

Zorg voor morgen Doe het nu

Richard en Jip zijn een goede match dankzij stichting OPOEH

Midden in zijn kamer hangt een prachtige zwart-witfoto van een Friese stabij. Het is de inmiddels overleden hond van Richard Hoogeveen (64). "Na mijn vroegtijdige pensionering wilde ik graag weer een hond, alleen ben ik ook veel uithuizig. Ik kwam in aanraking met de stichting OPOEH en sindsdien pas ik iedere dinsdag op Jip, een boxer van nu bijna twee jaar jong. Het is een geweldige match!"

Door Iris Oostlander

Op een dinsdagochtend ligt Jip heerlijk te slapen op 'haar' dekentje in het huis van Richard. "Het is een hele lieve hond. Een echte mensenvriend. Speciaal voor haar heb ik een voer- en drinkbak, een kleedje en natuurlijk wat speeltjes in huis. Ik haal haar rond 10.00 uur op en breng haar aan het einde van de middag weer naar huis. Dan is zij uitgespeeld en gaat ze tevreden slapen."

Baasjes van Jip

De eigenaren van Jip hebben beiden een drukke baan en kinderen die

lange dagen op school doorbrengen. Stichting OPOEH is daarom een uitkomst. "De stichting verzorgt ook uitjes met OPOEH's onderling en wandelingen. Helaas is het in Wassenaar nog niet heel bekend en daar mag best verandering in komen!"

Kinderboerderij

Samen met Jip bezoekt Richard graag de kinderboerderij, gelegen in 'zijn achtertuin'. De cliënten die daar werkzaam zijn via Philadelphia kennen Jip inmiddels en begroeten haar uitgebreid. "Iedereen mag haar aaien en lekker stoeien, ze is echt heel vriendelijk", aldus Richard. Ook hij is een

bekende op de kibo, aangezien hij er vrijwilligerswerk doet. "In de weekenden werk ik hier regelmatig. Stallen uitmesten, de dieren te eten geven, het aansturen van de andere vrijwilligers, ik doe het al jaren met veel plezier. Overigens is de kinderboerderij altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers! Voor in de horeca, in het weekeinde maar ook om bijvoorbeeld de 'mestkar' eens per week naar de boer in de omgeving te brengen en hooi en stro te halen. De kinderboerderij heeft een grote sociale functie in Wassenaar en draait, met een beetje subsidie, geheel zelfstandig. Hulp is daarom echt van harte welkom!"

Wandelen

Ook als Jip niet bij Richard is, gaat de geboren en getogen Wassenaarder graag wandelen. "Elke eerste vrijdag van de maand vind je mij in Meijendel. Dan verzamelen we om 10.00 uur bij de boerderij en maken we een wandeling. Iedereen is welkom om aan te sluiten en mee te wandelen. Er zijn geen kosten aan verbonden!"

Liefde op het eerste gezicht

Tijdens het middaguur op de dinsdag is Jip lekker uitgelaten en uitgespeeld en doet ze een klein middagdutje. "Straks gaan we nog even naar de duinen en daarna zit mijn dag met Jip er weer op. Vanaf het moment dat ik haar zag, wist ik dat het een match zou zijn. Je kan wel zeggen dat het liefde op het eerste gezicht was. Ze is nu al bijna twee jaar bij mij op de dinsdag en ik hoop haar nog jaren te mogen ontvangen!"

Ga voor meer informatie over de stichting OPOEH naar: www.oopoe.nl

De kinderboerderij aan de Rodenburglaan 18 is alle dagen, behalve zaterdag, geopend. Kijk voor de openingstijden en meer informatie op: www.kinderboerderijwassenaar.nl



Richard en Jip op de Kinderboerderij. Foto: Patrick Kop.

Fijne voorjaars schoonmaak!

Het thema van deze Zorg voor Morgen-bijlage is 'voorjaars schoonmaak'. In vroegere tijden, op het moment dat de eerste zonnestrallen het huis binnendrongen en men daardoor stof zag opwaaien, voerde men de grote voorjaars schoonmaak uit. Maar behalve het wassen van de gordijnen en het uitkloppen van de vloerkleden is de lente, met de opkomende krokussen en groene blaadjes, hét ideale seizoen om ook je mentale en lichamelijke gezondheid onder de loep te nemen.

We kunnen weer naar buiten en wandelen met de hond. En heb je geen hond? Misschien is de stichting OPOEH een idee! Lees het enthousiaste verhaal van Richard die meteen een vrijwilligerswerktip heeft. Want ook van vrijwilligerswerk word je blij.

En wat te denken van orde in de administratieve chaos scheppen? Bij Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW) zijn ze daarin gespecialiseerd. Carla van den Berg weet daar alles van. Het voorjaar is het uitgelezen moment om bijeenkomsten te gaan bezoeken.

Ga bijvoorbeeld gezellig bewegen op de jeu-de-boulesbaan, zoals Jan Stouten graag doet. Lees zijn tips en manieren om zo gezond mogelijk te leven.

Je mentale gezondheid mag niet worden vergeten. Dankzij fitinwassenaar.nl zijn er voor Wassenaarders veel trainingen, workshops en proeverijen gratis te bezoeken. Met in de komende tijd veel aandacht voor mentale weerbaarheid, zoals de training Mindfulness. In deze bijlage een interview met Lotte Bok die de training gaat geven en zelf heeft ervaren hoe nuttig deze kan zijn.

Ook leefstijlinterventie is een manier om de gezondheid aan te pakken. Rachel van der Pol van De Zorgpraktijk vertelt erover op pagina 4 van deze bijlage.

Komt u er niet uit hoe u aan te melden via de website? Ga dan naar het digitale spreekuur in de bibliotheek. In de activiteitenkalender ziet u exact wanneer zij te bezoeken zijn. In deze kalender tevens veel activiteiten en evenementen die in de komende maanden plaatsvinden.

De volgende bijlage verschijnt vrijdag 2 juni. Het thema van deze bijlage is: Geldzaken. Heeft u een tip, idee of iemand die wij zeker eens moeten interviewen? Stuur dan een e-mail naar de redactie via: iris@dooririsoostlander.nl.

Bij voorbaat hartelijk dank en veel leesplezier!

Voorjaar in aantocht

Merkt u het al? De dagen worden langer en het is bijna weer voorjaar! Ga lekker naar buiten en gun uzelf een body & mind-voorjaars schoonmaak onder leiding van gecertificeerd leefstijlcoach Manuela Kortekaas.

In Wassenaar zijn er allerlei initiatieven om in beweging te komen en aan een gezond leefpatroon te werken. De onderstaande activiteiten worden georganiseerd vanuit Leefstijlakoord Fit in Wassenaar en zijn zelfs gratis voor inwoners uit Wassenaar.

Met de Fresh Air Walk, ook wel Fit-Walk genoemd, wandelt u met elkaar op een rustig tempo. De routes zijn afwisselend door het mooie Wassenaar en de wandeling duurt een uur. Tussendoor doet u oefeningen. De ene keer dagen we de hersenen uit (cognitieve fitness) en de andere keer komen (lichte) spierversterkende oefeningen aan bod.

We starten maandagavond om 19:00 uur bij het Sterrenbad en aanmelden is niet nodig.

Wilt u meer dan alleen wandelen, maar weet u niet hoe u de eerste stap moet zetten? Vindt u het misschien spannend om weer te gaan bewegen? Met het FitStep-programma werkt u aan een gezonde leefstijl en voert u alle trainingen en opdrachten helemaal op uw eigen tempo en niveau uit. Het FitStep-programma duurt twaalf weken. Eén keer per week is er een groepstraining, waarbij wandelen wordt afgewisseld met verrassende oefeningen en loopscholing. De groepstrainingen zijn zodanig opgebouwd dat ze voor iedereen haalbaar zijn. Kijk voor meer info: www.fitstep.nl/trainers/manuela-kortekaas/

FitStep is een programma van de Koninklijke Wandel Bond Nederland en deelname aan deze cursus is voor inwoners uit Wassenaar gratis. De groepstrainingen vinden in de buitenlucht in Wassenaar plaats en starten vanaf het Sterrenbad. De eerstvolgende groep start op zaterdag 13 mei.

Speelt u met de gedachte om te stoppen met roken? Het Rookvrij en Fitter-programma helpt u daarbij! Stoppen onder begeleiding van een ervaren coach is succesvoller dan zelfstandig stoppen. De coach begeleidt u tijdens het gehele proces. Ook dit programma kost u niets, evenals -indien nodig- de nicotinevervangende middelen. U kiest wat het beste bij u past: zes groepssessies of drie individuele sessies. We starten altijd met een persoonlijke intake om uw rookgedrag in kaart te brengen. Ook is er een uitgebreid handboek met de nieuwste inzichten, informatie en tips. Voor meer informatie of aanmelden: www.rookvrijenfitter.nl

Meer informatie over bovenstaande activiteiten is te vinden op www.fitinwassenaar.nl. U kunt ook contact opnemen met Manuela Kortekaas via telefoonnummer 06 10 89 61 10.



Even voorstellen...

Carla van den Berg

Corona, de energiecrisis, duurdere boodschappen: de afgelopen jaren waren een aanslag op de inhoud van onze portemonnee. Helaas zijn er steeds meer mensen die moeite hebben om rond te komen. Of mensen met schulden die er niet meer uit kunnen komen. "Het is nooit te laat om in te grijpen", zegt Carla van den Berg, sociaal werker, gespecialiseerd in geldzaken. Zij is een van de aanspreekpunten van Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW) op het gebied van geldzaken en regelgeving en samen met haar collega's kan zij veel betekenen voor onze inwoners.

Door Iris Oostlander

Geldstress

"Geldproblemen zorgen voor stress. En dan heb je geen ruimte meer voor andere dingen. Zo kan het zijn dat de administratie blijft liggen, met alle gevolgen van dien." Carla is al lang werkzaam bij SMOW en met haar financiële achtergrond weet zij als geen ander wat geldstress kan veroorzaken. "Tegenwoordig zijn er veel instanties die je alleen digitaal kunt benaderen. Het blijkt vaak ook enorm ingewikkeld te zijn om formulieren op de juiste manier in te vullen. Wij helpen daarbij. Zo kunnen we vrijwilligers inzetten die helpen met het ordenen van de administratie, budgetteren en ook het invullen van de belastingpapieren."

Kennis en kunde

"Veel mensen weten niet waar ze recht op hebben en lopen zo regelingen en toeslagen mis. Of ze vinden het lastig om iets op te vragen of in te vullen, laat staan te bellen. Wij hebben de kennis in huis en weten waar we terecht kunnen. Zo zijn er fondsen die kunnen worden benaderd bij acute financiële problemen, kan het overstappen naar een andere zorgverzekering veel geld schelen en zijn zelfs kwijtscheldingen van schulden mogelijk. Je moet alleen de weg ernaartoe weten te vinden. Die weg kennen wij."

De hulp is gratis

Als Carla of een van haar collega's een vraag krijgt, gaat ze allereerst het gesprek aan. "Wat speelt er precies, waar kunnen we het beste beginnen?" Soms is een gesprek, tips of een verwijzing genoeg, maar het kan



Carla van den Berg. Foto: Patrick Kop.

ook zijn dat een sociaal werker langer betrokken is of een budgetmaatje wordt ingezet. "We hebben budgetmaatjes, belastinginvullers, administratieve maatjes en vrijwilligers bij de formulierenbrigade. Op dit moment zijn er ongeveer een dertigtal maatjes die ons vrijwillig bijstaan, maar als iemand ons wil helpen, mogen ze zich altijd aanmelden!" Maatjes krijgen begeleiding, scholing en feedback en zorgen er zo voor dat geldstress tot een minimum wordt beperkt. De hulp van SMOW en de maatjes is gratis.

Benader ons!

"Wij komen helaas schrijnende situaties tegen waarin mensen echt niets meer kunnen. En vaak zijn kinderen daar de dupe van. Toch zijn in de meeste gevallen de (geld)zaken op te lossen en aan te pakken zodat het in de toekomst niet weer gebeurt. De mensen hoeven ons alleen maar even te benaderen." En zowel Carla als haar collega's zijn makkelijk te benaderen en zetten zich met passie in: "Het is en blijft een mooi vak en het klantcontact vind ik nog steeds heel leuk!"

SMOW is bereikbaar via het internet (www.smowassenaar.nl), telefonisch via 070 511 22 26 of per e-mail via: info@smowassenaar.nl

Jan Stouten poogt iedere dag iets van het leven te maken

Midden in het centrum van ons dorp woont Jan Stouten senior. Geboren en getogen op de Oostdorperweg en mede dankzij zijn kapperskunsten een bekende Wassenaar. Iedere dag zie je hem wel gaan op zijn driewieler, op weg naar gezelligheid. Jeu de boulen, rummikubben of zwemmen, Jan zorgt ervoor in beweging te blijven. "Ik ben 90 jaar en zorg goed voor mezelf. Ik wil graag 100 worden en daarom doe ik iedere dag weer een poging om iets van het leven te maken!"

Door Iris Oostlander



Jan Stouten sr. Foto: Patrick Kop.

Activiteitenkalender

Wekelijkse activiteiten

Dag	Tijd	Wie en Wat	Goed om te weten
Ma, do, vr	10.00-11.00	WOB, zwemmen in het doelgroepenbad	Locatie: Sportplaza Sterrenbad
Ma t/m vr en zo	13.00-15.30	WPC, Jeu de boulen	Locatie: Dr. Mansveltkade 5. (Reserveren niet nodig)
Ma	09.30-12.00	VCW, Open Spreekuur Vrijwilligerswerk	
Ma	09.30-11.30	De Oosthof, tekenen/schilderen door Yvette	
Ma	10.00-11.00	Buurtvereniging Kerkehout Beweginggroep	Locatie: Charlottestraat 5. Eigen bijdrage € 10,- per maand
Ma	10.00-11.00	Deylerhuis, Tai Chi	Info: 06 23 13 23 44
Ma, di, do en vr	10.30-12.00	De Peppel, Koffie/thee-ochtend	
Ma	10.30	WOB, Wandelgroep	Verschillende vertrekpunten
Ma	10.45	SWZ Sophieke, Bewegen op Muziek	
Ma	14.00-16.00	De Peppel, Schilderen	
Ma	14.30	SWZ Sophieke, Koersbal	
Ma	14.30	SWZ Sophieke, Handwerkcafé	
Ma	15.00-16.00	WOB, Sport en Spel Bloemcamp	Locatie: Bloemcampschool
Ma	19.00-20.00	Fresh Air Walk Wassenaar	Verzamelen bij Het Sterrenbad Deelname gratis! Info: www.fitinwassenaar.nl
Ma	20.00-21.00	WZK Dance, Aerobicsles vrouwen 50+	Locatie: St. Bonifaciussschool Wzk.dance.aerobics@gmail.com Geen les in de schoolvakantie
Ma	Avond	Deylerhuis, Schaken	Info: Mw. Erwich, 06 43 58 73 91
Di, wo	09.30-10.30	WOB, zwemmen in het doelgroepenbad	Locatie: Sportplaza Sterrenbad
Di	09.30-10.30	SWZ Bellesteijn, Yoga 60+	Svp vooraf aanmelden. info@vansi.eu / 06 43 55 75 04
Di	10.00	WOB, Nordic walken	Verschillende vertrekpunten
Di	10.00-12.00	De Oosthof, handwerken met Martha	
Di	10.30-11.15	WOB, Trimzwemmen	Locatie: Sportplaza Sterrenbad
Di	10.45	SWZ Sophieke, Actieve gym	
Di	11.15-12.00	WOB, Banenzwemmen	Locatie: Sportplaza Sterrenbad
Di	13.30	De Plataan, 31en (kaarten)	
Di	14.00-16.00	Bibliotheek Wassenaar, Digitaal spreekuur	
Di	14.00-16.00	SWZ Bellesteijn, handwerken	
Di	14.00 - 16.30	De Peppel, Rummikub en klaverjassen	
Di	14.30	SWZ Sophieke, Jeu de Boules	Locatie: In de tuin. Niet als het regent
Di	19.00-21.00	De Oosthof, Gesprek over Wezenlijke Dingen	Elke 1e di vd maand. Eerste keer, 4 april is gratis, daarna € 5,- per keer.
Di	19.30-22.30	Deylerhuis, Bridgen	Info: 06 51 35 93 34

Op de tafel in de woonkamer liggen een paar briefjes met aantekeningen. "Dat zijn mijn memo's, die plak ik op ramen en deuren omdat ik af en toe wat vergeetachtig ben." Het zijn kleine trucjes die Jan de hele dag door toepast. "Op mijn leeftijd heb je wel eens wat kwaaltjes", zegt hij lachend, "maar ik zit niet bij de pakken neer. Ik zorg ervoor dat ik de dag van morgen heb geregeld." En dat bedoelt hij letterlijk: iedere avond zet hij zijn ontbijtbordje klaar, zorgt hij ervoor dat zijn fiets gepoetst is en dat hij weet waar hij de dag gaat doorbrengen.

Kapper

Jan heeft als klein kind het kappersvak met het scheerschuim ingezeept gekregen en altijd hard gewerkt. "Samen met mijn broer deed ik cursussen, volgden we de laatste mode en mag ik wel zeggen dat wij een mooie carrière hebben gehad. Ook mochten we leden van het Koninklijk Huis en een belangrijke minister een nieuwe coupe aanmeten. Dat waren wel hoogtepunten."

Home sweet home

Na de verkoop van de winkel bracht hij een aantal jaren door in een camper, reizend door buitenland. "Dat was een mooie tijd. Ik heb veel gezien en meegemaakt, maar was ook altijd weer blij om thuis te zijn." Want thuis is het 'home sweet home' voor Jan. Zo speelt hij graag jazz af op zijn slimme tv. "Ik ben digitaal niet heel goed onderlegd, maar heb een televisie met spraakherkenning aangeschaft. Dan druk ik op een knopje, roep wat ik wil zien en dan speelt zij dat af. En als het me een keer niet lukt, ben ik niet bang om hulp te vragen."

Mensen-mens

Aan vrienden en vriendinnen heeft Jan gelukkig geen gebrek. "Ik ben een mensen-mens en ga altijd overal op af. Ik lees in De Wassenaarse Krant wat er allemaal te doen is en meld me dan aan. Zo ben ik twee jaar geleden begonnen met jeu-de-boulen aan de Dr. Mansveltkade. Het was een warm welkom en ik bleek ook nog een beetje aanleg te hebben. Inmiddels heb daar veel leuke contacten opgedaan. Als iemand ook wil komen, gewoon doen! Wij leren je het spel en zorgen ervoor dat je je thuis voelt. Nieuwe leden zijn altijd welkom!"

Sportief en gezond

Maar naast het beoefenen van het jeu-de-boulesspel gaat Jan ook wekelijks zwemmen, nordic walken en doet hij regelmatig mee aan 'Nederland in beweging' op de tv. "Bewegen vind ik heel belangrijk! Daarnaast eet ik gezond. Ik maak 's middags graag een soep met veel groente en wat vlees en in de avond wok ik mijn maaltijd. Daarnaast probeer ik mee te gaan met de tijd, pluis ik de krant uit, lees ik af en toe een boek en kijk ik iedere avond de Slimste Mens."

Opgeruimd karakter

En hij heeft veel 'goede' mensen om zich heen verzameld, zegt hij zelf. "Ik heb hele lieve kinderen en kleinkinderen die goed voor mij zorgen en fijne vrienden en vriendinnen. Maar dat moet je wel zelf regelen! Nodig ook eens iemand uit om samen iets te ondernemen en probeer niet zoveel te zeuren. Natuurlijk heb ik ook vervelende dingen meegemaakt, maar ik probeer wel altijd opgewekt te blijven. Zo ben ik nou eenmaal. Ja, ik heb een opgeruimd karakter."

Lotte Bok: "Laten we wat vriendelijker zijn voor onszelf"

Lotte Bok (39) is een jonge vrouw die midden in het leven staat. Ze heeft een fijn gezin en vorig jaar de moedige stap genomen om voor zichzelf te beginnen als zzp'er. Ze werkt onder andere aan het maken van beleid voor overheden. Het gaat goed met haar: "Mijn zelfvertrouwen is toegenomen, ik stel mij open naar mezelf en anderen en ik kan mijn werk onbevooroordeeld uitoefenen met veel creativiteit." Dit heeft ze mede geleerd dankzij 'mindfulness'. Ze heeft inmiddels zelf een opleiding gedaan om mindfulnessstrainer te worden en mag dankzij fitinwassenaar.nl in mei, juni en juli een, voor Wassenarders geheel gratis, training verzorgen in deze levensstijl. "Dit is het meest nuchtere en leerzame wat je voor jezelf kan doen!"

Door Iris Oostlander

"Voor veel mensen is de term 'mindfulness' wellicht wat vaag. Maar het is niets anders dan dat je leert te leven in het hier en nu. Je verzint er niets bij. Het is super feitelijk en dat het veel kan brengen is wetenschappelijk bewezen." Lotte Bok ervaart dagelijks de voordelen: "Ik heb mijn 'mensvaardigheden' verbeterd en slaap beter. Nu neem ik namelijk kleine pauzes overdag waarin ik al veel werk. Dan is mijn hoofd 's nachts kalm en kan mijn lichaam uitrusten."

Relativeren

Om te vervolgen: "Je leert dankzij mindfulness hoe het met je gaat. Want je gedachten kunnen veel stress opleveren, terwijl ze niet altijd waar zijn. Als je op een afstandje naar die gedachten kunt kijken, leer je te relateren. Zo leer je ook wat er werkelijk met jezelf aan de hand is als je niet lekker in je vel zit."

Mentaal weerbaar

Mindfulness kan onder andere helpen je mentaal weerbaarder te maken. "Ons lichaam is eigenlijk niet

gemaakt voor 'moderne' stress. Ons brein reageert erop alsof we in levensgevaar zijn. Dan worden we bijvoorbeeld boos terwijl we misschien eigenlijk verdrietig zijn. Als je jezelf de tijd geeft om dat verdriet te verwerken is de boosheid ook weg. Wees vriendelijker voor jezelf!"

Signalen

Lotte heeft het zelf ervaren: "Je lichaam geeft continu signalen over hoe het met je gaat en het is belangrijk en fijn als je die signalen opmerkt. Door mindfulness toe te passen in je leven, ben je al een heel eind op de goede weg!"

Mindfulnessstraining

Dankzij de gemeente en fitinwassenaar.nl kan iedereen in Wassenaar nu kosteloos kennismaken met deze manier van leven. "Maar het is niet vrijblijvend!", lacht Lotte, "ik vraag van de deelnemers motivatie en inzet en het is de bedoeling dat ze dagelijks oefenen."

Je hoeft er geen boeken voor te lezen of een bepaalde opleiding te hebben gevolgd, en je leeftijd doet er niet toe.

De training bestaat uit acht (8) sessies van 2,5 uur en wordt gegeven in de yogastudio 'Art of Balance' aan de Havenkade op de vrijdagavond van 19.00 tot 21.30 uur. "Het is tevens een mooie manier om de week af te sluiten met elkaar!"

Ga voor meer informatie en/of aanmelding naar de website www.fitinwassenaar.nl of naar www.werksaamheid.nl/mindfulness.



Lotte Bok. Foto: Patrick Kop.

Schoonmaaktips

De lente is hét moment om het huis, van onder naar boven en van links naar recht, eens goed aan te pakken. Hieronder een aantal tips om sommige klusjes makkelijker te maken:

- Het schoonmaken van de ovenbakplaat is nog nooit zo snel gegaan: leg een vaatwasblokje op de bakplaat en giet er heet (kokend) water overheen. Schrob met het blokje over de plaat en het vuil laat los.
- Een vaatwasser is schoon te maken door een halve citroen in de vaatwasser te leggen en er een bakje met schoonmaakazijn aan toe te voegen. Draai vervolgens het schoonmaakprogramma op de hoogste stand. Het schoonmaakazijn zorgt voor het ontkalken en ontvetten van de vaatwasser en de citroen voor een frisse geur.
- Citroen is sowieso een handig schoonmaakmiddel: je kan er gele zweetvlekken mee verwijderen, een aangekoekte pan schoonmaken, lijmresten en kalkaanslag verwijderen en keukenapparatuur ontkalken.
- Badkamertegels gaan weer glanzend als je een beetje glansspoelmiddel (van de vaatwasser) toevoegt aan water. Of smeer ze in met shampoo, laat het even intrekken en wrijf het na met een natte handdoek.
- Om bruine aanslag in de wc-pot weg te halen giet je voor je gaat slapen een halve fles schoonmaakazijn of cola in de wc. Laat dit de hele nacht intrekken. De volgende ochtend even met de toiletborstel langs de randen en de aanslag is verdwenen.
- Azijn werkt antibacterieel, ontkalkend en ontvettend. En je hoeft niet per se schoonmaakazijn te gebruiken. Witte azijn van het goedkoopste merk is prima. Met azijn is het mogelijk tegels, ramen en gladde oppervlakken weer schoon te krijgen. Een scheut azijn op een halve liter lauw water is genoeg.
- Is de koelkast helemaal schoon, maar ruikt het nog steeds niet fijn? Zet dan een bakje gevuld met baking soda in de koelkast. Baking soda neutraliseert de geur, waardoor nare geurtjes verdwijnen.

Wilt u meer tips? Ga dan naar handigtips.com

Gezonde Leefstijl Interventie wordt ook in Wassenaar aangeboden



Foto: Patrick Kop.

Het klinkt alsof het nieuw is, maar het is eigenlijk niets anders dan een mooie samenwerking tussen hoogopgeleide gezondheidsaanbieders: een 'Gezonde Leefstijl Interventie' (GLI). De fysiotherapeut, diëtist en een leefstijlcoach volgen gezamenlijk met een groep patiënten een twee jaar durend traject om (weer) gezond te worden. Het is bestemd voor mensen met overgewicht en aanverwante klachten zoals bijvoorbeeld diabetes en hartaandoeningen. Het vindt plaats na doorverwijzing door een huisarts of medisch specialist en wordt vergoed vanuit de basisverzekering.

Door Iris Oostlander

"Motivatie is het meest belangrijk als iemand begint met GLI". Aan het woord is Rachel van de Pol. Samen met Niels van Fulpen is zij praktijkhouder van de 'Praktijk Fysiotherapie Gezondheidscentrum Wassenaar' aan de Hofcampweg. Zij is fysiotherapeut met vele specialisaties en na een intensieve opleiding nu ook leefstijlcoach. Sinds begin dit jaar biedt de praktijk de interventie aan en inmiddels zijn twee groepen actief.

Bijeenkomsten

"Na doorverwijzing spreekt de casemanager als eerste met de patiënt. Vervolgens doet een diëtist de intake. Hierna wordt een groep samengesteld met gelijkgestemden en eenmaal per week een bijeenkomst georganiseerd. In deze bijeenkomst wordt bewogen maar ook

worden er thema's behandeld als slaapproblemen en het verminderen van stress. Daarnaast gaat de diëtist aan de slag met de voeding. Het houdt namelijk allemaal verband met elkaar."

Gewoontes

"Slecht slapen, stress, te veel calorieën innemen, te weinig bewegen: een goede gezondheid kan alleen worden bereikt als al deze factoren in balans zijn met elkaar. Maar het is natuurlijk ook van belang dat de nieuwe gewoontes die worden aangeleerd blijvend zijn." Zo gaat de groep op bezoek bij (sport)verenigingen om te kijken waar ieders interesses liggen, zodat ze daar wellicht in de nabije toekomst bij kunnen aansluiten.

Leefstijlcoach

"Een leefstijlcoach onderzoekt met name wat iemands doelen zijn en

waarom het in het verleden niet is gelukt deze doelen te halen. Hoe functioneert iemand in zijn of haar dagelijks leven en wat kan iemand zelf doen om gezonder te worden? Het zijn allemaal vragen waar we samen met de patiënten antwoord op zoeken".

Motivatie

Een half jaar lang één keer per week een uur bewegen en informatie krijgen van een fysiotherapeut en diëtist, na dit half jaar nog anderhalf jaar lang gesprekken voeren met een leefstijlcoach; Het lijkt een erg lang traject om vol te houden. "Daarom is motivatie heel erg belangrijk. Maar als je gezondheid na deze tijd enorm is verbeterd, bepaalde klachten vermindert, zo ook stress, je lekker slaapt en je gewoonweg gelukkiger bent, dan is het dat toch waard?"



Wist u dat?

er op dinsdag 28 maart een heel bijzonder Odensecafé is? In samenwerking met Alzheimer Nederland organiseert Stichting Maatschappelijke Ondersteuning een concert met niemand minder dan Fay Claassen. Zij is een internationaal bekende jazz-zangeres en heeft zelf jarenlang voor haar vader gezorgd die een vorm van dementie had. Het lied 'Schilderij van de liefde' heeft zij speciaal over hem geschreven. Mantelzorgers kunnen zich opgeven voor dit unieke concert in de Warener door het sturen van e-mail naar info@smowwassenaar.nl of door te bellen met 070-511 2226. Het evenement is vrij toegankelijk en gratis.

Colofon

Deze bijlage 'Zorg voor morgen' is een idee van de gemeente Wassenaar. De gemeente maakt deze bijlage samen met Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW). Voor vragen over activiteiten kunt u terecht bij SMOW. SMOW is bereikbaar op werkdagen van 09.00 tot 14.00 uur via 070-511 22 26.

Website: www.smowwassenaar.nl
De redactie en teksten zijn in handen van Iris Oostlander. U kunt uw bijdragen voor de kalender en ideeën doorgeven door een e-mail te sturen naar: iris@dooririsooostlander.nl

Deze bijlage verschijnt vier (4) keer per jaar in het midden van De Wassenarse Krant. De eerstvolgende uitgave is vrijdag 3 juni 2023. De deadline voor die bijlage is maandag 15 mei 2023.

Gemeente  Wassenaar

