

Buurtsport  Coach

NIEUWSBRIEF



Hilversum Sportpark

Lieve mensen,

Het is alweer een tijd geleden dat we elkaar zagen. Een nieuw jaar is begonnen en wij hopen dat 2021 een jaar wordt waarin we lekker sportief bezig kunnen zijn. En dan vooral met elkaar! Want dat is toch waar we met zijn allen naar snakken.

Het ziet ernaar uit dat we voorlopig nog geduld moeten hebben hiervoor. Om de komende tijd toch in beweging te blijven hebben wij wat tips verzameld. Zowel voor binnen als voor buiten! Heel veel succes en hopelijk tot gauw!

*Buurtsportcoaches⁶⁰⁺
Anouck, Laura en Miranda*

EIWITTEN

Eiwitten zijn zeker voor ouderen erg belangrijk. Het zijn de bouwstenen van ons lichaam en het behoudt van onze spieren. Eiwit zit vooral veel in zuivelproducten, vis, vlees, eieren en vleesvervangers, zoals peulvruchten, noten, tofu.

Wil je weten of je voldoende eiwitten eet, vul dan een aantal dagen 'Mijn Eetmeter' in op mijn.voedingscentrum.nl

Wandeltips

- Dagelijks minimaal een halfuurtje wandelen levert een drastische verbetering van de gezondheid op.
- Loop rechtop en in een ontspannen tempo.
- Zet je passen groot en laat je armen soepel meebewegen.
- Probeer zo mogelijk gezellig met zijn tweeën te wandelen.
- Na een week zal je merken dat je conditie verbetert.

BEWEEGKAART

Naast deze nieuwsbrief hebben we een beweegkaart gemaakt waarin tien stoelfit-oefeningen staan die je thuis kunt doen.

Probeer elke dag minimaal drie oefeningen te doen zodat je ook in de lockdown gezond en lekker fit blijft.

Er bestaat al een andere beweegkaart van ons. Heb je daar interesse in, laat het ons weten. Dan sturen wij die per mail of post. Veel plezier met de oefeningen!

RICHTLIJNEN

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen zijn:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Minimaal 150 minuten per week matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen.
- Doe minimaal tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, gecombineerd met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten.

VITAMINE D

Vitamine D is essentieel voor ons immuunsysteem. Het zorgt voor sterkere botten, spieren en tanden. De gezondheidsraad adviseert iedereen vitamine D-supplementen te nemen. Het gaat om 10 mcg per dag (ADH) en vanaf 70 jaar om 20 mcg per dag.



Water bij het gemaal in 'Anna's hoeve'

BEWEEGTIP

Probeer tijdens de dagelijkse bezigheden tussendoor meer te bewegen. Bijvoorbeeld door aan het aanrecht op de tenen en vervolgens de hakken te staan. Herhaal 10x

Wandelen:

- Houdt hart- en bloedvaten gezond.
- Helpt bij het afvallen en houdt je gewicht op peil.
- Zorgt voor een betere hersenfunctie.
- Maakt je spieren en botten sterk.
- Maakt vrolijk.
- Helpt diabetes voorkomen.
- Vermindert stress en verbetert je immuunsysteem.
- Je leeft er langer door.

Al een "Ommetje" gemaakt?

De Hersenstichting heeft de app "Ommetje" ontwikkeld. Hier laat Erik Scherder, hoogleraar Klinische Neuropsychologie, zien hoeveel voordelen wandelen heeft op het brein en het onderhoud daarvan. Met de



Professor Erik Scherder

app kan je op een leuke manier samen wandelen, zonder dat je op de dezelfde locatie bent. Zo motiveer je

elkaar om meer te bewegen! Het werkt heel makkelijk. Je download de app op je telefoon via: <https://herenstichting.nl/ommetje> of via de App Store of Play Store. Vervolgens maak je een account aan. Heb je hier nog vragen over, bel dan gerust met Miranda. Zij helpt graag met installeren van deze leuke app.

Wil je 'samen' lopen in een team? Je kan je aansluiten bij team 'Topper' van buurtsportcoach Miranda (Wachtwoord: HMGLT).

Woordzoekertje

N	B	N	N	N	I	E	W	H	Ü	L	G	L	I	J	O
N	E	N	E	N	E	O	H	C	S	D	N	A	H	O	
E	T	L	R	M	N	F	I	A	N	S	O	N	N	R	
N	I	K	E	L	E	P	S	O	E	P	M	E	B	W	
E	W	O	T	D	T	D	S	C	T	O	M	S	I	A	
O	I	L	E	C	N	I	A	T	H	R	E	N	P	R	
H	N	V	B	O	A	A	K	R	C	T	T	A	E	M	
C	T	W	R	N	W	R	W	O	I	E	J	D	O	E	
S	E	U	E	D	U	M	E	P	R	N	E	N	S	R	
W	R	E	V	I	U	H	C	S	W	U	E	E	N	S	
U	P	E	K	T	W	O	L	T	E	E	E	T	E	S	
E	R	N	S	I	I	A	K	R	G	L	R	I	T	K	
E	E	S	G	E	A	F	I	U	S	U	A	U	W	I	
N	T	L	E	P	E	O	S	U	U	N	G	B	R	Ë	
S	L	I	C	H	A	A	M	B	E	W	E	G	E	N	

- | | |
|------------------|----------------|
| ADEMEN | OMMETJE |
| BAL | OORWARMERS |
| BEWEGEN | SKIËN |
| BUITEN | SLEE |
| BUURT | SNEEUWSCHOENEN |
| BUURTSPOORTCOACH | SNEEUWSCHUIVER |
| CONDITIE | SNEEUWVLOK |
| DANSEN | SOEPEL |
| ERWTENSOEP | SPEL |
| FIT | SPORTEN |
| GEWRICHTEN | VERBETEREN |
| GLÜHWEIN | WANDELEN |
| HANDSCHOENEN | WANTEN |
| KOUD | WINTERPRET |
| KRUIK | WINTERSLAAP |
| LICHAAM | WIT |
| MUTS | IJS |

BEWEEGTIP

Als u lang zit, bijvoorbeeld tijdens televisie kijken. Neem dan af en toe een 'pauze' van het zitten. Sta een paar keer op of loop gewoon even een stukje door de woonkamer.

OPLOSSING PUZZEL:

BuurtsportCoach

Deze nieuwsbrief is een uitgave van de Hilversumse buurtsportcoaches 60+ Voor meer informatie :

Miranda Vernooij
mvernooij@teamsportservice.nl
telefoon: 06-45750509

Laura Roeymans
lroeymans@teamsportservice.nl
telefoon: 06-21459190

Anouck Dingemans
bsc@hilversumsemeent.nl
telefoon: 06-21363918

