

Cursus voeding en bewegen

'Eten en bewegen in balans geeft ouderen meer kans'

Altijd al willen weten hoe nou écht zit met voeding? Hoe belangrijk zuivel, groente en vlees nu werkelijk zijn? Welke oefeningen voor behoud van uw fitheid essentieel zijn; de beenspieren of de kauwspieren? Hoe het komt dat u minder fit wordt van het eten van pudding? Kom dan naar de cursus Voeding en Bewegen die start op donderdag 9 februari in Ons Raadhuis. De cursus wordt gegeven door Sylvia van Daalen, diëtist en Monique Donderwinkel, oefentherapeut Cesar.

Een gezonde voeding is op elke leeftijd belangrijk. Maar des te meer bij het ouder worden. Ouderdomsprocessen zorgen er voor dat lichamelijke en geestelijke vermogens veranderen. De meeste van deze processen zijn nauwelijks te beïnvloeden, helaas. Die gaan vanzelf. Daarom is het belangrijk om dat wat je nog wel kunt beïnvloeden, je voeding en je beweging, zo goed mogelijk in te zetten. Wat is goede voeding? Welke beweging zorgt er voor dat ik sterk en fit blijf? Hoe fit ben ik eigenlijk. Welke risico's neem ik bij het dagelijks bewegen in mijn huis? Daar gaat deze cursus over.



Bij het deel voeding gaat het om informatie en advies over voeding met voldoende eiwitten. Er wordt wat gemeten zoals handknijp-kracht en BMI. Er wordt een voedingsdagboek bijgehouden. En er komt interessante theorie aan bod over portiegroottes, macronutriënten en ook alcohol en zout. En bij de oefentherapie gaat het om evenwicht verbeteren, veiligheid in en om huis en het makkelijker uitvoeren van dagelijkse bewegingen.

De lessen duren een uur. Eerst 30 minuten theorie over voeding door de diëtiste, gevolgd door korte uitleg over beweging door de oefentherapeute. En daarna actief aan de slag met de oefeningen.

Alle deelnemers krijgen een voedingsdagboek. Verder ontvangt u wekelijks een mail met de informatie uit de les, voor de naslag.

Natuurlijk is er ruimte voor vragen en eigen inbreng. En daarnaast is het natuurlijk gezellig om samen een cursus te volgen over dit actuele onderwerp.

De vijfdelige cursus is op de donderdagen 9, 16 en 23 februari en op 9 en 16 maart 11.15 – 12.15 uur in Ons Raadhuis. Als u zich opgeeft kom dan naar alle bijeenkomsten. Er kan niet worden ingehaald. Geef op in Ons Raadhuis of via info@stichtinghetraadhuis.nl of bel naar 026-8449140.

Kosten van deze cursus

- 2,50 per keer voor Ons Raadhuis
- *2 behandelingen oefentherapie (via aanvullende verzekering)
- *1 uur diëtist uit basisverzekering (let op eigen risico)

Voorafgaand aan de cursus kunt u in Ons Raadhuis een lekker kopje koffie of thee drinken. Na afloop kunt u gezellig aanschuiven bij de lunch á 2,50 euro per persoon.

***BELANGRIJK:** Bij opgave geef je je op voor de volledige cursus. Dat betekent dat de diëtiste en de oefentherapeute in elk geval hun declaraties bij de zorgverzekeraars indienen.