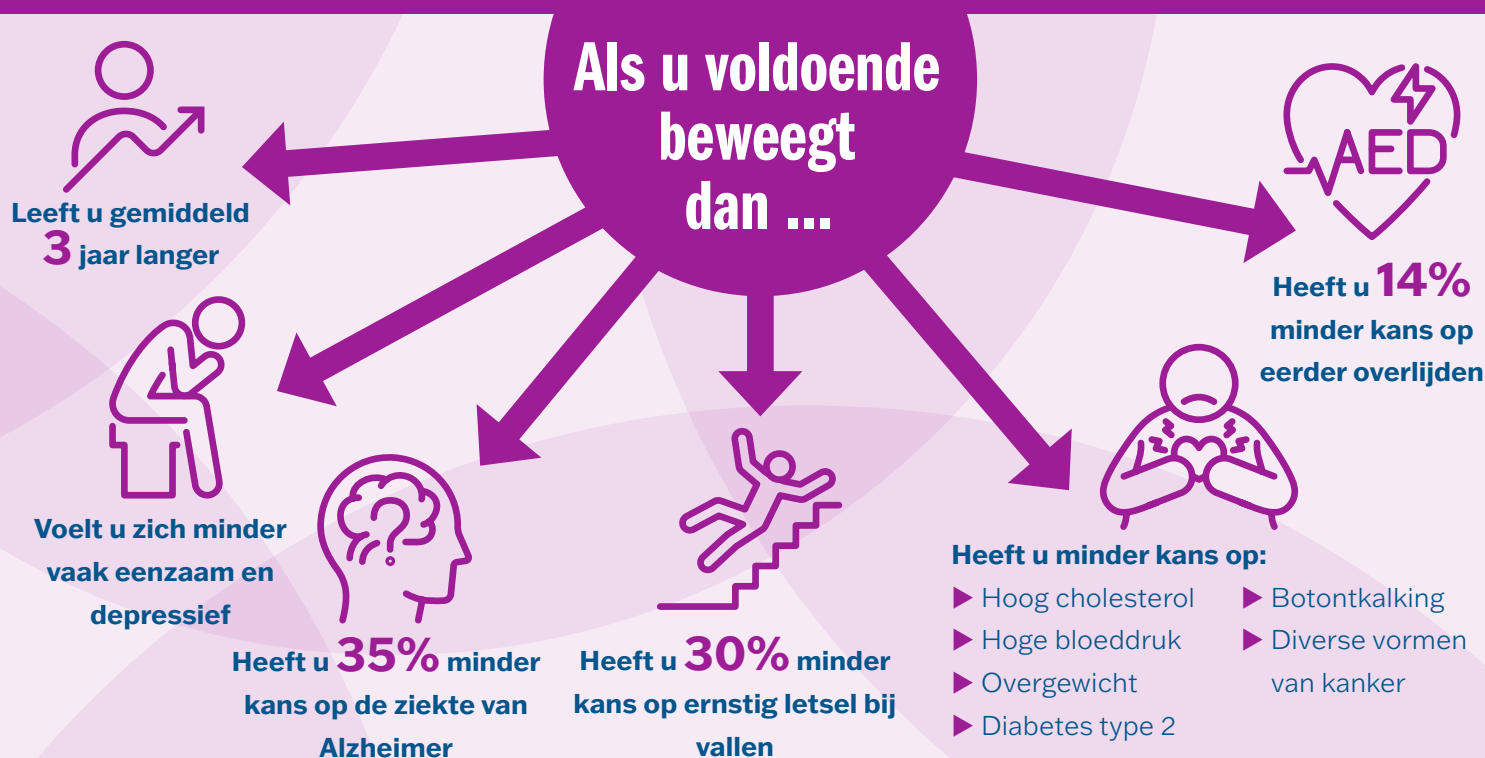


Bewegen is uw medicijn, met de gezelligste bijwerking



Laten we deze gids beginnen met een simpele boodschap: bewegen is belangrijk voor uw gezondheid. Wat extra beweging is ook helemaal niet moeilijk. En voor veel mensen noodzakelijk. In Nederland overlijden veel mensen te vroeg of onnodig, omdat ze niet of nauwelijks bewegen. Ook andere cijfers over te weinig bewegen, zijn schrikbarend. Gelukkig zijn er veel manieren om lekker actief te worden en je beter te voelen.



En zo kunnen we nog wel even doorgaan. Vandaar 'bewegen is uw beste medicijn, met de gezelligste bijwerking'. In deze gids een overzicht van beweegactiviteiten voor senioren. En nuttige tips waarmee u langer gezond blijft en langer van uw dierbaren kunt genieten.

Helpdesk Vitaliteit

 vitaliteit@welzijnskwartier.nl
 (06) 4704 2102



Gijs Nipshagen



JONGEREN

FIT & VITAAL

ONTMOETEN

VRIJWILLIGERS

MANTELZORG

ACCOMMODATIES

Datum: september 2024
Onderwerp: Durf te bewegen

Beste lezer,

Tijdens mijn spreekuren zeg ik het vaker: "Bewegen en gezonde voeding is beter dan alle medicijnen die ik kan voorschrijven." Helaas is Nederland kampioen stilzitten. Terwijl het belangrijk is om de benen te strekken en je spieren aan het werk te zetten.

3 extra levensjaren

Stilzitten is één van de grootste bedreigingen voor je gezondheid. Daarom is het tijd om in actie te komen. Niet omdat het moet, maar omdat het kan én leuk is. Loop wat vaker door de duinen. Wandel iedere dag een rondje door de wijk. Trap een extra balletje met je kleinkind. Help je tuinman of schoonmaakhulp een handje. Word vrijwilliger op de duofiets. Of ga iedere dag lopend naar de supermarkt. Je hoeft echt niet meteen die magische 10.000 stappen per dag te zetten. Ieder kwartiertje extra beweging per dag levert je al veel op: gemiddeld zo'n 3 extra levensjaren.

Je bent niet de enige stilzitter

Vind je het lastig om in je eentje meer te bewegen? Maak je geen zorgen, dat geldt voor veel mensen. Gelukkig hoeft je het ook niet alleen te doen. Er staan mensen klaar om ons in beweging te brengen. Veilig, gezellig en dichtbij huis. Haak gewoon eens aan bij een van de activiteiten in deze gids. Je zult (her)ontdekken hoeveel je nog kunt. Hoe prachtig onze gemeente is. En hoeveel leuke mensen - net als jij - graag samen bewegen. Dus, durf te bewegen. Je wordt er zoveel beter van. Juist ook als je last hebt van wat ouderdomskwaaltjes.

Ik hoop je snel tegen te komen. Nee, niet in mijn praktijk met een (extra) medische vraag, maar gezellig op een van de vele beweegactiviteiten. Tot die tijd, blijf gezond en blijf actief.

Namens Welzijnskwartier en de werkgroep Leefstijl van Zorggroep Katwijk,

Marijke Maaskant,
huisarts bij Huisartsenpraktijk Molenwijk



PS: mag ik je speciale aandacht voor het voorkomen van vallen? Vooral omdat zoveel 65-plussers daar vroeg of laat mee te maken krijgen. In Nederland valt er gemiddeld iedere 5 minuten een oudere. Lees op pagina 4. wat je hier tegen kunt doen.



"Maak gerust gebruik van deze hulpmiddelen"

Helpdesk Vitaliteit

Stel gerust uw vraag

Onze helpdesk voor Vitaliteit & Beweging helpt u bij het vinden van geschikte activiteiten. Onze deskundige medewerkers begrijpen dat elke senior unieke behoeften heeft. Daarom geven we advies op maat. Organiseren we laagdrempelige activiteiten. En bieden we begeleiding bij vitaal blijven. Of u nu thuis oefeningen wilt doen, deel wilt nemen aan groepslessen, of advies zoekt over veilig bewegen, wij staan voor u klaar. Bel, app of mail ons gerust als u vragen heeft. Of niet zeker weet waar u moet beginnen met extra beweging.

📞 (06) 4704 2102

✉ vitaliteit@welzijnskwartier.nl

Deskundige medewerkers helpen u verder!

Vitaliteitstest

Voor alle 65-plussers

Deze test is speciaal gemaakt voor iedereen van 65 jaar en ouder om uw vitaliteit te beoordelen en te kijken welke vorm van bewegen het beste bij u past. Met een goed gesprek en een aantal eenvoudige oefeningen kijken we hoe uw kracht, balans en conditie is. Op basis van de resultaten krijgt u advies en een op maat gemaakt beweegplan. Onze deskundige begeleiders staan klaar om u te helpen bij het verbeteren van uw vitaliteit. Neem de eerste stap naar een fitter leven en meld u vandaag nog aan voor de vitaliteitstest. Mail uw naam, adres en leeftijd naar vitaliteit@welzijnskwartier.nl. U kunt dit ook doen door te bellen met (06) 4704 2102. U krijgt dan een uitnodiging voor een test bij u in de buurt.

Welzijn op recept

Meer bewegen, minder medicatie

Herkent u dit? U heeft vaak pijn, u bent moe, somber, u slaapt slecht of u zit niet lekker in uw vel. U bent er al vaker mee naar de huisarts geweest, maar die kan niet echt iets voor u doen. Medicijnen helpen niet goed, maar uw klachten zijn er wel. Dan wordt het misschien tijd voor een ander recept: Uw Welzijnsrecept. Veel gezondheidsklachten verminderen als u iets doet wat u fijn vindt. Onze coaches helpen u bij het vinden van zo'n activiteit. Dat kan van alles zijn: vrijwilligerswerk, tuinieren, buiten wandelen, samen eten, met een groep een museum bezoeken, yoga-oefeningen doen enzovoorts. Meer informatie krijgt u via de Helpdesk Vitaliteit.



"De huisarts kan niet altijd helpen. En niet alle kwaaltjes los je met medicatie op. Als het gaat om welzijn, dan zijn er hulpverleners die meer verstand van zaken hebben. Dat zijn de welzijnscoaches. Zij weten beter hoe u meer kunt bewegen en welke passende activiteiten er zijn. Maak vooral gebruik van hun kennis." - Huug van Duijn, directeur Zorggroep Katwijk



Gijs Nipshagen



Vallen en opstaan

Zelfs als u gezond en sterk bent, kan een val uw leven in één klap veranderen. En het risico op vallen is groter dan u misschien denkt. Jaarlijks vallen er 1 miljoen 65-plussers in Nederland. Gelukkig kunt u met voldoende beweging de kans op een vervelende val flink verkleinen. En valpreventiecursussen zijn ook zeer effectief.

Valpreventie

Bewegen is leuk en nuttig

Door te bewegen heeft u minder kans op vallen. Zeker als u wat ouder bent. In Nederland valt ieder jaar één op de drie 65-plussers. Dit aantal stijgt tot één op de twee bij 80-plussers. Vaak met flinke lichamelijke schade als gevolg. Regelmatig bewegen versterkt uw spieren, verbetert uw flexibiliteit en verhoogt uw balans. Hiermee verkleint u de kans op vallen enorm.

Blijf actief

Door actief te blijven, behoudt u langer uw coördinatie en stabiliteit. Dit helpt u om veiliger te lopen en minder snel te vallen. Daarnaast zorgt bewegen voor sterkere botten. Dit vermindert het risico op breuken bij een val. Lichaamsbeweging is ook goed voor de bloedcirculatie, uw gezondheid en snel kunnen reageren. Kortom: met de beweegactiviteiten uit deze gids verbetert u uw balans en spierkracht.

Valpreventietraining

Meld u gratis aan

Er zijn ook speciale (gratis) cursussen om uw risico op vallen te verkleinen. De trainingen doet u samen met anderen. De gezelligheid krijgt u er gratis bij. Meer informatie over cursussen bij u in de buurt? Of testen wat uw valrisico is? Neem contact op met Helpdesk Vitaliteit: (06) 4704 2102, vitaliteit@welzijnskwartier.nl.



Met extra beweging:



Vergroot u uw mobiliteit en zelfvertrouwen



Vermindert u de kans op vallen



Blijft u actiever

Alstublieft, uw keuzemenu voor een vitaler leven

Kies de activiteit die bij u past

Wekelijks doen honderden senioren mee met de beweegactiviteiten voor 65-plussers in Katwijk, Rijnsburg en Valkenburg. Op de volgende pagina's een korte uitleg per activiteit. Maar kom vooral zelf eens langs om te ontdekken hoe gezellig en gezond bewegen is. Kies de activiteit die bij u past. **Alle activiteiten kunt u gratis uitproberen.** Bekijk ons aanbod op de volgende pagina's.



Gijs Nipshagen



Aangepast sporten

De gespecialiseerde sport- en beweegcoaches van Welzijnswartier staan klaar om je te ondersteunen bij aangepast sporten. Dat vinden we belangrijk, omdat iedereen de kans moet krijgen om lekker actief te zijn. Of je nu een verstandelijke, lichamelijke of psychische (bijvoorbeeld autisme) beperking hebt, wij helpen je graag op weg om op jouw manier te genieten van sport en beweging. De keuze is reuze en de begeleiding is altijd op maat. Meer weten hoe jij veilig en met plezier kunt sporten? Neem snel contact op met Vincent.

LOCATIE:	Op diverse locaties in de gemeente Katwijk
E-MAIL:	vincenthuizer@welzijnswartier.nl
TELEFOON:	(06) 8204 8300
WEBSITE:	www.welzijnswartier.nl



Biljarten bij De Bogaert

Bij De Bogaert kunt u bijna iedere dag biljarten. Bijna alle leden zijn 60-plus. Voor de insider: onze leden spelen met een moyenne tussen 0,5 en 3,5. Maar laat u zich hier vooral niet door afschrikken. Iedereen kan namelijk wel een balletje stoten. In onze clubruimte staan drie kleine biljarts. Doe gerust eens mee.

LOCATIE:	De Burgt
E-MAIL:	secretarisdb@ziggo.nl
TELEFOON:	(06) 5232 7281
WEBSITE:	www.debogaert.com



Biljarten bij Biljartsociëteit Katwijk

Ons doel: een leuke, sportieve tijdsbesteding voor iedereen van 50 jaar en ouder. En met onze interne competitie houdt u uw wedstrijdgevoel een beetje op peil. Dagelijks zien we onze biljarters samen genieten van het spelletje. En wist u dat biljarten ook goed is voor beheersing van uw lichaam, uw concentratie en uw precisie? Kom dus snel eens langs voor een potje biljart en een gezellig praatje.

LOCATIE:	De kleine Johannes
E-MAIL:	leen2214@gmail.com
TELEFOON:	(06) 2126 2685
WEBSITE:	www.biljartsocieteitkatwijk.nl



Biljarten bij De Zwanenburg

Nee hoor, u hoeft echt geen Dick Jaspers te zijn om mee te biljarten in De Zwanenburg. Bij ons is iedereen welkom in de prachtige biljartzaal met drie tafels. De biljartvereniging is een onderdeel van de A.O.B.K. maar opereert redelijk zelfstandig met een eigen bestuur. Ook hebben we een wedstrijdsecretaris en een materiaalman. We zijn behoorlijk actief met bijvoorbeeld een onderlinge competitie. Een aantal teams doet mee aan de 'officiële' regionale competitie van de CRBB. Kom gerust eens sfeerproeven. Als het u bevalt, kunt u lid worden. Tot ziens in de biljartzaal.

LOCATIE:	Zwanenburg
E-MAIL:	aobkatwijk@gmail.com
TELEFOON:	(06) 5040 9166
WEBSITE:	www.aobkatwijk.nl



Countryline dance bij Welzijnswartier

Dans mee op de ritmes van countrymuziek in een groep, waarbij iedereen dezelfde bewegingen uitvoert. Soms zelfs in klederdracht en een bijpassende entourage. Countryline dance is overgekomen uit Amerika en zorgt gegarandeerd voor een lach op uw gezicht.

LOCATIE:	Op diverse locaties in de gemeente Katwijk
E-MAIL:	lilyanhofstee@welzijnswartier.nl
TELEFOON:	(06) 8205 2107
WEBSITE:	www.welzijnswartier.nl



Jeu de Boules bij Jeu de Boules Vereniging Katwijk

Jeu de boules, wie kent het niet van de camping? Maar wist u dat er in Katwijk ook een jeu de boules club is? Omdat het een laagdrempelige sport is, kan iedereen lid worden. Voor een jaar betaalt u € 72,-. Als u nog wat vrijwilligerstaken doet, kost u lidmaatschap slechts € 48,-. Kom gerust langs om kennis te maken met het spel en proef de gezellige sfeer bij onze vereniging. We hebben ook een leuk clubhuis voor een hapje en een drankje. Onze vereniging staat voor recreatie, sportiviteit en sociale contacten.

LOCATIE:	Sportcomplex Cleijn Duin
E-MAIL:	secretaris@jdbkatwijk.nl
TELEFOON:	(06) 4704 2102
WEBSITE:	www.jeudeboulesverenigingkatwijk.nl



Strandjutten bij Jutters Katwijk

Jutters Katwijk vraagt al jaren om aandacht voor een groot probleem: de enorme hoeveelheid plastic in onze zeeën. Dit plastic breekt af tot micro-plastic dat door zeedieren, planten en zelfs in zeezout worden opgenomen. En uiteindelijk ook in ons eigen lichaam terecht komen. Naast bewustwording willen we natuurlijk ook het Katwijkse strand schoner maken en met elkaar gezellig aan de slag zijn. Doe mee en help ons streven naar een schoner Nederland. Kun je niet op maandag of vrijdag? Geen probleem. Haal gewoon een jut-tas op bij één van de strandpaviljoens, verzamel afval en lever de tas in voor een gratis kop koffie, thee of ijsje.

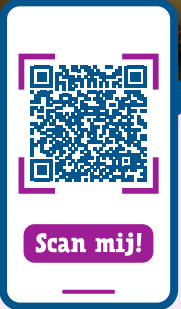
LOCATIE:	Het strand van Katwijk
E-MAIL:	jutterskatwijk@gmail.com
TELEFOON:	(06) 4704 2102
WEBSITE:	www.jutterskatwijk.nl



MBVO (Meer Bewegen Voor Ouderen) bij Welzijnswartier

Speciaal voor 70-plussers die hun spierkracht en balans willen verbeteren. In dit wekelijkse uurtje doen we beweegoefeningen, ook op muziek, zodat uw dagelijkse activiteiten makkelijker gaan. Oefeningen vanuit en naast de stoel, met aandacht voor veilig bewegen thuis. Na afloop drinken we koffie.

LOCATIE:	Op diverse locaties in de gemeente Katwijk
E-MAIL:	lilyanhofstee@welzijnswartier.nl
TELEFOON:	(06) 8205 2107
WEBSITE:	www.welzijnswartier.nl



Natuurwandelen bij Welzijnswartier

Geniet van prachtige fiets- en wandeltochten door de gemeente Katwijk. Vaak met een begeleider of vrijwilliger die meer vertelt over de omgeving. Een heerlijke manier om in beweging te blijven en nieuwe plekken te ontdekken.

LOCATIE:	Stappers
E-MAIL:	annealblas@welzijnswartier.nl
TELEFOON:	(06) 4704 2102
WEBSITE:	www.welzijnswartier.nl



SeniorenFit bij TOPAZ

Als u door ouderdom, een beperking of een ziekte moeite heeft om actief te blijven, biedt Topaz een oplossing: sporten met een 'personal trainer'. Onze bewegingstherapeuten helpen u veilig te bewegen, passend bij uw mogelijkheden. We zijn gespecialiseerd in ouderen en mensen met chronische aandoeningen zoals dementie, Parkinson en diabetes. SeniorenFit helpt bij verminderde spierkracht, balans, mobiliteit, conditie of valgevaar. Na een intake en test krijgt u een op maat gemaakt trainingsprogramma. Uw voortgang wordt regelmatig gemeten en waar nodig aangepast.

LOCATIE:	Topaz Overduin
E-MAIL:	info@topaz360.nl
TELEFOON:	(088) 921 30 00
WEBSITE:	www.topaz.nl



Seniorengym bij Aquamar

Wie regelmatig beweegt blijft langer mobiel. Maar bij het ouder worden, wordt bewegen soms lastiger. Juist bewegen in het water biedt daarom vele voordelen. Bewegen in het water houdt uw spieren en gewrichten soepel en bevordert uw conditie. Door de opwaartse druk van het water is de schokbelasting op gewrichten minimaal. Onder begeleiding van een deskundig instructeur oefent u in het – lekker warme – borstdiepe water diverse oefeningen op passende muziek. De lessen zijn ook gezellig. Deze les is speciaal voor de vitale senior.

LOCATIE:	Zwembad Aquamar
E-MAIL:	info@sbkatwijk.nl
TELEFOON:	(071) 401 59 47
WEBSITE:	www.zwembadaquamar.nl



Seniorensport bij Welzijnswartier

Voor de sportieve 70-plusser onder ons is er Seniorensport. In de sportzaal verbeteren we onze conditie met diverse oefeningen, zoals badminton, sprinten, volleyballen en trefbal.

LOCATIE:	Op diverse locaties in de gemeente Katwijk
E-MAIL:	lilyanhofstee@welzijnswartier.nl
TELEFOON:	(06) 8205 2107
WEBSITE:	www.welzijnswartier.nl



**Een vitaler leven? Bel de
Helpdesk Vitaliteit**



 vitaliteit@welzijnskwartier.nl
 (06) 4704 2102



Gijs Nipshagen

Stoelyoga bij K&O Katwijk en Welzijnskwartier

Heb je last van fysieke klachten zoals artrose, een kunstknie of -heup? Ben je aan het revalideren? Of vind je andere vormen van yoga te uitdagend? Dan is stoelyoga precies wat je nodig hebt! Met stoelyoga zit of sta je stabiel en kun je je volledig richten op de oefeningen. De stoel helpt bij het veilig en comfortabel bewegen. Tijdens de lessen doe je rustige, eenvoudige oefeningen die je lichaam en geest ontspannen. Je ademhaling past zich aan, je denken komt tot rust, en ongemerkt versterk je je voeten en benen. Dit verbetert je houding, ademhaling en slaap, en vermindert pijn.



LOCATIE: K&O gebouw
E-MAIL: info@kenokatwijk.nl
TELEFOON: (071) 401 64 00
WEBSITE: www.kenokatwijk.nl



LOCATIE: Op diverse locaties in de gemeente Katwijk
E-MAIL: lilyanhofstee@welzijnskwartier.nl
TELEFOON: (06) 8205 2107
WEBSITE: www.welzijnskwartier.nl

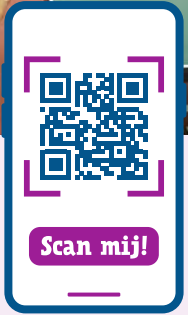


Tafeltennis bij RTT Rijnsoever

Al lange tijd tafeltennist een groep enthousiaste leden met elkaar op doordeweekse dagen. Tafeltennis is een sport waar iedereen aan mee kan doen. Ook minder mobiele mensen of mensen in een rolstoel. Zowel de zaal als de kantine zijn goed toegankelijk voor minder valide mensen. Als u lid wordt kunt u het hele jaar onbepaald meedoen. Als aspirant-lid kunt u drie keer geheel vrijblijvend en gratis meespelen. Batjes zijn aanwezig. Wel heeft u sportschoenen (geen buitenschoenen) nodig.



LOCATIE: Sportpark de Krom
E-MAIL: wedstrijdsecretarissen@rttrijnsoever.nl
TELEFOON: 06-55760586
WEBSITE: www.ttvrijnsoever.nl



Therapiezwemmen bij Aquamar

Therapiezwemmen is voor mensen met gezondheidsproblemen. Denk aan motorische, orthopedische of reumatische klachten. Ook geschikt bij diabetes, overgewicht of hartproblemen. Het kan eveneens aansluiten op revalidatie om in beweging te blijven. Tijdens de les doe je oefeningen binnen je eigen mogelijkheden. Een instructeur begeleidt je. De oefeningen helpen met het verminderen van lichamelijke klachten. De lessen vinden plaats in het recreatiebad. Met een aangename temperatuur.



LOCATIE: Zwembad Aquamar
E-MAIL: info@sbkatwijk.nl
TELEFOON: (071) 401 59 47
WEBSITE: www.zwembadaquamar.nl

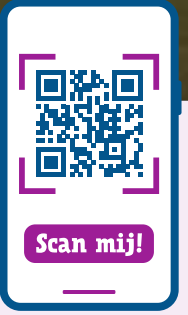


Veterinnen hockey bij HC Catwyck

Merk je dat leeftijd een rol begint te spelen wanneer je tegenstanders ineens 15 tot 20 jaar jonger zijn? Geen zorgen. Bij Hockeyclub Catwijk kun je gewoon blijven hockeyen of opnieuw gaan hockeyen. Samen met andere gezellige veterinnen (vrouwelijke veteranen). Bij ons is leeftijd geen belemmering en ook je spelniveau is niet heel belangrijk. De veterinnen zijn altijd op zoek naar nieuwe leden. Dus sluit je aan, blijf actief en geniet van het spel in een gezellige groep. Iedere training sluiten we af met een heerlijk bakkie.



LOCATIE: Sportpark de Krom
E-MAIL: jannekedevreugd@hotmail.com
TELEFOON: (06) 5357 8614 (bellen na 15:00)
WEBSITE: www.hccatwyck.nl



Vitality club bij Welzijnskwartier

Zin om weer lekker te bewegen in de buitenlucht? Dan is de Vitality Club voor 55-plussers interessant voor u. De Vitality Club is er voor iedereen die niet vast wil zitten aan een vereniging, maar gewoon wekelijks een uurtje de benen, armen en rest van het lichaam wil strekken. Het lijkt een beetje op de oude trimbaan, maar dan iets moderner. In iedere groep vindt u mensen, zoals u. Mensen die van een beetje actie houden, maar zeker ook van een stukje gezelligheid. De Vitality Club is bewegen voor en door ouderen. Probeer het eens.



LOCATIE: Op diverse locaties in de gemeente Katwijk
E-MAIL: lilyanhofstee@welzijnskwartier.nl
TELEFOON: (06) 8205 2107
WEBSITE: www.welzijnskwartier.nl



Volksdansen bij Welzijnskwartier

Volksdansen is een plezier voor iedereen. Maak kennis met culturen uit de hele wereld door eenvoudige dansen in uw eigen tempo. Een leuke en energieke manier om samen actief te zijn.



LOCATIE: Op diverse locaties in de gemeente Katwijk
E-MAIL: lilyanhofstee@welzijnskwartier.nl
TELEFOON: (06) 8205 2107
WEBSITE: www.welzijnskwartier.nl



Walking Basketball bij Grasshoppers

Walking basketbal is de langzamere van deze snelle sport. Speciaal voor senioren die hardlopen en fysiek contact niet meer aankunnen. Basketbal is een teamsport en dat maakt deze variant zo leuk. Het sociale aspect is namelijk net zo belangrijk als het bewegen. Iedereen vanaf 55 jaar kan meedoen. En we knijpen een oogje dicht als je iets jonger bent. De trainingen bestaan uit een warming-up, verschillende beweegvormen en uiteraard een partijtje. Op deze manier werkt u meteen ook aan uw coördinatie en motoriek. Na de training drinken we een kop koffie of thee.

LOCATIE:	Sporthal Cleijn Duin
E-MAIL:	Walkingbasketball@grasshoppers.nl
TELEFOON:	(06) 4704 2102
WEBSITE:	www.grasshoppers.nl



Wandelvoetbal bij Quick Boys en VV Katwijk

Voetbal altijd al de mooiste sport. Maar nu niet meer in staat om dartelend over het veld te rennen? Doe dan mee Walking Football voor 60-plussers. Wandelvoetbal op een kwart veld dus. Voor mannen en vrouwen. Dit wandelvoetbal is een prachtig middel om op latere leeftijd fitter en gezonder te worden. Daarnaast is er veel aandacht voor de aansturing van uw coördinatie. Bij wandelvoetbal gaat het om verantwoord bewegen, meedoen, ontmoeten en gezelligheid. Rennen, slidings en hoge ballen zijn verboden. Verwacht wel een warming-up, speltechnische oefeningen, een rondootje en een onderling partijtje. En af en toe een toernooi in de regio. Ook als u (nog) geen lid bent van de club, bent u hartelijk welkom.



LOCATIE:	Sportpark Nieuw Zuid
E-MAIL:	Bertkloos@quickboys.nl
TELEFOON:	(06) 8148 3588
WEBSITE:	www.quickboys.nl



LOCATIE:	Sportpark de Krom
E-MAIL:	C.Hoek@vkatwijk.nl
TELEFOON:	(06) 1241 3664
WEBSITE:	www.vkatwijk.nl



55+ wandelen bij Atletiek Vereniging Rijnsoever

Al jarenlang organiseert Atletiek Vereniging Rijnsoever 'Wandelen voor senioren'. Voor iedereen die aan zijn of haar fitheid wil werken een ideale activiteit. Ook als u last heeft van botontkalking, stoeve knieën, stress of een ander medisch probleem. Er wordt lekker gelopen, waarbij de armen vrij bewegen. Tijdens de wandeling heeft u nog volop adem voor een gezellig praatje. Leuk en gezond dus. Vóórdat u gaat lopen, krijgt u een warming-up, waarmee u meteen ook werkt aan uw motoriek, coördinatie, kracht en uithoudingsvermogen. En na de cooling-down drinken we samen een kop koffie of thee. De eerste twee keer zijn gratis, daarna betaalt u € 2,50 per keer, inclusief koffie.

LOCATIE:	Sportpark de Krom
E-MAIL:	Wandelen@avrijnsoever.nl
TELEFOON:	(06) 5376 7768
WEBSITE:	www.avrijnsoever.nl



Wandelen en fietsen bij Welzijnskwartier

Geniet van prachtige fiets- en wandeltochten door de gemeente Katwijk. Vaak met een begeleider of vrijwilliger die meer vertelt over de omgeving. Een heerlijke manier om in beweging te blijven en nieuwe plekken te ontdekken.

LOCATIE:	Op diverse locaties in de gemeente Katwijk
E-MAIL:	lilyanhofstee@welzijnskwartier.nl
TELEFOON:	(06) 8205 2107
WEBSITE:	www.welzijnskwartier.nl



Yoga bij K&O Katwijk

Wil je werken aan je conditie, je souplesse vergroten en de kracht van stilte ervaren? Hatha Yoga bij K&O Katwijk biedt een perfecte mix van dynamische en statische houdingen. In combinatie met adem-, concentratie- en meditatieoefeningen. Elke les sluiten we af met een fijne ontspanning. Daarmee komen zowel lichaam als geest volledig tot rust. Of je nu een beginner bent of al ervaring hebt, deze cursus is voor iedereen toegankelijk. Een aanrader voor wie balans en kracht in het leven wil ervaren.

LOCATIE:	K&O gebouw
E-MAIL:	info@kenokatwijk.nl
TELEFOON:	(071) 401 64 00
WEBSITE:	www.kenokatwijk.nl



Twée fabeltjes over vitaliteit

Rond gezond leven, afvallen en bewegen zijn er veel fabeltjes. Verhalen die al generaties meegaan, maar niet waar zijn. Op deze pagina leest u twee van deze fabeltjes.



Fabel
1

Vitale 65-plussers: minder eten vs gezonder leven

Draait gezond ouder worden vooral om minder eten en afvallen? Nee, dat is een fabeltje. De waarheid is dat je vooral vitaal blijft met een gezonde leefstijl. Dus met voldoende beweging, goed slapen, fijne sociale contacten en ... evenwichtige voeding. Wat je eet, doet er écht toe. Gezonde voeding levert namelijk alle voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft als je ouder wordt. Van eiwitten voor het onderhouden van je spieren en zelfs wondgenezing tot gezonde vetten voor hart en bloedvaten. En natuurlijk de noodzakelijke vitamines, mineralen en vezels. In de praktijk betekent dit vaak niet zozeer minder, maar vooral anders eten. Kies voor eiwitrijke voeding zoals (mager) vlees, vette vis, eieren, zuivel en plantaardige eiwitten uit noten, peulvruchten en granen. Vergeet ook niet een royale portie groenten en fruit op je bord. Met een goed gevoed lichaam wordt bewegen makkelijker, slaap je beter en behoud je je spiermassa. Gezond eten zorgt er meestal ook voor dat je minder behoefte hebt aan ongezonde tussen-doortjes. Kortom, maak slimme eetkeuzes die zowel voedzaam als smakelijk zijn.

Marjon Minos,
Diëtistenpraktijk Minos,
Rijnsburg en Valkenburg

Marianne Knappe,
Diëtistenpraktijk Marianne Knappe,
Katwijk en Valkenburg



Fabel
2

Bewegen voor 65-plussers Wandelen vs hardlopen

We horen het vaak: een beetje wandelen zet geen zoden aan de dijk. Voor een betere conditie moet je toch echt gaan hardlopen. Wéér een fabeltje. Een stevige wandeling waar je het een beetje warm van krijgt – dus niet slenteren – is goed en heeft veel voordelen. Je kunt het langer volhouden dan rennen. Je krijgt minder snel blessures. En het is ook nog eens goed voor de lijn. Dat zijn feiten. Iemand van 75 kilo verbrandt ongeveer 250 calorieën (een gevulde koek) met een uur flink door stappen. Dat is veel. Als u iedere week twee à drie uurtjes wandelt, verbetert u snel uw conditie. En uw spieren. Want met wandelen gebruikt u uw been-, bil-, buik- en rugspieren. Zeker als u heuvel of duin meepikt. Nog een belangrijk voordeel van wandelen: het is goed voor uw humeur. Zeker als u samen met iemand anders de wandelschoenen aantrekt. Kortom, waar wacht u nog op, begin vandaag nog met wandelen.



Daniëla Heijerman,
Vitaal Fysiotherapie

Praktische en vitale tips



De Doe Mee Regeling

Voor mensen met een kleine beurs

In Katwijk moet iedereen mee kunnen doen. Ook mensen met een laag inkomen. De Doe Mee Regeling helpt u met geld voor sport, cultuur en recreatie. U kunt met deze regeling zelf kiezen wat u wilt doen: lid worden van een sportclub of muziekvereniging. Naar het zwembad, bioscoop of museum gaan. Een cursus of training volgen. Alles kan. Vraag de Regeling één keer per jaar aan met uw DigiD. Dit zijn de voorwaarden:

- U hebt een laag inkomen en een beperkt vermogen
- U krijgt maximaal € 200 per jaar per gezinslid vanaf 4 jaar en € 100 voor kinderen tot 4 jaar
- Lever declaraties van het afgelopen jaar in vóór 31 maart

Heeft u een kleine beurs? Scan voor meer info of neem contact op met de gemeente



Scan mij!

Vrijwilligerswerk

Plezier en Betekenis

Met vrijwilligerswerk doet u iets goeds voor uzelf en een ander. Met meer dan 15 locaties en diverse mogelijkheden is er altijd iets dat bij u past. Wilt u wekelijks helpen of bent u juist flexibel beschikbaar? Wilt u alleen aan de slag of liever samenwerken met anderen? Het kan allemaal. Een paar voorbeelden van de mogelijkheden:

- Huize Callao: nieuwe inwoners wegwijs maken in de gemeente
- De Krom: heerlijke maaltijden maken en serveren voor de buurt
- De Burgt: gezellige activiteiten organiseren voor buurtbewoners

Scan voor meer info of bel met
Welzijnswartier (071) 303 12 80



Scan mij!

Geen eigen vervoer?

Gebruik de Wijkhopper

Heeft u geen vervoer naar de activiteit? Geen probleem. De elektrische Wijkhoppers van Katwijk Rijd(t) Mee staan klaar om u te brengen en halen. Voor de Wijkhopper heeft u wel een abonnement nodig. Dit kost € 15,- per jaar. Daarna betaalt u € 1,- per enkele rit. Heen en terug is dus € 2,-.

Scan voor meer info of bel met Katwijk
Rijd(t) Mee (071) 303 12 80



Scan mij!

Woonwijzer Katwijk

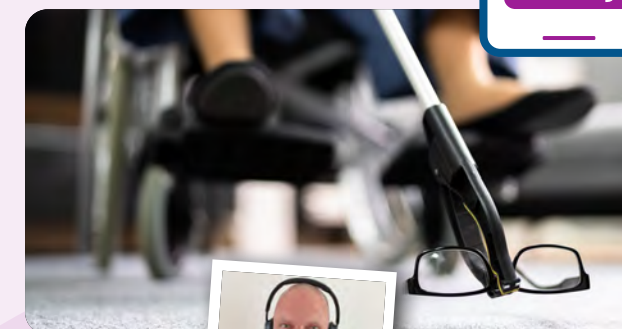
Uitleg over slimme hulpmiddelen

'Wat kan ik doen om zelfstandig te blijven?' Een vraag die veel senioren zichzelf stellen. Naast bewegen zijn er ook ontzettend veel slimme hulpmiddelen die het thuis net wat makkelijker maken. Denk aan een aantrekthulp voor (steun)sokken, grijpstok, heupairbag of simpele tablet voor videobellen. Ontdek in de Woonwijzer in de Zwanenburg wat er allemaal kan.

Scan voor meer info of kom naar
Dienstencentrum De Zwanenburg
in Katwijk aan Zee



Scan mij!



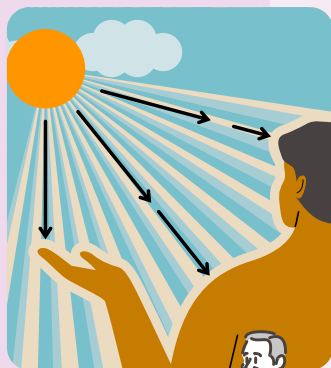
Gijs Nipshagen



15 vitale vinkjes ... om vallen te voorkomen

✓ Houd uw vitamine D op peil

Hoe zit het met uw vitamine D? Als u niet elke dag buiten komt, maar ook als u bepaalde medicijnen gebruikt of veel verschillende medicijnen slikt, kunt u een tekort hebben. Dat kan bijvoorbeeld bij medicijnen tegen diabetes, hartfalen en depressie. Vitamine D helpt u om sterke spieren en botten te houden.



✓ Van je spieren moet je het hebben

Fitte benen vallen minder snel. Dat is logisch. Zorg dus dat u in beweging blijft. Houd lijf en hoofd soepel en sterk. Neem de trap, fiets en wandel, zoveel als lukt. En zet spullen die u vaak gebruikt eens wat verder weg. Zo moet u vaker opstaan uit uw stoel.



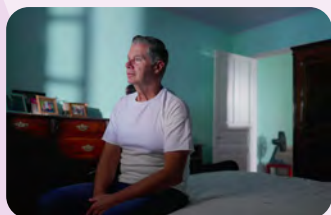
✓ Kijk naar uw medicijnen

Als u nieuwe medicijnen gebruikt, is het slim om even bij de apotheek of huisarts te vragen of u ergens op moet letten. Soms kunnen medicijnen bijvoorbeeld duizelig maken bij een inspanning.



✓ Eerst zitten dan staan

Ga voordat u uit bed stapt eerst even rechtop zitten. Zo geeft u uw lichaam de tijd om te wennen en staat u een stuk stabiel.



✓ In balans

Ga tijdens het tandenpoetsen op één been staan. Zo doet u twee keer per dag een balansoefening zonder dat het u extra tijd kost.



✓ Een oogje op uw bril

Als u de dingen niet scherp ziet, is het niet zo gek dat u struikelt. Kijk of u elke ochtend uw bril schoon kunt maken. En laat uw ogen elk jaar even meten bij de oogarts of opticien. Misschien is het al tijd voor een nieuwe.

✓ Stap over op goeie schoenen

Het lijkt een open deur, maar uw schoenen kunnen enorm verschil maken. Hoge hakken, gladde zolen, schoenen die te krap of te groot zijn; u kunt er makkelijker uw evenwicht mee verliezen.



✓ Op uw sloffen

Loopt u op sokken over gladde vloeren? Trek liever goed passende sloffen met een harde zool aan. Dat is lekker warm en een stuk stabiel.



✓ Wennen aan uw bril

Krijgt u voor het eerst een multifocale bril? Dan kan het vier weken duren tot u eraan gewend bent. Loop in die periode dus even extra voorzichtig.



✓ Glaasje op?

Pas een beetje op met alcohol. U verliest sneller uw evenwicht als u een paar glazen drinkt. Bovendien zorgt een paar extra glaasjes ervoor dat 's nachts vaker in het donker naar de wc moet.

✓ Help uw voeten een handje

U let er misschien niet zo op, maar uw voeten kunnen ook wat aandacht gebruiken. Pijnlijke voeten? Kijk of uw passende schoenen hebt en ze voldoende kunt afwisselen. Zo staat u vast steviger in uw schoenen.



✓ Letterlijk: krachtvoer

Eet lekker veel eiwitten. Die zitten in melk en melkproducten, kaas, vis, vlees, ei en vleesvervangers. Maar ook in brood, graanproducten, peulvruchten en noten. Die bouwen spierweefsel op.



✓ Niet te snel naar de bel

Gaat de deurbel? Haast u vooral niet. Dat kan er namelijk voor zorgen dat u struikelt of uitglijdt. Wilt u tijd nemen? Hang een briefje op de deur waarop u uitlegt dat het wat langer nodig hebt om open te doen.

✓ Neem een nachtlampje

Hoe meer u ziet, hoe minder snel u struikelt. Vooral op de trap en in de gang is het belangrijk dat u goed ziet, ook 's nachts. Zo zorgt u zelf voor beter zicht.



✓ Slaap zacht

Gebruikt u slaappillen? Als je ouder wordt, is de kans groter dat je door deze pillen valt. Hulp nodig? Maak een afspraak met de huisarts of bezoek een slaapoefentherapeut. Zo leert u weer goed slapen, zonder (extra) medicijnen.





Zo waar...



Sinds opa op wandelvoetbal zit, vind ik hem eigenlijk veel leuker ofzo.

- Een kleinkind van 8 jaar

Dat stoelyoga werkt echt voor mijn moeder. Zo fijn dat ze nu vaker uit huis is en andere mensen ontmoet, waar ze haar verhaal kwijt kan.

- Een dochter van 45 jaar



Ik rook al 20 jaar niet meer en dat ene borreltje per dag mag ook geen naam hebben. Maar ik sportte ook al 20 jaar niet meer. Tot ik me vorig aansloot bij de wandelgroep. Ik voel me nu gewoon veel fitter.

- Een senior van 70 jaar

Colofon

Welzijnskwartier

Callaoweg 1
2223 AS Katwijk
www.welzijnskwartier.nl
info@welzijnskwartier.nl
Tel. (071) 403 33 23

Opdrachtgever:

Gijs Nipshagen
(Welzijnskwartier)

Concept en uitvoering:

Marketinghuis

Vormgeving:

Buro Vormvast

Katwijk

**Fonds
1818**

**ZORG
GROEP
KATWIJK**



**WELZIJNS
KWARTIER**
Doe(t) mee

JONGEREN

FIT & VITAAL

ONTMOETEN

VRIJWILLIGERS

MANTELZORG

ACCOMMODATIES