

WEES JEZELF

DOE GOED, VOEL GOED



NIJKERK • HOEVELAKEN • NIJKERKERVEEN
DOET & ONTMOET

Iedereen is anders. Dat maakt ons uniek. Toch proberen we soms te voldoen aan wat anderen verwachten. Dat kan stress geven. Gezond leven gaat over eten en bewegen, maar ook over jezelf kunnen zijn. Als je trouw blijft aan wie je bent, voel je je vaak sterker en gelukkiger. In deze nieuwsbrief lees je tips om dicht bij jezelf te blijven. Zodat je met kleine stappen een groot verschil kan maken voor je gezondheid.



INWONERVERHAAL

Fit, vitaal en vol energie. Zo kun je Wim Oudejans (80) uit Nijkerk het best omschrijven. Waar veel mensen op die leeftijd de sportschoenen aan de wilgen hangen, trekt Wim ze juist nog aan. Pas op zijn vijftigste begon hij met hardlopen, aangestoken door zijn zoon. Inmiddels heeft hij sinds hij op 15 mei 80 jaar werd en in de leeftijdsklasse M80+ mag uitkomen twee Nederlandse titels van dit jaar, meerdere nationale records en drie Europese gouden medailles (Madeira) op zijn naam staan. Bij de Atletiek Vereniging Nijkerk (AVN) is Wim een bekend gezicht. En misschien nog wel belangrijker: een inspiratiebron, want boven alles laat Wim zien dat sporten vooral draait om plezier, gezondheid en verbondenheid.

Ontdek het inspirerende verhaal van Wim Oudejans, in het interview vertelt Wim hoe hij begon, wat sporten hem brengt en waarom het nooit te laat is om in beweging te komen. Op jouw manier, in jouw tempo. Benieuwd naar zijn hele verhaal? Ontdek het hele programma op www.doetenontmoet.nl

IEDEREEN DOET MEE

Zie de mens, niet een beperking. Mensen met een beperking worden vaak als eerst beoordeeld op wat ze niet kunnen, in plaats van wie ze zijn. Dit leidt tot vooroordelen, uitsluiting en ongelijke kansen in de samenleving. Maar een beperking definieert iemand niet, het is slechts een aspect van een persoon.

Met de campagne 'zie de mens, niet een beperking' willen we dit beeld doorbreken. We laten zien dat mensen met een beperking volwaardig meedoen in de samenleving en dat hun talenten, persoonlijkheid en kracht voorop zouden moeten staan.

Iedereen verdient gelijke kansen op werk, onderwijs en in het dagelijks leven.

Benieuwd? Lees de verhalen op:
www.vizieroost.nl/zie-de-mens-niet-een-beperking



MAATJE GEZOCHT - VRIJWILLIGER

Geef en krijg iets moois terug!

Ben jij sociaal, enthousiast en houd jij ervan om een praatje te maken, te wandelen of spelletjes te doen? Dan zijn wij op zoek naar jou! Wij zijn op zoek naar een vrijwilliger die graag leuke activiteiten onderneemt.

Je ontmoet mooie mensen, doet betekenisvol werk en verrijkt je eigen leven.

👉 Nieuwsgierig? Scan de QR



VOOR IEDEREEN IETS TE VINDEN

Op www.doetenontmoet.nl vind je activiteiten die aansluiten bij wees jezelf, doe goed en voel goed. Van sport tot cultuur, er is altijd wel iets dat past bij jouw interesses, leeftijd of mogelijkheden.

Denk aan sportlessen, wandelgroepen, creatieve workshops, cursussen, ontmoetingsmomenten en activiteiten. Alles staat overzichtelijk bij elkaar, zodat je snel ziet wat er bij jou in de buurt te doen is.

Het aanbod groeit voortdurend, dankzij verenigingen, organisaties en inwoners die hun activiteiten delen.



FIT EN STERK BLIJVEN OP OUDERE LEEFTIJD

Ouder worden betekent dat spiermassa en kracht langzaam afnemen. Dat maakt bewegen lastiger en vermindert de zelfstandigheid. Gelukkig kun je dit vertragen door regelmatig te bewegen, spierversterkende oefeningen te doen en genoeg eiwitten te eten.

In Nederland haalt minder dan de helft van de 65-plussers de beweegrichtlijn: 2,5 uur per week bewegen (zoals wandelen, fietsen, tuinieren of zwemmen) en twee keer per week oefeningen voor balans, botten en spieren. Denk aan op de tenen staan, meerdere keren opstaan en gaan zitten, een traprede op- en afstappen of meedoen met Nederland in Beweging.

Eiwitten zijn daarbij belangrijk: 20–25 gram per maaltijd. Die vind je in o.a. yoghurt, kwark, vlees, vis, eieren, kaas, soja, linzen en noten.

Supplementen zijn meestal niet nodig bij een gezond voedingspatroon behalve vitamine D, dat voor veel ouderen wel wordt aangeraden omdat zij minder buiten komen.