

Leefstijlwijzer 55+ers





VOORWOORD

Sport en bewegen zorgt naast het fitter worden ook voor meer sociale contacten en een grotere weerbaarheid. Deze leefstijlwijzer is ontwikkeld om u een overzicht van alle beweegactiviteiten bij u in de omgeving te geven. Ook leest u over handvatten voor dagelijks gezonde voeding en beweegkaarten waarmee u thuis makkelijker in beweging kan komen. Kortom, een wijzer die op alle vlakken helpt aan een nóg gezondere leefstijl!

Sommige activiteiten in de leefstijlwijzer zijn specifiek voor 55+ers, bij andere activiteiten participeert u tussen verschillende leeftijden maar zal het niveau worden aangepast zodat u altijd kunt deelnemen. Het beweegaanbod vindt plaats bij sportverenigingen, sportaanbieders, fysiotherapeuten maar ook bij welzijnsorganisaties. Allen hebben een breed aanbod voor u. Wij doen ons best alle informatie zo actueel mogelijk te houden. Mocht u toch onjuistheden vinden dan kunt u deze melden via: tnb@sportbedrijfnunspeet.nl

Als u geïnteresseerd bent in een beweegactiviteit aarzel dan niet en neem contact op met de betreffende persoon van de activiteit! Wilt u meer informatie over het aanbod, mist u aanbod in de leefstijlwijzer of wilt u zelf een beweegactiviteit opzetten? Dan kunt u contact opnemen met de senioren combinatiefunctionaris via: n.bakker@sportbedrijfnunspeet.nl

Neem ook een kijkje op: www.nunspeetbeweegt.nl

Veel beweegplezier!



RICHTLIJNEN VOOR EEN VITALE LEEFSTIJL

Deze leefstijlwijzer biedt u handvatten bij het realiseren van een gezondere leefstijl. Maar wanneer kan men spreken van een 'gezonde leefstijl'? De Gezondheidsraad heeft de volgende beweegrichtlijnen opgesteld:

- Bewegen is goed maar meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, gecombineerd met balansoefeningen en voorkom veel stilzitten (*bron: Alles over sport*).

Binnen de voedingsrichtlijnen, zijn de volgende algemene adviezen extra belangrijk voor u:

- De energiebehoefte neemt af met een hogere leeftijd. Beperk daarom het gebruik van producten met een hoge energiedichtheid, zoals frisdrank, alcohol en snacks. Neem meer voeding met een goede voedingsstoffendichtheid.
- Eet dagelijks veel groenten, fruit en volkorenproducten, voor een goede stoelgang en het verlagen van het risico op hartziekten en beroertes.
- Eet één keer per week vis, bij voorkeur vette vis. Dit verlaagt het risico op fatale hartziekten.
- Slik extra vitamine D voor gezonde botten.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging!
- Beperk de hoeveelheid zout in de voeding, om hoge bloeddruk te voorkomen en omdat de nierfunctie afneemt. Hierbij is het ook belangrijk om voldoende te drinken.
(*bron: Voedingscentrum*)

BEWEEGAANBOD

Bewust bewegen

Bewust bewegen wordt aangeboden aan alle leeftijden in Elspeet. Bewust bewegen geeft u handvatten voor een vitale leefstijl.

Zorgcentrum Oranjehof

Staverdenseweg 34 8075 AR Elspeet

- Website: www.oranjehof.org
- Telefoonnummer: (0577) 49 22 78

Biljart

Biljarten is een spel waarbij door middel van een lange, dunne houten stok drie ballen in een rechthoekige bak met lage randen kunnen worden gespeeld. De dunne houten stok heet een keu. De rechthoekige bak met lage randen heet het biljart. Biljart kan zowel in verenigingsverband als vrij worden beoefend.

Biljartclub SVOP

Veluvine - F.A. Molijnlaan 186, 8071 AK Nunspeet

- Website: www.welzijnnunspeet.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 20 20
- Mail: info@welzijnnunspeet.nl

Stichting Welzijn Nunspeet

Veluvine - F.A. Molijnlaan 186, 8071 AK Nunspeet

- Website: www.welzijnnunspeet.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 20 20
- Mail: info@welzijnnunspeet.nl

Vrij biljarten wordt georganiseerd vanuit Stichting Welzijn Nunspeet

Biljartvereniging de Viersprong

Driestweg 37, 8071 BS Nunspeet

- Telefoonnummer: (0341) 25 41 60

Biljartvereniging TOG

Elspeterbosweg 26, 8076 RC Vierhouten

- Telefoonnummer: (0577) 49 02 02



Bowlen

Nunspeet beschikt over een prachtige bowlingbaan waarop zowel in organisatorisch verband als vrij kan worden gebowld.

Sportbedrijf Nunspeet / Stichting Welzijn Nunspeet

Sportbedrijf Nunspeet 'De Brake' - Oosteinderweg 19, 8072 ZN Nunspeet

- Website: www.welzijnnunspeet.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 20 20
- Mail: info@welzijnnunspeet.nl



Dansen

Dansen is sport en een kunstvorm die vaak met elkaar wordt beoefend. Fijn bewegen vaak in combinatie met muziek. In de gemeente Nunspeet worden diverse dansvormen aangeboden.

Country-line dansen

Veluvine - F.A. Molijnlaan 186, 8071 AK Nunspeet

- Website: www.welzijnnunspeet.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 20 20
- Mail: info@welzijnnunspeet.nl

Deze danslessen worden speciaal georganiseerd voor 50+ers door Stichting Welzijn Nunspeet.

Volksdansen

Veluvine - F.A. Molijnlaan 186, 8071 AK Nunspeet

- Website: www.welzijnnunspeet.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 20 20
- Mail: info@welzijnnunspeet.nl

Zumba Gold

Veluvine - F.A. Molijnlaan 186, 8071 AK Nunspeet

- Website: www.welzijnnunspeet.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 20 20
- Mail: info@welzijnnunspeet.nl

Klassiek Ballet

Gelderse balletschool - Veluvine - F.A. Molijnlaan 186, 8071 AK Nunspeet

- Website: www.gelderseballetscholen.nl
- Telefoonnummer: (0341) 56 25 02

55+ IDance

Winckelweg 37, 8071 DN Nunspeet

- Telefoon: 06 - 27 550 777
- Mail: info@heidybouw.com
- Website: www.idancenunspeet.nl

Fitnessdance

Energysport - Pascalweg 9a, Nunspeet

- Website: www.energysport.nl
- Telefoon: (0341) 25 34 44
- Mail: info@energysport.nl



Denksport

Even geen fysieke inspanning maar uw hersenen laten kraken tijdens een gezellig potje bridge of schaken.

Bridge

Bridge is een kaartspel, maar ook een absolute denksport! Het spel vereist concentratie, geheugen, logisch denken en een goede samenwerking tussen partners.

Bridgeclub Mabri

Veluvine - F.A. Molijnlaan 186, 8071 AK Nunspeet

- Website: www.welzijnnunspeet.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 20 20
- Mail: info@welzijnnunspeet.nl

Nunspeetse Bridgeclub

Sportbedrijf Nunspeet 'De Brake' - Oosteinderweg 19, 8072 ZN Nunspeet

- Mail: nunspeetse.bridge.club@gmail.com
- Telefoonnummer: (0341) 26 65 85
- Website: www.nbbclubsites.nl/club/10003

Bridgeclub Wobri

Veluvine - F.A. Molijnlaan 186, 8071 AK Nunspeet

- Website: www.welzijnnunspeet.nl

Schaken

Schaken is een strategisch spel. Omdat de spelers vaak veel speelmogelijkheden hebben is het vaak onmogelijk de consequenties van elke zet te overzien, waardoor inzicht, ervaring en moed de zet- keuze medebepalen.

Nederlandse Schaakvereniging van Visueel Gehandicapten (NSVG)

- Mail: info@nsvg.nl
- Telefoonnummer: (06) 11 14 01 99

NSVG is een schaakvereniging specifiek voor mensen met een visuele beperking.



Fitness

Fitness zijn activiteiten die bedreven worden in sportscholen/fitnesscentra of thuis. Fitness training kan voor vele doeleinden gebruikt worden: ondersteuning van gezondheid en algemene fitheid, vetverbranding en afvallen of spiergroei. Loop eens binnen bij onderstaande fitnesscentra en vraag naar meer informatie.

Fitness Studio Dekker

Meidoornerv 1, 8071 AL Nunspeet

- Website: www.fitness-studiodekker.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 87 27

Fysiotherapie & Ergotherapie Louwen / Muilwijk

Jan Mankesstraat 97, 8072 ZC Nunspeet

- Website: www.fysiotherapielouwenmuilwijk.nl
- Telefoonnummer: (0341) 27 93 69
- Mail: puck@louwenmuilwijk.nl

Fysiotherapie & Ergotherapie Louwen / Muilwijk biedt fitness aan onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Movifit

Bergakkerweg 14, 8071 CE Nunspeet

- Website: www.movifit.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 44 48
- Mail: info@movifit.nl



Energysport

Pascalweg 9a, 8071 SE Nunspeet

- Website: www.energysport.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 34 44
- Mail: info@energysport.nl

Energysport biedt verschillende vormen van fitness aan onder begeleiding van een gecertificeerd instructeur.

Geriafit

Fysiotherapie & Ergotherapie Louwen / Muilwijk

Jan Mankesstraat 97, 8072 ZC Nunspeet

- Website: www.fysiotherapielouwenmuilwijk.nl
- Telefoonnummer: (0341) 27 93 69
- Mail: ailina@louwenmuilwijk.nl

Geriatricfit is een fitness programma bestaande uit functionele oefentherapie, gericht op het herwinnen van en omgaan met verlies van mobiliteit en zelfstandigheid. Geriatricfit is uitermate geschikt wanneer zelfstandig sporten of bewegen door gezondheidsproblematiek niet vanzelfsprekend voor u is.

Fitnessprogramma's voor senioren

Fysiotherapie Midden Veluwe

Apeldoornseweg 25, 8075 BM Elspeet

- Website: www.fysiotherapie-middenveluwe.nl
- Telefoonnummer: (0577) 49 25 00
- Mail: info@fysiotherapie-middenveluwe.nl

Fysiotherapie Midden Veluwe biedt diverse fitnessprogramma's aan voor senioren onder deskundige begeleiding.

Golf

Golf is een balspel waarmee u met een golfclub een kleine bal in zo min mogelijk slagen bij de vlag moet krijgen. In Nunspeet ligt een golfbaan waar u zowel recreatief als in verenigingsverband kunt golfen.

Nunspeetse Golfvereniging

Golfbaan het Rijk - Plesmanlaan 30, 8072 PT Nunspeet

- Website: www.denunspeetse.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 52 55
- Mail: senioren@denunspeetse.nl

De Nunspeetse Golfvereniging biedt tevens ook een Fysio-Fit programma aan. Bij een Fysio-Fit programma staat u onder begeleiding van een golfprofessional en golf-fysiotherapeut.



Gymnastiek

Gymnastiek is de verzamelnaam voor alle sporten die enigerlei vorm van acrobatiek in zich hebben.

Gymvereniging Nunspeet

Veluvine - F.A. Molijnlaan 186, 8071 AK Nunspeet

- Website: www.gymverenigingnunspeet.nl
- Mail: secretarisgvnunspeet@gmail.com

Deze gymles wordt aangeboden aan diverse leeftijden, iedereen is welkom en er zal altijd een passend aanbod voor u zijn.

Het Venster

Elburgerweg 15, 8071 TA Nunspeet

- Website: www.hetvenster-nunspeet.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 72 42

Het Venster biedt gymnastiek aan op verschillende niveaus.

Hardlopen

Hardlopen is een vorm van atletiek. Dit wordt op een sneller tempo gedaan dan wandelen.

Loopgroep 2000

Veluws transferium - Plesmanlaan 807I, PA Nunspeet

- Contactpersoon: Henk Menting
- Telefoonnummer: (06) 52 27 26 14
- Website: www.loopgroep2000.nl

Loopgroep2000 heeft een hardloop groep speciaal voor 60+ers.



Jeu de Boules

Jeu de Boules is een sport waarbij behendigheid centraal staat in plaats van fysieke kracht. Het doel van het spel is om de bal zo dichtbij mogelijk te werpen bij het kleine doelballetje. Er komt dus concentratie, techniek en tactiek bij kijken. Jeu de Boules is laagdrempelig voor iedereen omdat het weinig spelregels kent en de kosten laag zijn voor de aanschaf van spelmateriaal.

Zorgcentrum Oranjehof

Staverdensedweg 34, 8075 AR Elspeet

- Website: www.oranjehof.org
- Telefoonnummer: (0577) 49 22 78



Koersbal

Bowls of koersbal is een precisiesport waarbij het de bedoeling is dat de spelers afgeplatte ballen, bowls, zo dicht mogelijk naar een kleinere doelbal laten rollen.

Zorgcentrum Oranjehof

Staverdenseweg 34, 8075 AR Elspeet

- Website: www.oranjehof.org
- Telefoonnummer: (0577) 49 22 78



Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is een verzamelnaam voor bewegingsactiviteiten voor senioren onder deskundige begeleiding. Naast specifieke oefeningen staat bij alle MBvO-activiteiten het bevorderen van zelfstandigheid en zelfredzaamheid centraal. Plezier in bewegen is daarbij het uitgangspunt. Neem contact op met een aanbieder bij u in de buurt als u meer informatie wilt over MBvO.

Zorgcentrum Oranjehof

Staverdenseweg 34, 8075 AR Elspeet

- Website: www.oranjehof.org
- Telefoonnummer: (0577) 49 22 78

Sportbedrijf Nunspeet

Sportbedrijf Nunspeet 'De Brake' - Oosteinderweg 19, 8072 ZN Nunspeet

- Website: www.debrake.nl
- Mail: receptie@debrake.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 69 54

Sportbedrijf Nunspeet biedt Meer Bewegen voor Ouderen aan in het zwembad.

Stichting Welzijn Nunspeet

- Website: www.welzijnnunspeet.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 20 20
- Mail: info@welzijnnunspeet.nl

Gymnastiek wordt aangeboden op diverse locaties, voor meer informatie neem contact op met Stichting Welzijn Nunspeet.

Pilates

Pilates is een combinatie van balans en kracht tijdens verschillende oefeningen voor het gehele lichaam. Bij deze oefeningen worden ook de buik- en rugspieren versterkt en de houding, het evenwicht en de controle over het lichaam verbeterd.

Stichting Welzijn Nunspeet

Veluvine - F.A. Molijnlaan 186, 8071 AK Nunspeet

- Website: www.welzijnnunspeet.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 20 20
- Mail: info@welzijnnunspeet.nl

Love4Yoga

Winckelweg 37, 8071 DN Nunspeet

- Telefoon: (06) 27 550 777
- Mail: info@heidybouw.com
- Website: www.love4yoga.nl

Energysport

Pascalweg 9a, 8071 SE Nunspeet

- Website: www.energysport.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 34 44
- Mail: info@energysport.nl

Sjoelen

Sjoelen wordt gespeeld op een houten bak (de sjoelbak) met houten schijven. Aan het eind van de bak zitten vier poorten, met kleine openingen waar de schijven net doorheen passen. Het doel van het spel is de schijven schuivend door de poorten te werpen. Als alle stenen zijn geworpen worden de stenen die niet in een bak zijn gekomen opnieuw geschoven in beurt twee en drie waarna alle punten worden geteld.

Zorgcentrum Oranjarahof

Staverdenseweg 34, 8075 AR Elspeet

- Website: www.oranjarahof.org
- Telefoonnummer: (0577) 49 22 78



Sportief Bewegen

Bij Sportief Bewegen is onder andere aandacht voor verbetering van de motoriek, conditieverbetering en het soepel houden van de spieren. Naast het actief bezig zijn met elkaar, wordt er gezorgd voor een ontspannen sfeer waarin iedereen zich thuis voelt en mee kan doen op zijn/haar niveau.

Stichting Welzijn Nunspeet

Veluvine - F.A. Molijnlaan 186, 8071 AK Nunspeet

- Website: www.welzijnnunspeet.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 20 20
- Mail: info@welzijnnunspeet.nl

Sportief bewegen wordt georganiseerd in meerdere niveaus.

Tai Chi

Tai Chi wordt beoefend om zijn gezondheidsbevorderende eigenschappen. Deze milde vorm van bewegen kan positief bijdragen in het omgaan met stress, ME/CVS, fibromyalgie, artrose, hyperventilatie e.d. Door de aanpasbaarheid kunt u, ongeacht leeftijd of ervaring, uw eigen mogelijkheden scheppen en vergroten.

Stichting Welzijn Nunspeet

Veluvine - F.A. Molijnlaan 186, 8071 AK Nunspeet

- Website: www.welzijnnunspeet.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 20 20
- Mail: info@welzijnnunspeet.nl

Tai Chi wordt aangeboden in Nunspeet en Vierhouten.



Tennis

Tennis is een balsport waarin twee of vier spelers tegen elkaar spelen. De bedoeling is dat u met een racket een kleine bal over het net naar de andere kant slaat in een veld.

Stichting Welzijn Nunspeet

Veluvine - F.A. Molijnlaan 186, 8071 AK Nunspeet

- Website: www.welzijnnunspeet.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 20 20
- Mail: info@welzijnnunspeet.nl

Stichting Welzijn Nunspeet biedt Dynamic Tennis aan. Hierbij speelt u tennis met lichtere en makkelijkere materialen zodat iedereen mee kan doen.

Nunspeetse Tennisclub 'De Wilsangh'

Sportlaan 5, 8072 CA Nunspeet

- Website: www.ntcdewilsangh.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 17 93
- Mail: info@ntcdewilsangh.nl

Tennisvereniging Hulshorst

Kapelweg 7, 8077 SM Hulshorst

- Website: www.tvhulshorst.nl
- Telefoonnummer: 06 83 92 15 18
- Mail: info@tvhulshorst.nl



Valpreventie/trainingen

Door middel van valpreventie ontwikkelt u uw spierkracht, het evenwicht en de bewegingssturing middels oefeningen. Hierdoor vermindert (angst voor) het vallen.

Fysiotherapie & Ergotherapie Louwen / Muilwijk

Jan Mankesstraat 97, 8072 ZC Nunspeet

- Website: www.fysiotherapielouwenmuilwijk.nl
- Telefoonnummer: (0341) 27 93 69
- Mail: ailina@louwenmuilwijk.nl

Energysport

Pascalweg 9a, 8071 SE Nunspeet

- Website: www.energysport.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 34 44
- Mail: info@energysport.nl

Vitaliteitsprogramma

Vitaliteitsprogramma's worden per persoon en afhankelijk van uw doel ontworpen om u vitaler te maken!

Movifit

Bergakkerweg 14, 8071 CE Nunspeet

- Website: www.movifit.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 44 48
- Mail: info@movifit.nl

Energysport

Pascalweg 9a, 8071 SE Nunspeet

- Website: www.energysport.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 34 44
- Mail: info@energysport.nl



Volleybal

Volleybal is een balsport waar u met uw handen een bal over het net moet spelen. U speelt samen met 5 anderen in een team op een veld van 9 bij 9 meter en probeert de bal aan de andere kant van het net op de grond te krijgen.

Volleybalvereniging ESV

Sporthal op de Heide - Uddelerweg 96, 8075 CK Elspeet

- Website: www.esv-volleybal.nl
- Telefoonnummer: (0341) 84 40 50
- Mail: gerlindevandeuveren@gmail.com

Wandelen

Wandelen is te voet gaan voor plezier of de sport. U kan natuurlijk zelf een wandeling maken in het bos, park of bij u in de buurt, maar u kunt ook contact opnemen met de wandelvereniging.

Nowan

- Contactpersoon: Jan Wigger
- Telefoonnummer: (0341) 25 13 19
- Website: www.nowannunspeet.wix.com/nowan

Nowan biedt wandelmomenten aan voor beginners. Maar ook Nordic Walking, hierbij wandelt u met twee stokken waardoor uw armen ook actief in beweging komen.



Wielersport

Stap gezellig op de fiets, u kunt fietsen in verenigingsverband of gezellig mee met een fietstocht door de prachtige omgeving.

Stichting Welzijn Nunspeet

Veluvine - F.A. Molijnlaan 186, 8071 AK Nunspeet

- Website: www.welzijnnunspeet.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 20 20
- Mail: info@welzijnnunspeet.nl

Stichting Welzijn Nunspeet organiseert fietstochten groot en klein in de omgeving.

Zorgcentrum Oranjestad

Staverdenseweg 34 8075 AR Elspeet

- Website: www.oranjestad.org
- Telefoonnummer: (0577) 49 22 78

Zorgcentrum Oranjestad organiseert fietstochten in de omgeving van Elspeet.

TC De Volharding

- Website: www.tcdevolharding.nl
- Mail: ledenadministratie@tcdevolharding.nl
- Telefoonnummer: (06) 43 85 51 70

TC De Volharding biedt zowel fietstochten als mountainbiketochten aan.

Energysport

Pascalweg 9a, 8071 SE Nunspeet

- Website: www.energysport.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 34 44
- Mail: info@energysport.nl

Energysport biedt fietsen op muziek aan.

Yoga

Yoga is een prettige bewegingsvorm die je lichaam en spierkracht versterkt. Je geniet van een moment voor jezelf en je laadt je weer op met frisse energie. Bij Yoga gaat het om het uitvoeren van de verschillende oefeningen, het concentreren of het juist uitvoeren en wat de ademhaling hierin doet. Lenigheid speelt geen rol.

Stichting Welzijn Nunspeet

Veluvine - F.A. Molijnlaan 186, 8071 AK Nunspeet

- Website: www.welzijnnunspeet.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 20 20
- Mail: info@welzijnnunspeet.nl

Love4Yoga

Winckelweg 37, 8071 DN Nunspeet

- Telefoon: (06) 27 55 07 77
- Mail: info@heidybouw.com
- Website: www.love4yoga.nl

Love4Yoga biedt zowel yoga aan als mindfulness, dit zijn diverse oefeningen die je bewuster helpen te ontspannen.

Energysport

Pascalweg 9a, 8071 SE Nunspeet

- Website: www.energysport.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 34 44
- Mail: info@energysport.nl



Zwemsport

In de gemeente Nunspeet kunt u ook terecht voor diverse watersporten. Er worden diverse wateractiviteiten aangeboden zodat u op uw eigen niveau in beweging kan komen.

Trimzwemmen

Z&PC Nunspeet - Oosteinderweg 19, 8072 ZN Nunspeet

- Website: www.zpcnunspeet.nl
- Mail: info@zpcnunspeet.nl
- Telefoonnummer: (0341) 26 22 94

Banen zwemmen

Sportbedrijf Nunspeet 'De Brake' - Oosteinderweg 19, 8072 ZN Nunspeet

- Website: www.debrake.nl
- Mail: receptie@debrake.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 69 54

Fit For Life

Sportbedrijf Nunspeet 'De Brake' - Oosteinderweg 19, 8072 ZN Nunspeet

- Website: www.debrake.nl
- Mail: receptie@debrake.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 69 54

Aquafit

Sportbedrijf Nunspeet 'De Brake' - Oosteinderweg 19, 8072 ZN Nunspeet

- Website: www.debrake.nl
- Mail: receptie@debrake.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 69 54

Aquapowerdance

Sportbedrijf Nunspeet 'De Brake' - Oosteinderweg 19, 8072 ZN Nunspeet

- Website: www.debrake.nl
- Mail: receptie@debrake.nl
- Telefoonnummer: (0341) 25 69 54



LEEFSTIJL

Waarom bewegen belangrijk is!

Bij het ouder worden gaan alle functies achteruit. De botmassa gaat achteruit en de spierkracht neemt af. Naarmate mensen ouder worden, neemt het risico op botontkalking (osteoporose) toe.

U hoeft zich hier niet bij neer te leggen!

Het tegengaan van de spierkrachtafname is goed mogelijk door het trainen van de spieren. Onderzoeken tonen aan dat mensen die fysieke oefeningen doen, een toename hebben van bepaalde hormonen die van belang zijn in de opbouw van spiermassa. Tevens is het oefenen van de spieren ook goed voor de botstructuur, waarmee het risico op osteoporose afneemt.

Het is van belang om een actieve leefstijl zo lang mogelijk vol te houden. Mochten sommige activiteiten moeilijk gaan, lukt het lopen bijvoorbeeld niet meer zo goed, dan is het goed om eens iemand met kennis van zaken (fysiotherapeut/ergotherapeut) te raadplegen. Soms kan een kleine aanpassing, bijvoorbeeld een (loop)hulpmiddel, u weer mobieler en actiever maken.

In eerste instantie kunt u het best zelf zo actief mogelijk blijven. Oftewel neem de trap in plaats van de lift, loop eens naar het winkelcentrum in plaats van met de auto, lukt het opstaan nog zonder sta-op stoel, doe dit dan vooral! Zorg ervoor dat u niet in een inactieve spiraal terecht komt. Is dit wel het geval, laat u informeren door de fysiotherapeut hoe u deze inactieve spiraal kunt doorbreken.

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor senioren 55+ geeft aan dat minimaal 5 dagen per week 30 minuten matig intensief bewegen van belang is om de gezondheid te handhaven.

Voldoet u aan de beweegnorm?

Thuis oefeningen

Om u een zetje in de goede richting te geven zijn onderstaande oefeningen opgesteld. Deze oefeningen dragen bij aan het versterken van de spieren, verbeteren van de conditie of het soepel houden van de gewrichten.

- **Opstaan uit een stoel**

Neem plaats op een stoel en sta op. Indien u gebruik wilt maken van een rollator of stok is dit uiteraard geen probleem!

Herhaal deze oefening 3 keer 10.

- **Opdrukken tegen de muur**

Ga met uw gezicht naar de muur staan. Plaats uw handen op schouderhoogte tegen de muur, en buig rustig uw armen zodat uw gezicht naar de muur toe komt. Vervolgens drukt u uzelf weer terug door de armen te strekken. U kunt deze oefening zwaarder maken door iets verder van de muur af te gaan staan of juist lichter door dichterbij de muur te gaan staan.

Herhaal deze oefening 3 keer 8.

- **Spierballen**

De volgende oefening kan zowel staand als zittend worden uitgevoerd. Laat uw armen langs uw lichaam hangen. Breng vervolgens uw vuist naar uw schouder toe omhoog waarbij u uw biceps gebruikt.

Deze oefening kan eventueel zwaarder worden gemaakt door flesjes in de hand te nemen.

Voer deze oefening 3 keer 10 uit.

- **Steppen op de trap**

Deze oefening dient u uit te voeren bij een trap. Plaats om de beurt één voet op een trede. Sluit vervolgens uw andere been aan op de trede. Herhaal nu deze oefening met uw andere been. *Voer deze oefening zowel één keer naar boven en beneden uit, of 20 keer bij de onderste traprede.*

- **Arm zwaaien**

Deze oefening kan staand of zittend worden uitgevoerd. Laat uw armen langs uw lichaam hangen. Breng vervolgens uw handen in een grote cirkel omhoog zodat ze (bijna) elkaar aanraken boven uw hoofd. Breng vervolgens rustig uw armen weer naar beneden. *Voer deze oefening 3 keer 10 uit.*

- **Schouders draaien**

Deze oefening kan staand of zittend worden uitgevoerd. Laat uw armen langs uw lichaam hangen en maak kleine rondjes met uw schouders. Maak deze rondjes zowel vooruit als achteruit. *Deze oefening mag u 10 keer 8 uitvoeren.*

- **Knie heffen**

Deze oefening kan zowel staand als zittend worden uitgevoerd. Indien u de oefening staand uitvoert kunt u ook steunen of vasthouden aan bijvoorbeeld de muur. Breng om de beurt één voet van de grond waarbij uw knie omhoog gaat. U kunt zelf de oefening zwaarder maken door uw voet verder omhoog te brengen. *Voer deze oefening 3 keer 8 uit.*

Vragen?

Als u vragen heeft over de oefeningen of u wilt bewegen onder begeleiding van een therapeut kunt u contact opnemen met fysiopraktijk Louwen/Muilwijk voor het inplannen van een afspraak. Telefoonnummer: (0525) 65 14 48 of mail naar: info@louwenmuilwijk.nl

VOEDING

Gezonde voeding voor ouderen

Om langer te leven en chronische ziekten en beperkingen uit te stellen is gezonde voeding en beweging voor iedereen belangrijk, dus ook voor ouderen.

Voeding heeft een onmiskenbaar effect op het ouder worden. Door de juiste voeding te gebruiken kunnen ziekten worden voorkomen/uitgesteld en kunt u langer vitaal leven.

10 adviezen bij vitaal ouder worden:

- Gebruik een gezonde basisvoeding

Eet voldoende gevarieerd, gebruik volkoren producten en eet ruim groente en fruit.

- Eet voldoende eiwitten

Na verloop van tijd vermindert uw nierfunctie, uw lichaam heeft daardoor meer vocht nodig om afvalstoffen af te voeren. Drink daarom minimaal 1,7 liter vocht (>10 glazen) per dag.

- Gebruik voldoende calcium

Calcium (vooral i.c.m. vitamine D) vermindert de afname in botdichtheid, wat het risico op botbreuken verkleint. Gebruik daarom 450-600 ml (3-4 glazen) melk en/of melkproducten per dag.

- Slik extra vitamine D

Uw huid is minder goed in staat om vitamine D aan te maken. Slik daarom dagelijks extra vitamine D voor gezonde botten. Voor vrouwen >50 jaar en iedereen met een donkere (getinte) huidskleur geldt het advies 10 microgram vitamine D en voor iedereen >70 jaar 20 microgram.

- **Eet iedere week vis**

Eet iedere week (vette) vis. De vetzuren in vis helpen hart- en vaatziekten voorkomen en mogelijk ook om cognitieve achteruitgang te voorkomen.

- **Drink minimaal 1,7 liter vocht**

Als gevolg van ouder worden, ziekte en verminderde lichamelijke activiteit treedt er verlies van spiermassa en spierfunctie op. Het innemen van voldoende eiwitten en beweging zijn belangrijk om dit proces te remmen.

- **Groente, fruit en volkoren producten**

Eet dagelijks veel groente, fruit en volkoren producten. De vezels hierin zorgen voor een goede stoelgang en het voorkomen van hart- en vaatziekten.

- **Beperk de hoeveelheid zout**

Zout in uw voeding kan leiden tot een hoge bloeddruk.

- **Kies voor voedingsstoffendichtheid**

De energiebehoefte neemt af met een hogere leeftijd. Beperk daarom het gebruik van producten met een hoge energiedichtheid (frisdrank, snoep, alcohol) en kies voor producten met een goede voedingsstoffendichtheid (bouwstoffen, vezels, vitamines en mineralen).

- **Beweeg**

Naast het eten van gezonde voeding is het ook belangrijk om voldoende te bewegen. Beweeg 3 keer per week 20 minuten.



Advies op maat

Het verouderingsproces verloopt bij iedereen anders, daarom kan het zijn dat u naast de adviezen in dit informatieblad ook specifiekere adviezen van uw diëtist hebt gekregen. Neem bij twijfel of aanvullend advies contact op met uw diëtist Hendriët Smit van Diëtheek Nunspeet via het hoofdkantoor op (088) 25 36 00 of mail naar: h.smit@dietheek.nl.



Recepten

Deze recepten zijn opgesteld door de diëtiste. Deze recepten zijn makkelijk te bereiden en dragen bij aan een gezonde(re) leefstijl.

De recepten zijn voor 2 personen. De voedingswaarde staat per persoon vermeld.



Ontbijt inspiratie

Havermout is oergezond als ontbijt. Het heeft namelijk een laag-glycemische index, wat betekent dat het veel langzamer in suiker wordt omgezet dan brood. Maak daarom supersimpel je eigen granola, een ontbijtgraan met haver als basis.

Havermout

Benodigheden:

3 kopjes havervlokken	2 el zonnebloempitten
1 ½ kopje ongezoeten noten (amandel, pecan)	½ kopje honing of maple syrup
1 kopje kokosvlokken	¼ kopje neutrale olie
2 el lijnzaad	eventueel smaakmakers als kaneel, kardemom of gember

Bereidingswijze:

Meng alle ingrediënten in een grote kom en meng goed. Spreid het mengsel uit op een grote, met bakpapier belegde bakplaat en bak 35 minuten in een voorverwarmde oven (160 graden). Roer in het begin een paar keer door (als je dat niet doet, krijg je klonten, maar sommige mensen vinden dat juist fijn).

Als je van een geroosterde smaak houdt, kun je de oven iets hoger zetten of de granola langer bakken. *Laat afkoelen en bewaar in een luchtdichte bak. Eet met (soja)yoghurt.*

Tip:

Je kunt ook superfoods als gedroogde goji-, cranberry- of moerbeibessen toevoegen. Voeg de bessen toe na het bakken, anders worden ze te droog.

Recepten met vis

Vette vis bevat van nature onverzadigd vet. Uit onderzoeken blijkt dat de omega-3-vetzuur in vis een positief effect op de gezondheid heeft. Aanbevolen wordt om 1 à 2 keer per week vis te eten. Roomboter bevat veel verzadigd vet. In plaats van boter kunt u voor het bakken van vis en voor het invetten van ovenschalen, vloeibaar dieetbak- en braadproduct of olie gebruiken. Deze producten bevatten namelijk meer onverzadigd vet. Garnalen en paling bevatten veel cholesterol. Er wordt aangeraden maximaal één keer in de twee weken garnalen of paling te eten.

Gebakken scholfilet

Ingrediënten

4 scholfilets
2 eetlepels bloem
2 eetlepels vloeibare margarine
½ citroen

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

262 kcal/ 1100 KJ
17 gr. vet, waarvan 14 gr. onverzadigd vet
7 gr. koolhydraten
0 gr. vezels

Bereidingswijze:

Scholfilets droogdeppen. Bloem mengen met wat zout en peper. Filets aan beide kanten door het bloemmengsel halen. Vloeibare margarine verhitten. Scholfilets (met de kant waar het vel heeft gezeten naar onderen) in hete margarine leggen en bakken op een matig hoog vuur tot de onderkant mooi bruin is (ca 2 min.). Filets omdraaien en andere kant ook goudbruin bakken (ca. 2 min.). Halve citroen boven vis uitknijpen. Serveer scholfilets bijvoorbeeld met gekookte aardappelen en gemengde sla.

Zalmtartaar met komkommer en yoghurtdressing

Ingrediënten

200 g vers gefileerde zalm
1/3 komkommer
1 limoen
2 eetlepels magere yoghurt
½ eetlepel fijngehakte dille

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

237 kcal/ 995 KJ
16 gr. vet, waarvan 13 gr. onverzadigd vet
3 gr. koolhydraten
0 gr. vezels

Bereidingswijze:

Grijsbruine visvlees en eventuele achtergebleven graatjes van zalmfilet verwijderen.
Roze visvlees in hele kleine blokjes snijden (ca. 3 mm). Zalmtartaar afgedekt in koelkast bewaren.

Komkommer schillen en doormidden snijden in lengte. Zaadjes verwijderen. Vruchtvlees van de komkommer in dunne plakjes snijden. Limoen uitpersen voor dressing en 1/3 van sap over komkommerplakjes schenken. Fijngehakte dille en magere yoghurt toevoegen en alles door elkaar scheppen.

Komkommersalade op smaak maken met zout en peper. Rest van limoensap over zalmtartaar schenken en op smaak maken met zout en peper. Geheel goed door elkaar mengen. Zalmtartaar over vier bordjes verdelen en maak er platte tartaartjes van. Leg komkommer met yoghurtdressing naast of om tartaartjes heen. Serveer er wat geroosterd brood en groenten bij.

Aardbeien vlaflip

Heerlijk en makkelijk toetje, favoriet van veel kinderen (en volwassenen)!

4 personen - 275 kcal

Ingrediënten:

410 g aardbeien op lichte siroop (blikje 410 g)
5 dl vanillevla zachter van smaak (pak a 1 liter)
5 dl magere aardbeienyoghurt (pak 1 liter)
2 el chocoladevlokken

Giet de aardbeien af en vang 8 eetlepels siroop op.
Schenk in hoge glazen achtereenvolgens laagje vla,
laagje aardbeien, laagje yoghurt en laagje siroop.
Garneer met chocoladevlok





NAWOORD

Sportbedrijf Nunspeet beheert en faciliteert (bijna) alle sportaccommodaties in de gemeente Nunspeet. Onderdeel van Sportbedrijf Nunspeet is Nunspeet Beweegt. Nunspeet Beweegt spant zich in voor een gezonde leefstijl onder alle inwoners van de gemeente.

Binnen Nunspeet Beweegt is ook een senioren combinatiefunctionaris actief. Zij kan u antwoord geven op al uw vragen op het gebied van een gezonde leefstijl en sport en bewegen voor senioren.

Ook kan zij u helpen als u behoefte heeft om bijvoorbeeld een wandelgroep of andere beweeggroep op te richten. En als u meer beweegaanbod wilt creëren als vereniging of aanbieder kunt u ook terecht bij de senioren combinatiefunctionaris.

Houdt de site van Nunspeet Beweegt, www.nunspeetbeweegt.nl, in de gaten om op de hoogte te blijven van nieuwe activiteiten bij u in de buurt.

Wij gaan door tot heel Nunspeet beweegt!



NOTITIES



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



NOTITIES



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Oosteinderweg 19, 8072 ZN Nunspeet
www.nunspeetbeweegt.nl
tnb@sportbedrijfnunspeet.nl