordt, zoals dagelijks een half uur bewegen. Kijk [hier](#) voor onze inzichten over beweging.

Je krijgt ook meer energie van voldoende water of thee drinken, een goed gesprek, naar buiten gaan en het geven of vragen om hulp. Een hobby geeft ook energie en afleiding; zet de tv of het mobieltje twee uur voor het slapen gaan uit en wees matig met het volgen van het nieuws.

### Verbinding

Ook al is het lastig om elkaar nabij te zijn in deze 1,5 meter tijd; er zijn volop mogelijkheden om echt contact te leggen. Bijvoorbeeld door iemand te bellen (met of zonder beeld), een praatje met de burens te maken (op afstand) en meer aandacht te geven aan je vrienden en familie.

## Herstelcirkel werft Regionale Projectleiders en Leefkrachtcoaches

Vanaf het najaar starten er nieuwe Herstelcirkels in Twente, de Achterhoek, Arnhem, Nijmegen en de Gelderse Vallei.

Om dat voor te bereiden kent Herstelcirkel Regionale Projectleiders Diabetes. Zo zijn Annemarleen Ridder (Twente), Hannes Seesing (Gelderse Vallei) en Judith van den Reek (Nijmegen) al werkzaam. Wij zoeken nog projectleiders voor de Achterhoek en Arnhem en omgeving. Zie hier het [profiel](#).

Inmiddels hebben de nieuwe Leefkrachtcoaches ook ontzettend veel zin om te beginnen; zij worden eerst getraind in de Herstelcirkel-aanpak. We zijn op zoek naar meer coaches. Heb je interesse in deze functie; kijk dan [hier](#).



*Pas goed op jezelf en elkaar.*