

# Lekker in je vel!

## GO Healthy-week vanaf 7 april!

Bewegen, sporten en gezond eten: iedereen weet dat dit goed voor je is. Het houdt je fit, voorkomt ziekte en zorgt er vooral voor dat je lekker in je vel zit. En dat is het allerbelangrijkste! Met GO Healthy werkt GO Waalwijk aan een gezondere leefomgeving in onze gemeente.

Tijdens de jaarlijkse GO Healthy-week vragen we extra aandacht voor gezondere keuzes. Op deze pagina's lees je tips, praktische informatie en agendatips. Zet het in je agenda: de GO Healthy-week is van 7 tot en met 13 april.



## GO Healthy-week: op de agenda

Tijdens de GO Healthy-week zijn er allerlei activiteiten. Een greep uit het programma:

### Zondag 7 april | GO in Balans-dag in Theater De Leest

Een inspirerende en actieve middag in Theater De Leest, samen met Ledenvereniging Thebe Extra. Bewegen, gezondheid, balans en vitaal ouder worden staan centraal. Er is een informatiemarkt, er zijn interactieve workshops, dansoptredens en meer. Met gastsprekers Barbara de Loor (van Nederland in Beweging) en dr. Stefan van Rooijen. Kaarten reserveer je gratis via [www.deleest.nl](http://www.deleest.nl); zolang de voorraad strekt.

### Maandag 8 april | Presentatie recept bij PLUS Van Engelen

De Kansfabriek bedacht een recept voor alle inwoners van de gemeente Waalwijk. Het resultaat: Syrische rijst met kip. Eenvoudig te maken, betaalbaar én natuurlijk erg lekker. Op maandagmiddag 8 april presenteren we het recept feestelijk in supermarkt PLUS Van Engelen, Reigerbosweg 2 in Waalwijk. Je bent van harte welkom om het recept te komen proeven. Natuurlijk kun je er ook de ingrediënten inslaan om het recept thuis uit te proberen.



### Woensdag 10 april en donderdag 11 april | Informatiemomenten NDC Waalwijk

Op woensdag 24 april start de 8e editie van de Nationale Diabetes Challenge, een wandelchallenge van 20 weken. Wil je meedoen? Op verschillende plekken organiseren we informatiemomenten. Om 10.30 uur kun je aansluiten bij een korte wandeling ter introductie. Je kunt je dan ook meteen inschrijven als deelnemer.

#### Woensdag 10 april:

- tussen 10.00 en 12.00 uur: SCC Den Bolder in Waspik
- tussen 10.00 en 12.00 uur: Buurthuis Bloemenoord in Waalwijk

#### Donderdag 11 april

- tussen 10.00 en 12.00 uur: Zalencentrum Zidewinde in Sprang-Capelle

### Donderdag 11 april | GO Healthy live op Langstraat FM

Luister donderdagochtend naar Langstraat FM. GO Healthy is van 10.00 tot 11.00 uur te gast bij presentator Eric Dankers en natuurlijk delen we dan allerlei tips en weetjes. Je luistert Langstraat FM via 106.8 FM of via de website [www.langstraatmedia.nl](http://www.langstraatmedia.nl).



### Wat staat er nog meer op het GO Healthy-programma?

- Tijdens de gymlessen op de basisscholen staat 'Lekker in je vel' de hele week centraal.
- We trakteren enkele sport- en cultuurverenigingen die deelnemen aan een winactie op vers fruit.
- Kinderen die onlangs prijs wonnen met Sjors Sportief/Creatief gaan hun prijs verzilveren: we trakteren hun hele klas op een workshop 'fruitspiesjes maken'.
- Voor sportaanbieders organiseren we op maandagavond 8 april een informatieve bijeenkomst rond het onderwerp 'gezonde sportomgeving'.
- De Kazerne organiseert de hele week activiteiten rondom fysieke en mentale gezondheid. Hier mag je vrijblijvend binnenlopen. Kijk voor het programma van De Kazerne op [www.dekazernewaalwijk.nl](http://www.dekazernewaalwijk.nl).

Kijk voor het complete programma en meer informatie op de website [www.gowaalwijk.nl](http://www.gowaalwijk.nl).

## Fruit bij je bieb-boek!



Leen je tijdens de GO Healthy-week een boek bij de Bibliotheek in Waalwijk, Waspik of Sprang-Capelle? Dan krijg je er een gratis stuk fruit bij. Dat leest nóg lekkerder!

## Samen op weg naar een rookvrije sport

**Roken en sport: dat gaat niet samen. Want roken is ongezond en sporten is gezond.** Toch komen veel kinderen op sportverenigingen waar men vaak nog buiten rookt, bijvoorbeeld langs de lijn. Terwijl we weten dat zien roken, doet roken. Bovendien is 'meerroken' ongezond. Een rookvrije sportvereniging geeft het goede voorbeeld. Samen met de sportaanbieders in de gemeente Waalwijk komen we in actie. Binnenkort zie je deze borden op steeds meer sportlocaties:

## Gratis water tappen kan hier



Gratis water tappen in door de hele gemeente? GO Healthy zorgt ervoor! Je vindt de openbare watertappunten onder andere hier:

- Basisschool Villa Vlinderhof in Waalwijk
- Voetbalveld Cruyff Court in Waalwijk
- Klauterwoud in Waspik
- Centrum van Waalwijk (tegenover H&M)
- Langs het Halve Zolenpad ter hoogte van Stationslaan in Waspik
- Jongeren centrum Tavenu in Waalwijk (bij calisthenicspark)
- Op het speelveld aan de Gradenboog in Waalwijk
- Op het Basilicaveld in de wijk Landgoed Driessen
- Bij 'het kapelletje' (de Mariakapel op de kruising van de Kloosterweg in Waalwijk)

Kijk voor een compleet overzicht op [www.gowaalwijk.nl/drinkwater](http://www.gowaalwijk.nl/drinkwater). We breiden het aantal watertappunten nog verder uit.



OP WEG NAAR EEN  
**ROOKVRIJE  
GENERATIE**

Zo werken we samen aan een gezonde leefomgeving!



## 'Adopteer een smoothiefiets' door stadsdichter Romy van Dongen



Onze stadsdichter Romy van Dongen liet zich inspireren door het motto 'Lekker in je vel'. Speciaal voor de GO Healthy-week schreef ze dit gedicht.

### ADOPTER EEN SMOOTHIEFIETS

een smoothiefiets dwaalt rond door het centrum van onze stad zijn banden groot en sterk zijn frame gestroomlijnd hij is van allerlei markten thuis sowieso de gezondste en leukste fiets in huis

maar alle smoothiefietsen houden niet van zomaar even nietsen en daarom gaat hij op zoek naar een Waalwijks bedrijf daar bezorgt hij iedereen een glimlach, wat beweging en ook nog eens een gezond lijf

de smoothiefiets vergelijkt geen appels met peren en hij gaat met die banaan samen fris en fruitig want hij wil er tegenaan

samen fietsen, samen werken maar welk bedrijf mag hij een dagje komen versterken?

## Mentaal fit en gezond zijn

'Lekker in je vel' zitten: dat gaat over je lijf, maar ook over je hoofd. Drie tips die goed zijn voor je mentale gezondheid:

### 1. SLAAP

Voldoende slaap is nodig om mentaal fit te blijven. Heb je moeite om in slaap te komen? Zorg voor een vaste routine: ga op vaste tijden naar bed en sta op vaste tijden op. Ook op vrije dagen. Bedenk een manier om de drukte van de dag achter je te laten, bijvoorbeeld door te douchen voordat je naar bed gaat. Drink liever geen alcohol. Je valt er waarschijnlijk wel sneller door in slaap, maar slaapt minder diep. Ook intensief sporten, studeren of gamen vlak voordat je naar bed gaat, kun je beter laten.



### 2. BEWEGING

Sport en beweging helpen om je hoofd leeg te maken. Het geeft je energie en werkt stressverlagend. Ben je niet zo sportief? Wandelen, fietsen of bijvoorbeeld yoga is óók prima. Laat de auto vaker staan en stap op de fiets voor een boodschap of naar je werk. Maak elke dag een wandeling, bijvoorbeeld rond lunchtijd of na het avondeten.



### 3. ONTSPANNING

Zorg voor voldoende ontspanning op een dag. Maak bewust een moment vrij om helemaal niets te doen. Dus ook geen televisie kijken, op je telefoon scrollen of huishoudelijke taken. Gun jezelf niks-tijd.

Een gezonde leefstijl vermindert mentale klachten en bevordert herstel. Kom je alleen niet uit? Zoek hulp bij vrienden of familie of bespreek het met je huisarts. Wist je dat De Kazerne Waalwijk regelmatig workshops organiseert rond mentale gezondheid? Loop gerust binnen of kijk op de website voor het aanbod: [www.dekazernewaalwijk.nl](http://www.dekazernewaalwijk.nl).

## Wandel mee met de buurtsportcoaches!



Het buurtsportcoach-team daagt alle kinderen uit Sprang-Capelle, Waalwijk en Waspik uit voor de GO Healthy wandelchallenge.

Tijdens de GO Healthy-week van zondag 7 april tot en met zaterdag 13 april kun je in de gratis Ommetje-app punten verdienen. Dat doe je door te wandelen en dagelijkse opdrachten te doen. Heb jij de meeste punten gescoord na het afronden van de challenge? Dan win je toffe prijzen, zoals kaartjes voor een wedstrijd van RKC Waalwijk!

Wandelen is natuurlijk het leukst met het hele gezin. Loop als ouders, opa of oma mee met de kinderen en scoor zo samen punten. De buurtsportcoaches maken tijdens de GO Healthy-week ook een ommetje. Zij vinden het heel leuk als zoveel mogelijk kinderen en ouders aansluiten.

Meld je vrijblijvend aan voor de challenge op [www.gowaalwijk.nl/wandelchallenge](http://www.gowaalwijk.nl/wandelchallenge).

SCAN DE QR-CODE



## 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.



GO  
healthy