



---

## Ontmoeting en Informatie

Elke Woensdagochtend:

**Gratis medische en praktische thema's die uw gezondheid beïnvloeden.**

**Hoe ga ik om met vermoeidheid, wat is er waar en niet waar over morfine, hoe houd ik mijn conditie op peil en zijn extra vitamines noodzakelijk?**

Elke  
woensdag  
vanaf 10.30

Bent u geïnteresseerd in medische en praktische thema's die uw gezondheid kunnen beïnvloeden? VITA Valerius is het trefpunt in Oud-Zuid voor mensen die gezondheidsklachten ervaren en waar professionals, uit de sector Zorg en Welzijn, informeel advies en informatie geven over allerlei onderwerpen in een ontspannen sfeer.

U bent **wekelijks op woensdagochtend van 10.30 tot 12.30 uur** van harte welkom. Onder het genot van een kopje koffie of thee kunt u kennismaken met buurtgenoten of een praatje maken met één van onze vrijwilligers. Ook vindt u hier informatie over hulp en ondersteuning in Amsterdam Zuid.

*Kom langs!*

# VITA Valerius

## Iedere week een ander onderwerp

Wekelijks nodigen we een professional uit de buurt uit. Hij of zij houdt om 11 uur een korte presentatie. Denk aan de fysiotherapeut die tips kan geven bij vermoeidheid of de specialistisch verpleegkundige die u bijpraat over de feiten en fabels van morfine. Andere mogelijke onderwerpen zijn bijwerkingen van medicijnen, de impact van kanker, beweging en ademhaling.

## Speciale vraag?

Heeft u een speciale vraag? Laat het ons weten. Dan zorgen we dat op een

woensdagochtend de juiste persoon aanwezig is. Zoals de notaris, als u vragen heeft over nalatenschap. Of de diëtiste, als u meer wilt weten over gezonde voeding.

## Lunch gezellig mee!

Wilt u om 12.15 uur gezellig blijven lunchen? Dat kan. Wij vragen daarvoor een bijdrage van € 2,50.

# Kom langs!

## Bent u moeilijker ter been?

Als u in de buurt woont, kan een vrijwilliger u ophalen en met u meelopen naar VITA Valerius.

## Contact

U vindt VITA Valerius aan de Valeriusstraat 180 te Amsterdam. De toegang is gratis.

**Uw contactpersoon:** Henny Luchies  
**Telefoonnummer:** 06 - 46 11 57 02



Elke  
woensdag  
vanaf 10.30