

Lekker in je vel!

Bewegen, sporten en gezond eten: iedereen weet dat dat goed voor je is. Het houdt je fit, helpt ziekten te voorkomen en zorgt er vooral voor dat je lekker in je vel zit. En dat is het allerbelangrijkste! Met het programma GO Healthy werkt GO Waalwijk aan een gezondere leefomgeving in gemeente Waalwijk. Deze week is het GO Healthy-week, een week waarin we extra aandacht besteden aan gezonderere keuzes. Je bent GO Healthy misschien al tegengekomen bij een activiteit? Op deze pagina's lees je allerlei tips en weetjes.



Het is GO Healthy-week!

Lekker in je vel? Aandacht voor een gezondere leefstijl? Wij doen mee! Die reactie gaven scholen en allerlei organisaties toen we ze uitnodigden om mee te doen aan de GO Healthy-week. Je komt GO Healthy dan ook de hele week tegen bij allerlei activiteiten. Een greep uit het programma:

Woensdag 5 april | Open dag GO Fit in de wijken

In Buurthuis Bloemenoord (Waalwijk), Cultureel Centrum Zidewinde (Sprang-Capelle) en Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder (Waspik) is iedereen tussen 10.00 en 14.00 uur welkom om kennis te maken met beweegactiviteiten.

Op het programma staan onder meer proeflessen walking handbal, stoelyoga, bewegen voor senioren, wandelingen met NDC Waalwijk en een proefrit op een duofiets. Er is ook alle gelegenheid om buurtbewoners te ontmoeten. De koffie en thee staan klaar. GO Healthy zorgt voor vers fruit. Rond lunchtijd is er bovendien heerlijke verse soep, bereid én geserveerd door leerlingen van Praktijkschool MET. Eet je gezellig mee?

Aanmelden is niet nodig, je bent van harte welkom om binnen te wandelen.



Donderdag 6 april | smoothiefiets op SG De Overlaat

De leerlingen van SG De Overlaat zijn uitgenodigd om even te fietsen... met als beloning een heerlijke, verse fruitsmoothie. Onze smoothiefiets stond eerder deze week al op het Willem van Oranje College, MET Praktijkonderwijs, het Dr. Mollercollege en de Walewyc mavo. Een gezonde traktatie voor alle middelbare scholieren in Waalwijk!



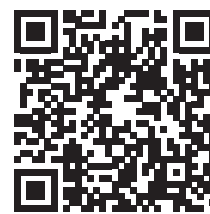
De smoothiefiets is populair bij scholieren. Eerder mochten leerlingen van ISK Wereldschool al verse fruitsmoothies maken. (archieffoto GO Waalwijk / Pix4Profs, J. van Iperen)

Donderdag 6 april | livestream GO Waalwijk

Vanaf 19.00 uur staat GO Healthy centraal in een live uitzending van GO Waalwijk, vanuit het RKC-stadion. Hoe werken we samen aan een gezondere leef-, school- en werkomgeving? Hoe kunnen gezondere keuzes ervoor zorgen dat je lekker in je vel zit?

Te gast zijn Heel Holland Bakt-winnaar Anouk Claudemans, Ellen Maas van Stichting Samen RKC, ETZ-kinderarts Elke Mommertz, Tilly Pijnenburg van VitaTilly, Fontys-studente Sam van den Broek en leefstijlcoach Michael Gerritse. Het wordt een gevarieerde en actieve uitzending met volop bruikbare tips en... lekkere recepten!

De uitzending is te volgen via YouTube – je vindt de link op www.gowaalwijk.nl of scan de QR-code – en op Langstraat TV.



Vrijdag 7 april | Gezondheids-check

Beweegcoaches Ine van Liempd en Annika Jabroer organiseren een gezondheidscheck in Buurthuis Bloemenoord. Deelnemers worden gezien door een verpleegkundige, een fysiotherapeut en een leefstijlcoach en krijgen advies op maat.



Er stond en staat nog meer op het programma:

- Tijdens de gymlessen op de basisscholen staat 'Lekker in je vel' deze hele week centraal.
- Er wordt een nieuw watertappunt geopend op het Basilicaplein in Landgoed Driessen.
- We trakteerden de deelnemers aan de G-voetbalclinic bij RKC Waalwijk en de deelnemers aan GO Play Sport na School op vers fruit.
- De 8-jarige Isis won onlangs een actie van Sjors Sportief. Samen met haar hele klas werd ze deze week getrakteerd op fruitspiesjes, die de leerlingen zelf mochten maken.
- In supermarkt PLUS Van Engelen in Waalwijk openden we een watertappunt, in samenwerking met leverancier AquaChain.

Leefstijl tips



Heb je het voornemen om meer te gaan bewegen? Hoe houd je dat daadwerkelijk vol? Leefstijlcoach Michael Gerritse heeft 3 tips.

1. Grote doelen, kleine stappen

Richt je niet op het einddoel, maar denk goed na hoe je gaat starten. Een voorbeeld: wil je beginnen met hardlopen, denk dan na over wat je daarvoor nodig hebt, hoe vaak per week je gaat hardlopen, op welk dag of dagen je dat gaat doen en op welk moment van de dag. Stel dat je 's ochtends wil hardlopen, zet dan 's avonds je hardloopschoenen klaar. Dan kun je bijna niet anders dan daadwerkelijk gaan hardlopen!

2. Doe het samen

Je kunt hulp krijgen van professionals, bijvoorbeeld van een leefstijlcoach of beweegcoach. Meer weten? Neem dan gerust contact op met GO Waalwijk, dan brengen we je in contact met de juiste professional(s). Kijk op de pagina hiernaast voor de contactgegevens.

3. Kijk naar wat er wel kan

Richt je niet op onmogelijkheden, maar kijk wat er wel kan. Terug naar het voorbeeld bij tip 1: stel dat je één uur per keer wilt hardlopen, maar je hebt op de geplande dag maar een kwartiertje tijd. Aan jou de keuze: je voornemen laten schieten óf in dat kwartier fietsen of wandelen. Zodat je toch in beweging bent.



Michael Gerritse, leefstijlcoach bij FitWize

Frisse dorstlesser



Op veel locaties in gemeente Waalwijk vind je een watertappunt. Het aantal locaties wordt uitgebreid.

GO Healthy zorgt ervoor dat je op steeds meer plekken in onze gemeente gratis water kunt tappen. Hier vind je de openbare watertappunten:

- Voetbalveld Cruyff Court in Waalwijk
- Centrum van Waalwijk (tegenover H&M)
- Basisschool Villa Vlinderhof in Waalwijk
- Jongerencentrum Tavenu in Waalwijk (bij calisthenicspark)
- Kinderboerderij 't Erf in Waalwijk (op veld aan Mendelssohnstraat)
- Hertenkamp in Waalwijk (Akkerlaan, bij de bankjes)
- Op het speelveld aan de Gradenboog in Waalwijk
- Op het schoolplein van de Teresiaschool in Waalwijk
- Op het veldje bij de speeltuin aan de Marga Klompéstraat in Waalwijk
- Bushalte Vredesplein in Waalwijk
- In de speeltuin aan de Irenestraat in Waspik
- Langs het Halve Zolen Pad ter hoogte van Stationslaan in Waspik
- Bij tankstation aan Tilburgseweg in Sprang-Capelle
- Vlakbij de supermarkt op het Raadhuisplein in Sprang-Capelle

Winnaar ‘gouden tip’ watertappunt: Basilicaplein
Onlangs deden we een oproep: wie heeft een gouden tip voor een watertappunt? We kregen veel goede suggesties. Niet elke locatie die werd voorgedragen is helaas geschikt (er moet bijvoorbeeld een waterleiding in de buurt liggen), maar veel tips zijn bruikbaar! Uit alle inzendingen koos GO Healthy-regisseur Edwin Kleiboer een winnaar: op het Basilicaplein in de wijk Landgoed Driessen komt een watertappunt. De paal staat er al, binnenkort wordt het water aangesloten en kun je die dus gebruiken!

Jongeren Ambassadeurs Waalwijk kiezen: ‘het kapelletje’
Ook de Jongeren Ambassadeurs Waalwijk dachten met ons mee. Zij kozen uit alle inzendingen de Mariakapel (op de kruising van de Kloosterweg, Meerdijk en Hoekje in Waalwijk) als locatie, omdat het een drukbezochte plek is en veel fietsers er graag even stoppen. Vlakbij het kapelletje wordt op korte termijn een watertappunt geplaatst. In de loop van het jaar zullen nog meer locaties volgen.

Sporten in een gezondere sportomgeving

Als je sport, wil je dat natuurlijk in een gezonde omgeving doen. Daarom helpt GO Healthy sportverenigingen met een gezonder aanbod in de sportkantine en horeca. Daarnaast helpen we clubs om helemaal rookvrij te worden, dus ook langs de lijn.

- Wist je dat...**
- Al 7 sportaccommodaties in gemeente Waalwijk het certificaat ‘gezonde sportkantine’ hebben? Het gaat om tennis- en padelvereniging TPV Waalwijk (voorheen RCW), voetbalvereniging RWB Waalwijk, paardensportvereniging De Paardenvriend, Sporthal De Slagen, Zwembad Olympia, Sporthal De Zeine en Sporthal Waspik.
 - Deze sportkantines ook gezonde snacks en tussendoortjes aanbieden? Denk aan tosti’s met volkoren brood in plaats van wit brood en 30+-kaas, gratis kraanwater met een smaakje op de bar, snoeptomaatjes en popcorn. Zo heb jij de mogelijkheid om een gezond alternatief te kiezen. Voor elk wat wils!

Wil je bij jouw vereniging ook een gezondere sportkantine? Kun je wel wat inspiratie gebruiken? Neem contact op met GO Healthy-regisseur Edwin Kleiboer: ekleiboer@waalwijk.nl.



Tennis- en padelvereniging TPV in Waalwijk is één van de sportaccommodaties met het vignet ‘Gezonde Sportkantine’. Bovendien is het de enige tennisvereniging van Nederland die alle Topprestatiebadges heeft behaald! (archieffoto GO Waalwijk / Pix4Profs, Jan Stads)

Gezond recept van Anouk

Anouk Glaudemans uit Waalwijk won in seizoen 2020-2021 het programma Heel Holland Bakt. Taarten en ander lekkers: Anouk laat graag zien dat dat ook zonder veel suikers en ongezonde vetten kan.

Eén van haar favoriete tussendoortjes zijn havermoutmuffins. Een gezonde traktatie! Tijdens onze live-uitzending op donderdag 6 april laat Anouk zien hoe je deze heerlijke muffins maakt. Het recept kun je vinden op www.gowaalwijk.nl/gezondrecept



Anouk Glaudemans deelt haar recept voor een gezond(er) tussendoortje. (foto: Marjolein Stultiens)



Wist je dat je zo’n 2 liter per dag moet drinken, om het vochtniveau van je lichaam op peil te houden? Water is daarvoor de allerbeste keuze. Het is gezond, maar vooral lekker fris en de beste dorstlesser.

- 3 REDENEN OM WATER TE DRINKEN**
- En er zijn nog veel meer redenen te noemen!
1. water verbetert je fysieke prestaties
 2. water heeft een positieve invloed op je energieniveau (te weinig vocht leidt tot hoofdpijn, minder concentratie en een slecht humeur)
 3. water zorgt voor gewichtsverlies



- 5 X WATER MET SMAAKJE!**
- Voeg eens wat ‘smaakmakers’ toe aan het kraanwater. Met deze 5 variatietips verveelt water écht nooit!
- sinaasappel + handje bosbessen
 - limoen + stukjes gember + verse munt
 - grapefruit + verse basilicum
 - watermeloen + komkommer + munt
 - framboos + rozemarijn

Snijdt het fruit in partjes. Dan komt er nog meer smaak vrij. Laat het water minstens een uur in de koelkast op smaak komen. Je kunt vers fruit gebruiken, maar fruit uit de vriezer is een prima (en voordelig) alternatief. Extra lekker op warme zomerdagen: het bevroren fruit is een ijsklontje!



Hoeveel beweging heb jij (nodig)?

Hoeveel beweging is nodig? En welke beweging is goed? Breng beweging in je dag, zodat je lekker(der) in je vel zit!

Jeugd
4 tot 18 jaar

Hoeveel kan ik bewegen om gezond te blijven?

Volwassenen en ouderen



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.



3x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.



2x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.