

# De Gezonde Hap

Aan tafel met uw buurtgenoten!

GGZ  
inGeest

U woont in Amsterdam, stadsdeel Zuid. U wilt meer contact met buurtgenoten en kunt daar wel wat hulp bij gebruiken.

## Wat

Een leuke manier om mensen uit de buurt op een andere wijze te leren kennen en om samen een gezonde lekkere lunch te bereiden.

## Hoe

U bereidt samen met uw tafelgenoten warme en koude lunchgerechten. Denk aan frisse salades, gezonde sappen, verse soepen en lekkere broodjes. U krijgt informatie over andere activiteiten in de wijk, misschien trekt u er samen op uit. Een begeleider kan u hierbij helpen.

## Waar en wanneer

De Gezonde Hap wordt aangeboden in de Hoofddorppleinbuurt en Buitenveldert. Neem voor het juiste adres contact op met een van de hieronder genoemde personen. De lunchbijeenkomsten zijn op verschillende dagen in de week, steeds tussen 10.30 en 13.00 uur.

**David Pijlman**    T 06 1315 6996

E [d.pijlman@ggzingeest.nl](mailto:d.pijlman@ggzingeest.nl)

**Willy Koperberg**    T 06 2221 6032

E [w.koperberg@ggzingeest.nl](mailto:w.koperberg@ggzingeest.nl)

## Praktische informatie

De eigen bijdrage aan de lunch bedraagt € 3,- per keer.

Openbaar vervoer: alle locaties zijn goed bereikbaar met openbaar vervoer.

Wij helpen u graag op weg!

Deze inloopactiviteiten worden georganiseerd door GGZ inGeest en gefinancierd door de gemeente Amsterdam.