

VITAAAL OUDER WORDEN

2023

Zingend
vitaal blijven

Twee
eiwitrijke
recepten

Hoe gaat het
met LHBTI-
senioren?



Bewegen

wanneer dat niet

vanzelfsprekend is



Beste lezer,

QR-CODE

U heeft ze vast al vaker gezien: QR-codes die u kunt scannen voor meer informatie. Makkelijk, want dan hoeft u niet een internetadres over te typen op uw computer, telefoon of tablet. In dit magazine staan ook QR-codes. Deze kunt u scannen met uw smartphone.

Een QR-code scannen: hoe werkt dat?

- Open de camera op uw telefoon
- Richt de camera op de QR-code alsof u er een foto van wilt maken

- De camera herkent de code en er verschijnt een melding om de achterliggende site te openen
- Tik op deze melding en de website opent

Veel leesplezier en geniet van nog meer informatie.



Bewegen hoort bij vitaal ouder worden, maar is niet altijd vanzelfsprekend. Daar kunnen allerlei redenen voor zijn. Gelukkig is er in Haaglanden veel keus voor iedereen.

Met de app Walk in the parQ scant u tijdens een wandeling QR-codes. Daarmee doet u onderweg leuke oefeningen op uw eigen niveau.

In Den Haag is het Beweegloket voor iedereen met een beperking die wil sporten of bewegen. Senior Eric Schuurmans vertelt gepassioneerd over hoe hij na een herseninfarct het bewegen weer zoveel mogelijk oppakte.

Ook Jet Creemers en mevrouw Mathura bewegen nog volop. Deze kwieke dames op leeftijd ontkennen niet dat ouder worden met gebreken komt. Maar ze omarmen deze veranderingen liever. Zonder dat ze de term gebruiken, leven zij volgens het principe van positieve gezondheid. Huisarts Paul Uitewaal legt in zijn column uit wat positieve gezondheid is, en geeft daarvan een mooi voorbeeld. In Delft is er het Café Positief Gezond, waar inwoners terecht kunnen met al hun vragen over gezondheid en welzijn.

Van wandelen tot padellen: BRAVO in Zoetermeer biedt een ruim aanbod van activiteiten, ook geschikt wanneer u kampt met lichamelijke beperkingen. Weet u niet waar te beginnen? Een

combinatiefunctionaris Sport en bewegen kan helpen.

Kunt u ook niet stilzitten als u muziek hoort? Zingen heeft allerlei voordelen: je lijf doet mee, je ontmoet anderen en het houdt je brein actief. Want ook het hoofd moet in 'beweging' blijven.

Wist u dat er op veel plekken colleges voor ouderen worden gegeven? Het bijzondere aan Oud Geleerd Jong Gedaan is dat deze door studenten worden verzorgd. Dat levert mooie ontmoetingen op tussen jong en oud.

In deze editie ook aandacht voor en openhartige ontboezemingen van oudere LHBTI'ers. Waar lopen zij tegenaan?

Na al dat bewegen heeft u vast trek gekregen. De 2 lekkere eiwitrijke recepten geven u gegarandeerd een voldaan gevoel.

Veel leesplezier.

Team Vitaal Ouder Worden



Leest u het magazine liever online?

Kijk op

ggdhaaglanden.nl/onderwerp/magazine-vitaal-ouder-woorden

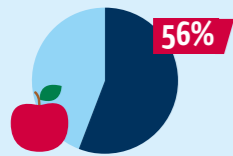
Uw gezondheid in cijfers

GGD Haaglanden verzamelt informatie over de gezondheid van inwoners. Bijvoorbeeld door hen een vragenlijst toe te sturen. De Gezondheidsmeter is zo'n vragenlijst. In 2020 is die door een grote groep ouderen in Haaglanden ingevuld. De uitkomsten hiervan vindt u op de website Gezondheidsgids Haaglanden (gezondheidsgids.ggdhaaglanden.nl). We laten hier een aantal resultaten zien.

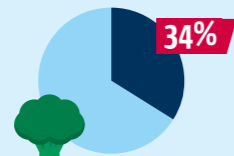


VAN DE OUDEREN IN REGIO HAAGLANDEN...

eet iets meer dan de helft (**56%**) gemiddeld 200 gram fruit per dag.



eet een derde (**34%**) minimaal 5 dagen per week 250 gram groente of rauwkost.



geeft **90%** aan terecht te kunnen bij anderen.



kan iets meer dan driekwart (**78%**) voldoende lichamelijk actief zijn.



GROENTE EN FRUIT

Het voedingscentrum raadt aan om **250 gram groente** en **twee porties fruit (=200 gram)** per dag te eten.



Bezoek voor meer informatie over gezonde voeding de website van het Voedingscentrum: voedingscentrum.nl



STEUN

Welzijnsorganisaties zijn er voor u. **Durf om hulp te vragen.** Op pagina 47 ziet u welke welzijnsorganisaties in uw stad of dorp actief zijn.



IN BEWEGING BLIJVEN

Ook met een **beperking** kunt u **in beweging** blijven. Op pagina 24-28 leest u hier meer over.



UW MENING DELEN

Inwoners van de regio Haaglanden die lid zijn van het GGD inwonerspanel ontvangen 3 tot 4 keer per jaar **een korte vragenlijst**. De vragenlijsten gaan over onderwerpen die met gezondheid, leefstijl of leefomgeving te maken hebben. Ook meedoen? Meld u dan hier aan: gezondheidsgids.ggdhaaglanden.nl/content/inwonerspanel



INHOUD



Uitleg gebruik QR-codes	2
Voorwoord van de redactie	3
Uw gezondheid in cijfers	4
Zingend vitaal blijven	6
Zo gaat mevrouw Mathura met diabetes om	11
2 eiwitrijke recepten	13
Walk in the parQ: Ouderdom komt met bewegen	18
Senior Jet Creemers over vitaal ouder worden	20
Column Huisarts Paul: positieve gezondheid: zoeken naar lichtpuntjes	22
In beweging blijven, ook met een beperking	24
Bewegen wanneer dat niet vanzelfsprekend is	26
Hoe gaat het met de LHBTI-senioren?	29
Campagnes Stoptober en IkPas	34
Mondgezondheid: alles gaat hangen, behalve je tandvlees	35
Zorg voor mantelzorgers!	36
Welkom bij Café Positief Gezond:	38
Oud geleerd, jong gedaan	41
Puzzels	44
Lokale welzijnsorganisaties	47

Heeft u ideeën of tips voor dit blad?

Mail naar: vitaalouderworden@ggdhaaglanden.nl

COLOFON

Vitaal Ouder Worden is een uitgave van GGD Haaglanden.

Redactie:

Bernadette Bos, Ellen Boszhard, Françoise Zegwaard, Maartje Keetman en Paul ter Wee

Eindredactie:

Nelly van der Meer

Verzending:

Joan van 't Hart

Vormgeving en productie:

Dienst Bedrijfsvoering

GGD Haaglanden bewaakt, beschermt en bevordert de volksgezondheid in de volgende gemeenten uit de regio Haaglanden: Delft, Den Haag, Leidschendam-Voorburg, Midden-Delfland, Pijnacker-Nootdorp, Rijswijk, Wassenaar, Westland, Zoetermeer.

Disclaimer © 2023 Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande toestemming van GGD Haaglanden worden overgenomen of vermenigvuldigd. Bij de samenstelling van dit magazine is uiterste zorgvuldigheid betracht. GGD Haaglanden aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden en de mogelijke gevolgen daarvan.

Zingend vitaal blijven



Auteur: Ellen Boszhard

Fotografie: wearesuperstudio.com

Behalve gezonde voeding en beweging, draagt ook zingen bij aan vitaal ouder worden. De hersenen blijven actief, het hele lijf doet mee, en samen zingen zorgt voor sociale contacten. In dit artikel vertellen senioren koorzangers over wat zingen hen brengt. Ook legt een zangpedagoog uit Delft uit waarom zingen eigenlijk zo gezond is.

Plezier in zingen in Delft

De geïnterviewde zangers zijn tussen de 60 en 79 jaar. De één zingt al zijn hele leven, de ander doet dat pas een paar jaar. Een aantal van hen zingt bij het Voci Cantanti koor in Delft. Bijzonder aan dit koor is dat het online is

gestart, tijdens de laatste coronalockdown in januari 2022. De koorleden konden niet wachten om te beginnen! Ze beleven er inmiddels veel plezier aan.

‘Zingen in een koor vraagt veel oefening om samen tot een mooi geheel te komen’, zegt Gerrie. ‘Als je thuis alleen geoefend hebt, is het wel heel leuk om te horen hoe dat samen klinkt!’

Kees nam zangles toen hij erachter kwam dat hij niet de juiste techniek had. Dat zet zijn hersenen aan het werk, omdat hij zo nieuwe dingen leert.

Stofje in de hersenen

Dat zingen goed is voor de hersenen, zegt ook Petra Weijers, zangpedagoog en dirigent van Voci Cantanti.

Petra begon zelf al op jonge leeftijd met zingen en heeft sinds 2016 haar eigen Koorschool Delft. Hier geeft zij les aan jong en oud, individueel of in groepen. Ook leidt zij amateur zangprojecten, zangvakanties en koren. In haar werk ziet zij dat zangers plezier hebben in het zingen. En dat is ook niet gek, want zingen zorgt in de hersenen voor de aanmaak van een stofje waar we blij van worden. Bovendien word je in een koor gezien en gehoord, en maak je een belangrijk onderdeel uit van het geheel. Iedere stem en ieder mens doen ertoe, en dat geeft een heel fijn gevoel.

Zingen als afleiding

Naast plezier geeft zingen ook afleiding en ontspanning. Anneke heeft de ziekte van Parkinson, maar blijft zingen, al kost het haar soms veel energie. ‘Twee uur zangrepetitie doet alle sores om je heen even vergeten’, zegt ook Mieke die soms drukke oppasweken heeft. Het



zingen vraagt immers om concentratie, waardoor je de andere dingen in je leven even vergeet.

Jooske en Martien, die als echtpaar op hetzelfde koor zitten, hebben privé een zware tijd doorgeemaakt. Ook zij zijn blijven zingen, als afleiding en omdat ze veel plezier halen uit het zingen.

Je verhaal kwijt kunnen

Zingen in een koor betekent andere mensen ontmoeten en andere gesprekken voeren. Soms weten ze wat er in je leven speelt. Het fijne is dat ze dan vragen hoe het met je gaat. Maar omdat er gerepeteerd moet worden, duren die gesprekken nooit lang. En dat is precies genoeg. Je bent je verhaal weer even kwijt en concentreert je dan weer op de muziek en het zingen. De zangers zijn allen bekend met mantelzorgtaken. Tegen mantelzorgers wordt gezegd: zorg voor afleiding en blijf dingen doen voor jezelf. Dan houd je ook het mantelzorgen beter vol.

Nooit te oud om te leren

Dat je nooit te oud bent om met zingen te beginnen, blijkt wel uit het verhaal van Anneke en Leo. Ook zij zingen als echtpaar bij hetzelfde koor, maar zijn pas begonnen rond hun 40ste. Leo zag het eerst helemaal niet zitten, maar zingt inmiddels al jaren als tenor. Martien gaat ervan uit dat, zolang hij blijft leren, dat vast goed is voor zijn hersenen. Precies wat hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder in zijn vele boeken en tv-optredens zegt.

Gezond voor hoofd én lijf

‘Niet alleen de hersenen blijven door zingen actief, het is voor het hele lijf gezond’, zegt >>

Petra van Koorschool Delft. Zingen is een combinatie van nieuwe muziek aanleren, oefenen met verschillende muzieknoten, bezig zijn met je ademhaling, en samen zingen. Dat zorgt voor verbindingen in de hersenen en laat het hele lijf meedoen. Duits onderzoek heeft zelfs aangetoond dat zingen een antistresshormoon aanmaakt en de hartslag verlaagt.

In feite is alles wat zingen doet in je lijf en hoofd, ook goed om dementie meer op afstand te houden. Het gebied in ons brein waarmee je muziek hoort, blijft als één van de laatste delen van de hersenen intact. Zingen past dus bij een gezonde leefstijl, net als bewegen en gezonde voeding.



Enthousiast geworden?

Kijk dan eens op koorschooldelft.nl, of stuur een e-mail naar info@koorschooldelft.nl

Leestips

Wilt u meer lezen over zingen en vitaliteit? We geven twee leestips:

- *Singing in the Brain*, van Erik Scherder
- *Zingen is geluk*, van Barber van de Pol

Zingen in het Westland

Ook in het Westland wordt natuurlijk gezongen. Bijvoorbeeld door het 's-Gravenzands mannenkoor EMM, dat staat voor Eendracht Maakt Macht. EMM wordt geleid door dirigent Sebastiaan Philippa, die meerdere koren begeleidt, en is het oudste mannenkoor in het Westland. In 2020 bestonden zij 100 jaar! De jongste zanger is 68, de oudste 89 en in totaal bestaat het koor uit 27 mannen. We spraken drie van hen. Toen de naam 'Eendracht Maakt Macht' werd genoemd, bevestigden zij lachend dat ze zich erg met elkaar verbonden voelen door het samen zingen. Net als in veel koren spat het plezier ervan af! Ze repeteren wekelijks en geven een aantal concerten per jaar. Voor die concerten oefenen ze goed, want ze willen wel kwaliteit laten horen.

Iedereen heeft een rol

Paul, voorzitter en penningmeester, zegt dat een koor eigenlijk een gemeenschap is. Iedereen heeft een rol binnen het koor. Job, tweede tenor, zingt al zo'n 15 jaar in dit koor en is ooit voorzitter geweest. Hij is inmiddels 83 en zingt nog met veel plezier. Koorlid Engel is zelfs al 65 jaar lid en heeft allerlei functies gehad.



Zingen om verschillende redenen

Het sociale aspect van het samen zingen is erg belangrijk. Na het zingen drinkt men gezamenlijk nog iets. Er zijn weinig problemen geweest tijdens de coronapandemie. Mensen bleven thuis bij klachten, maar kwamen weer zingen zodra dat kon. Dat geldt ook voor griepgolven.

Voor Engel en sommige andere koorleden, maakt zingen al heel lang een belangrijk onderdeel uit van hun leven. Anderen zingen vanuit een religieuze achtergrond, zoals Job. Mensen zingen ook gewoon omdat het leuk is. Dat geldt bijvoorbeeld voor Paul, die 'pas' 25 jaar geleden via zijn vrouw op een koor terecht kwam.

Op de fiets of wandelend naar koor

De longen en stembanden blijven door het zingen actief en de hersenen doen mee. Een bijkomend voordeel in 's-Gravenzande is dat de meeste koorleden op de fiets of wandelend naar de repetities komen. Dus is er wekelijks de beweging op weg naar het koor en weer naar huis. Dat draagt allemaal bij aan vitaal en gezond ouder worden.

Nieuwe leden gezocht

Het koor zoekt nieuwe leden en verspreidt hiervoor folders. Misschien kunt u eens een concert bezoeken om te kijken of het koor iets is voor u.

Nieuwe leden worden tussen ervaren zangers gezet en hoeven niet per se noten te kunnen lezen. Een rollator of andere beperking is geen probleem. Iedereen is welkom en mag gezien en gehoord worden.



Interesse? Neem dan contact op met het 's-Gravenzands Mannenkoor 'EMM'. Kijk op:

mannenkoorem.nl of stuur een e-mail naar hannekequartel@hotmail.com (secretariaat). /

Wilt u ook zingen?

Als u na het lezen van dit artikel ook wilt zingen, zoek dan naar koren of een muziekschool in uw eigen gemeente. Soms zijn er muziekprojecten waar u aan mee kunt doen.



Hitte en gezondheid

Herken de klachten, weet wat je moet doen

Oververhitting

Hoe herken je het?

- Vermoeidheid
- Concentratieverlies overdag
- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Spierpijn
- Opgezwollen enkels (oedeem)
- Jeukende blaasjes



Wat doe je:

Drink voldoende water, thee of koffie, ook als je geen dorst hebt. Doe rustig aan. Een voetenbad kan helpen tegen oververhitting en opgezwollen enkels. *Neem contact op met de huisarts als de klachten erger worden.*

Hitte-uitputting

Hoe herken je het?

- Flauwvallen
- Kramp
- Snelle hartslag
- Hevig zweten
- Een bleke huid



Wat doe je:

Stop met wat je aan het doen bent en zoek een koele plek. Drink voldoende water of sportdrink in kleine slokjes. Koel je lichaam: neem een koude douche of met natte doeken. *Als de klachten niet minder worden, waarschuw dan een arts.*

Hitteberoerte

Hoe herken je het?

- Verhoogde lichaamstemperatuur van meer dan 39 graden
- Hoge hartslag
- Misselijkheid
- Rode Huid
- Meestal geen zweet
- Stuiptrekkingen
- Bewustzijnsverlies



Een hitteberoerte is levensbedreigend! Bel 112 en volg de aanwijzingen van de hulpdiensten.



Vragen over gezondheid en medicijnen? Neem dan contact op met uw huisarts of apotheek.



Meer informatie Kijk op www.rivm.nl/hitte of neem contact op met de GGD in uw regio: www.ggdghor.nl

Leven met een dieet

INTERVIEW

Auteur: Barbera van der Brug

Fotografie: wearesuperstudio.com

Wat is Diabetes

Diabetes wordt ook wel suikerziekte genoemd. De meest voorkomende soort is Diabetes Mellitus type 2 (DM2). Bij deze ziekte is de glucosewaarde (of suikerwaarde) in het bloed vaak te hoog. Daardoor kunt u zich moe voelen, en minder fit. Maar DM2 kan ook leiden tot (ernstige) schade aan het lichaam, waaronder hart- en bloedvaten, netvlies, nieren en zenuwen.

Behandeling van Diabetes

Patiënten met DM2 krijgen vaak medicijnen voorgeschreven. Maar wist u dat u veel winst kan boeken door uw leefstijl aan te passen? Door gezonder te eten en meer te bewegen verbeteren uw suikerwaardes vaak.

Naar de diëtist

De diëtist kan u tips en een persoonlijk advies geven. Zo kunt u gezonder gaan eten, terwijl u ook van lekkere dingen blijft genieten. U kunt uw huisarts vragen om een verwijzing. Maar ook zonder verwijzing kunt u een afspraak maken bij de diëtist. De zorgverzekeraar vergoedt dit vanuit de basisverzekering.

Zo gaat mevrouw Mathura met diabetes om



Mevrouw Henna Mathura is net terug van vakantie als wij haar spreken. Zij en haar man houden erg van reizen.

Stichting Sarita

Mevrouw vindt het belangrijk om leuke

dingen te doen naast haar werk voor stichting Sarita. Deze stichting komt op voor vrouwen in de multiculturele samenleving. Al sinds het ontstaan van de stichting 29 jaar geleden, is zij betrokken. Dat zorgen zit in haar en is gewoon 'haar ding'.

Voor haar pensionering werkte mevrouw in het onderwijs. Ze heeft een aantal jaren gewerkt op een christelijke school, waar ze vertrouwenspersoon was en les gaf aan kinderen met verschillende culturele achtergronden. Maar ook op het ROC Mondriaan Zorg en Welzijn, waar ze zowel docent, coach als studieloopbaanbegeleider was. Zelf heeft ze een Hindoe achtergrond. 'Ik accepteer alle godsdiensten. Want uiteindelijk zijn we toch allemaal één'.

Nu ze gepensioneerd is, heeft ze meer tijd om anderen te helpen. Op dit moment houdt >>

ze zich alleen nog met ouderen bezig, omdat ze ziet dat die veel aandacht nodig hebben.

Elke dinsdag komt een groep vrouwen bij elkaar in het Haagse buurthuis De Regenvalk. Nieuwe mensen worden meteen opgenomen in de groep. Samen bespreken ze allerlei onderwerpen. Laatst ging het over 'liever bewegen dan moe'. 'Toen hebben we een ook uurtje gedanst met elkaar. Ik vond het zo leuk'.

Samenleven met je ziekte als maatje

'Het hoort bij het leven hè. Als je ouder wordt, krijg je klachten. Maar ik voel me niet ziek'. Mevrouw Mathura heeft al 11 jaar diabetes. Zij krijgt daarvoor pilletjes. De dokter wilde dat ze ook insuline ging spuiten. Omdat ze dat zelf niet wilde, heeft ze hard aan haar gezondheid gewerkt. Door er veel over te lezen, gezonder te gaan eten én elke dag te bewegen.

Een oom gaf haar eens het advies: als je een ziekte krijgt, moet je daar mee samenleven als met een maatje. Over een maatje klaag je niet; die accepteer je. Dat vond ze zo mooi dat ze het altijd heeft onthouden.

Dieet is een vervelend woord

Toen mevrouw te horen kreeg dat ze diabetes had, heeft ze haar voedingspatroon aangepast. Ze heeft wel een paar tips voor de lezers: Eet niet elke dag hetzelfde. Gebruik niet te veel olie. Gebruik volkorenmeel om roti te maken. Eet niet elke dag vlees, maar wat vaker peulvruchten.

Mevrouw eet altijd groente van het seizoen, dat is ook goedkoper. Ze gebruikt daarbij veel kruiden, en ui en knoflook. Als de kinderen

komen eten, vinden ze het gelukkig ook altijd lekker. Ze noemt het geen dieet, dat vindt ze een vervelend woord. Op verjaardagen eet mevrouw wel een klein stukje taart. Of ze koopt één barra in de toko als ze daar trek in heeft. En dan de volgende dag gewoon iets minder eten.

Gewoon doen, dan wordt het een gewoonte

Mevrouw begint elke dag met een uurtje yoga. Ze heeft les gehad van goeroes uit India. Daarom kan ze het goed, en geeft ze zelf nu ook les. Haar man wilde eerst niet mee, maar liet zich toch een keer overhalen. Daarna vond hij het zo leuk, dat hij het nu ook elke dag doet.

Ook wandelt mevrouw veel. Met een groep in het Zuiderpark. Of samen met haar man. Maar ook als ze alleen is gaat ze wandelen. Het zit in haar systeem. Dat is gekomen door het gewoon te doen. In het begin was het soms lastig, maar nu gaat het vanzelf.

Positief blijven

Het valt op dat mevrouw veel lacht. Ze vertelt dat dat niet altijd zo is geweest. Maar nu neemt ze bewust afstand van dingen. Als mensen op internet negatieve dingen schrijven, leest ze die niet. 'Ik laat me niet gek maken. Ik lees de positieve, want ik ben ook positief ingesteld'. Daarom gaat het nu heel goed met mevrouw.

Zorg goed voor jezelf

Als laatste wil mevrouw ons graag nog meegeven: 'Vermijd stress, zorg in de eerste plaats goed voor jezelf en wees positief. Als je positief in het leven staat, ben je een gelukkig mens en dan kun je ook goed voor anderen zorgen'. /

Gezond, sterk en zelfstandig ouder worden

Auteur en fotografie: Barbera van der Brug

Waarom eiwitrijk?

U krijgt van ons 2 heerlijke, eiwitrijke recepten. Waarom zijn die eiwitten zo belangrijk?

Allereerst zijn eiwitten bouwstoffen voor onze spieren. Elke dag worden er spiercellen afgebroken. Dat is normaal, maar om dat te herstellen hebben we voldoende eiwitten nodig. Bij het ouder worden gaat die afbraak sneller. Daardoor hebben ouderen meer eiwitten nodig dan jonge mensen.

Verliest u te veel spiermassa, dan neemt ook de spierkracht af. Daardoor wordt het risico om te vallen en iets te breken, groter.

Ook voor het afweersysteem zijn eiwitten belangrijk. Als

dat niet goed werkt, is de kans om ziek te worden groter. Ouderen die niet voldoende eiwitten binnenkrijgen, doen er ook langer over om beter te worden.

Eiwitrijk eten is dus belangrijk om zo gezond, sterk en zelfstandig mogelijk ouder te worden.

Probeer bij elke maaltijd (3x per dag) 25-30 gram eiwit binnen te krijgen. Voedingsmiddelen met veel eiwit zijn: vlees, kip en ander gevogelte, vis, peulvruchten, eieren, noten, zaden, graanproducten en zuivel. Op verpakkingen wordt eiwit ook wel eens proteïne genoemd.

Bekijk de recepten op de volgende pagina's. Eet smakelijk! >>



2 heerlijke eiwitrijke recepten

Ingrediënten voor 2 porties:

- 600 gram aardappelen, kruimig
- 250 gram rauwe andijvie, fijngesneden
- 150 ml melk
- 1 rode ui
- 200 gram rundergehakt
- 2 eetlepels paneermeel
- 1/2 ei
- 2 theelepels gehaktkruiden, zoutloos of zoutarm
- 2 eetlepels vloeibare margarine



Stamppot rauwe andijvie met gehaktballetjes

Zo maakt u het:

1. Meng het gehakt, ei, paneermeel en de gehaktkruiden. Voeg eventueel een snuf zout toe als u zoutloze gehaktkruiden gebruikt. Maak van dit mengsel 6 balletjes
2. Snij de ui doormidden en daarna in halve ringen
3. Vul een pan met ruim water en breng dit met deksel erop aan de kook
4. Schil de aardappelen of was deze met schil grondig. Snijd ze in grove stukken en doe ze in de pan met kokend water
5. Kook de aardappelen in ongeveer 20 minuten gaar. Prik er met een vork in om te controleren of de aardappelen gaar zijn. Giet de aardappelen af en bewaar een beetje kookvocht
6. Verhit ondertussen een scheutje vloeibare margarine in een koekenpan en bak de gehaktballetjes rondom bruin op middelhoog vuur
7. Voeg de ui toe en roerbak 1 minuut mee. Draai het vuur laag, dek de pan af met een deksel en bak nog 10 minuten. Verwarm de melk in de magnetron of in een steelpan

8. Stamp de aardappelen fijn samen met de verwarmde melk. Schep de helft van de andijvie erdoor. Als dit goed gemengd is, doe dan hetzelfde met de rest van de andijvie
9. Voeg zoveel van het kookvocht toe totdat een lekker smeùige stamppot ontstaat. Breng op smaak met zout en peper, maar wees zuinig met zout. Schep de stamppot op borden en verdeel de gehaktballetjes met rode ui eroverheen

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

- Eiwit: 32,5 gram
- Energie: 775 kcal
- Zout: 0,65 gram
(+ wat u eventueel zelf toevoegt)





Kipsaté met cashewsaus en atjar

Zo maakt u het:

1. Serveer met zilvervliesrijst (= +6 gram eiwit) en een salade of gewokte groente
2. Maak eerst de atjar en laat deze goed afkoelen
3. In dit recept wordt ketjap manis gebruikt. Daar zit veel zout in. Lees daarom eerst de etiketten in de winkel en koop het merk met het minste zout per 100 ml!

Atjar bereiden:

1. Snij de komkommer in de lengte door de helft, en daarna in dunne plakjes. Snij ook de sjalot en peper in dunne plakjes
2. Doe de komkommer, sjalot en peper in een hittebestendige pot of schaal en meng goed
3. Doe azijn, water, suiker en zout in een steelpan. Snij de knoflook in dunne plakjes en voeg toe. Breng dit aan de kook en laat 2 minuten zachtjes borrelen
4. Schenk de vloeistof over het komkommersmengsel. Zorg dat alle groenten goed onder staan
5. Laat afkoelen

Cashewsaus bereiden:

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde saus

Kipsaté bereiden:

1. Snij de kip in niet al te dikke reepjes van ongeveer 3 cm. Rijg deze in de lengte aan de stokjes en zorg dat de stukjes strak tegen elkaar zitten
2. Giet ongeveer een kwart van de cashewsaus op een plat bord en doe daar de ketjap manis bij
3. Verhit de olie in een koekenpan. Schroei de kip dicht door deze kort aan alle kanten te bakken
4. Draai nu het vuur laag. Veeg de stokjes kip door de saus op het bord zodat alle kanten goed bedekt zijn. Doe de stokjes terug in de iets afgekoelde pan en gaar de kip verder tot hij mooi bruin is gebakken
5. Haal de stokjes uit de pan. Warm de rest van de cashewsaus op in de pan. Verdun eventueel nog met wat water

Serveer de kipsaté en cashewsaus met rijst en groente. En natuurlijk de atjar. Laat die eerst goed uitlekken want de vloeistof bevat veel suiker en zout.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

- Energie: 408 kcal
- Eiwit: 26,5 gram
- Zout: 1,2 gram

Ingrediënten atjar voor 4 porties:

- 2 middelgrote komkommers
- 1 sjalot
- 2 tenen knoflook
- 1 rode peper (rawit)
- 150 ml witte wijnazijn
- 150 ml water
- 50 gram suiker
- 1 theelepel zout

Ingrediënten cashewsaus voor 4 porties:

- 1 knoflookteen
- 1 of 2 rode (lombok) pepers, verwijder de zaadlijsten als u niet van pittig houdt
- 1/2 theelepel trassi
- 100 gram geroosterde, ongezoeten cashewnoten
- 1/2 eetlepel sojasaus
- 2 eetlepels ketjap manis
- 100 ml water

Ingrediënten kipsaté voor 4 porties:

- 400 gram kippendij
- 8 satéprikkers
- 1 eetlepel ketjap manis
- 2 eetlepels zonnebloemolie



Ouderdom komt met bewegen

Auteur: Ilse Volkstedt

Fotografie: wearesuperstudio.com

Iedereen weet wel dat bewegen gezond is. Maar veel mensen ervaren belemmeringen om te bewegen. In de tuin van woonzorgcentrum De Kreek in 's-Gravenzande is daarom een speciale wandelroute met oefeningen aangelegd. Met behulp van de gratis app **Walk in the parQ** worden bewoners en bezoekers uitgedaagd om oefeningen te doen tijdens het rondje wandelen. Of je nu zelfstandig loopt of met een rollator, of in een rolstoel zit, in de route zitten oefeningen die passen bij ieders mogelijkheden. Een beweegcoach of fysiotherapeut kan helpen bij het doen van de oefeningen. Maar bewoners kunnen de **Walk in**

the parQ-route ook alleen of samen met medebewoners of bezoekers volgen.

Speciale app met oefeningen voor iedereen

Hoe kunnen we ouderen meer buiten laten bewegen? En hoe kunnen we hierbij gebruik maken van moderne technologie? Met deze vragen ging Wendy Scholtes-Bos aan de slag. Wendy is kinderfysiotherapeut in Westland. Ook is zij Living Lab-regisseur bij Medical Delta. Daar werkt ze aan technologische oplossingen voor de zorg. Dit doet ze samen met wetenschappers van universiteiten en hogescholen in Zuid-Holland, en met bedrijven, zorginstellingen en de

overheid. Wendy: 'Uit gesprekken met ouderen kwam onder andere naar voren dat een speciale app met oefeningen zou helpen om meer te bewegen. De oefeningen moeten met behulp van een QR-code op de mobiele telefoon of tablet te zien zijn. En ze moeten toegankelijk zijn voor zowel mensen die zelfstandig of met een rollator kunnen lopen, als mensen die in een rolstoel of scootmobiel zitten'. Zodoende is de *Walk in the parQ*-app ontwikkeld. De app ondersteunt mensen om tijdens het wandelen oefeningen te doen. Want wandelen is gezond. En de oefeningen helpen om de spieren te versterken.

Hoe werkt de app?

'De *Walk in the parQ*-route bij De Kreek motiveert mensen om de tuin in te gaan en de oefeningen te doen. Soms gaan de kleinkinderen die op bezoek zijn mee naar buiten om samen te bewegen'. Dat vertelt Benjamin Foster, bewegingsagoog bij zorgorganisatie Pieter van Foreest. Vanuit zijn missie 'mensen in beweging krijgen', stimuleert Benjamin het plezier in bewegen door middel van beweegactiviteiten. Hij gaat samen met een bewoner of in kleine groepjes, langs de 9 paaltjes die in de tuin staan. Op elk paaltje staat een QR-code die je met de app kunt scannen. Dan verschijnt er een filmpje met een beweegactiviteit. Zo is er een oefening waarbij je met beide armen de schoolslag doet. Benjamin: 'Veel mensen herkennen deze beweging nog van het zwemmen toen zij jonger waren. Door het doen van deze oefening komen herinneringen boven, waarover mensen vertellen'.

Telkens nieuwe oefeningen

De oefeningen verschillen per paal en wisselen per keer. Er zijn meer oefeningen dan dat er paaltjes zijn. Iemand kan dus de route meerdere

keren doen, waarbij er telkens andere filmpjes op de mobiele telefoon of tablet verschijnen. Op deze manier daagt de wandelroute iedereen steeds met nieuwe oefeningen uit. Benjamin: 'De wandelroute is ook toegankelijk voor mensen uit de buurt. We kijken nog of we een deel van de route binnen kunnen uitzetten. Dan is het ook bij slecht weer mogelijk om de oefeningen te doen'. De totale wandelroute in de tuin is 800 meter. Dit is genoeg voor de dagelijkse bewegingsnorm. /



Walk in the parQ is vanuit het sportakkoord mede mogelijk gemaakt door Gemeente Westland. Het Nationaal Ouderenfonds is ambassadeur van Walk in the parQ.



Benieuwd naar de app? Kijk op walkintheparq.nl of scan de QR-code.

Senior Jet Creemers over vitaal ouder worden

Auteurs: Paul ter Wee en Jet Creemers
Fotografie: wearesuperstudio.com



Jets tips om gezond te blijven

- Breng structuur aan in je dag
- Lach tegen je spiegelbeeld
- Zing en dans
- Blijf nieuwsgierig en actief in denken en doen
- oek gezelligheid op; maak contact
- Blijf dromen over je toekomst
- Deel je kennis, kunde en ervaring
- Zingeven aan je leven doe je zelf.

Bent u geïnspireerd door Jet Creemers en wilt u graag verder met haar praten? Stuur ons een mailtje via: vitaalouderworden@ggdhaaglanden.nl

Het ontmoeten van mensen en me warmen aan contact, dat heb ik altijd erg fijn gevonden. Ik ben benieuwd naar mensen. Hoe ziet hun leven eruit en welke weg hebben ze bewandeld? Wat kunnen we betekenen voor elkaar in de toekomst? Hoe kunnen we geven óm elkaar en leven mét elkaar?

Het verleden is voorbij en kun je niet meer veranderen. Wat je hebt meegemaakt, bepaalt hoe je rugzak is gevuld. Ik probeer niet in het verleden te blijven steken, maar vooruit te kijken en na te denken over de betekenis en de zin van het bestaan. Nu en in de toekomst.

Noem niet je leeftijd, maar toon je energie

Ik zie de huidige generatie 'senior people' (van pakweg 63+) als mensen die een nieuwe, tussen-gevoegde levensfase ontginnen. Ze hebben hard gewerkt, veel meegemaakt en ervaren en daarvan geleerd. En nog volop energie! Helaas bestaan er vooroordelen over ouderen. Niet het getal telt, maar de energie, de levenslust, de beschikbaarheid, wat je nog kunt en vooral ook: nog wilt! Ik pleit voor *leeftijdsloos denken en doen* en mijn lijfspreuk is: 'Noem je leeftijd niet, toon je energie'!

Bewegen maakt blij

Ik vind het belangrijk om structuur in mijn leven te hebben. Toen ik werkte, gaf dat structuur aan de dag. Nu moet ik die zelf aanbrengen. Dat doe ik door vroeg op te staan, sportkleding aan te trekken en een eindje te gaan joggen. Of ik ga zwemmen, dartel in het water en trek baantjes. Bij elk muziekje dans ik door het huis. Ik neem de trap en doe alles op de fiets en per OV. In geval van nood staat er altijd iemand klaar voor een vriendendienst. Weer of geen weer, zin of geen zin: gewoon doen en blijven

doen. Als ik ga wachten op prikkels van buitenaf, zak ik in. De conditie gaat bij het ouder worden toch al achteruit. Bewegen, het liefst buiten, laat je bloed stromen en maakt blij. Bovendien zie je nog eens wat om je heen. Stilstand is achteruitgang!

Mooi om mee te maken hoe je lichaam verandert

Deels is een goede gezondheid mij 'gegeven' en dat is een voorrecht. Uit dankbaarheid daarvoor voel ik me verplicht, maar ook blij om goed en bewust te leven. Ik ben een gedreven 'mens met een missie' en streef mijn dromen en idealen na. Ik probeer iets voor mensen te betekenen en vind daarin mijn zingeving. Regelmatig krijg ik de vraag wanneer ik eens rustiger aan ga doen. Tja, wat zou ik dan moeten doen?

Overigens: met de tijd verandert ons lichaam. In de groei en uitbreiding, maar ook in de 'uitgroei en verzakking'. Dat betekent vaak dat je meer moeite moet doen en niet alles meer kunt. Hoe onhandig dat soms is, het is ook mooi om mee te maken.

'Aanstaan'

Nieuwsgierig blijven, de actualiteit volgen, er iets van vinden en je er soms mee bemoeien! 'Aanstaan' noemen mensen dat, en dat doe ik mijn hele leven al. Dat houdt mijn hoofd en hart actief. Lezen, schrijven, genieten van de vele vormen van kunst en me blijven verwonderen over de kracht, kennis en creativiteit van mensen. Mensen blijven vertrouwen, al is dat nog zo vaak geschonden. Er zijn zoveel meer echt goede mensen. Loslaten. Ik kan een ander niet veranderen, wel mezelf. Door inzicht, pijn en moeite komen tot het besef van durven loslaten om toekomst toe te laten. /



COLUMN HUISARTS PAUL UITEWAAL

Positieve gezondheid: zoeken naar lichtpuntjes

Toen haar man bijna een jaar geleden overleed, stortte het leven van mevrouw Chaudhary in. Ze voelde zich eenzaam en depressief. Met haar enige dochter heeft ze maar weinig contact en behalve haar zus ziet ze maar weinig mensen. Uit de gesprekken die ik met haar heb, blijkt dat de laatste jaren met haar man erg moeilijk voor haar waren. Na zijn beroerte comman-

deerde hij mevrouw vanuit zijn stoel de hele dag. Hierbij kon hij erg agressief worden, haar vernederen en soms hardhandig beetpakken. Uit schaamte heeft ze dit nooit aan iemand willen vertellen. Haar lichaam sprak voor haar en de situatie uitte zich in allerlei lichamelijke klachten, waarvoor ik haar regelmatig zag.

Voor haar rugpijn, rare gevoel op haar keel, of het enge gevoel in haar buik heb ik nooit een lichamelijke verklaring kunnen vinden. Ik wilde niet weer het consult eindigen met de opmerking dat haar klachten waarschijnlijk te maken hebben met spanningen als gevolg van haar laatste moeilijk jaren met haar man. Daarom vroeg ik haar naar herinneringen van momenten in haar leven dat ze gelukkig was. Ze vertelde over het begin van haar huwelijk, toen zij veel uitgingen. Nadat hun dochter was geboren veranderde dit wel, maar ook dat was vooral een gelukkige periode. 'Dokter, ik liep toen vaak de hele dag te zingen', zei ze.

'Stel', zei ik, 'dat morgen wanneer u wakker wordt al uw klachten en zorgen zijn verdwenen. Wat zou u dan het liefste doen?' Na lang nadenken antwoordde ze zachtjes: 'Ik zou weer willen uitgaan en mensen willen ontmoeten'.

Mensen kunnen zich soms afzonderen met hun klachten en sombere gevoelens. Waardoor slapeloosheid, moeheid, lusteloosheid en allerlei lichamelijke klachten kunnen ontstaan of worden uitvergroot. Het is vaak moeilijk om te praten over gevoelens, of hulp te vragen. In zo'n situatie is het belangrijk om te zoeken naar lichtpuntjes: wat geeft nog wel plezier. Of: waar droomt u van. Om vervolgens na te denken over

wat de eerste stap zou kunnen zijn om dit te bereiken. In ieder geval is het van belang om weer nieuwe stappen te durven zetten en weer regie te voeren over het eigen leven. Dit wordt *positieve gezondheid* genoemd. Dit zoeken lukt misschien beter in gesprek met anderen of met een hulpverlener zoals de huisarts.

Mevrouw Chaudhary kon ik verwijzen naar 'Welzijn op Recept'. Na gesprekken met de maatschappelijk werkster heeft ze zich aangemeld voor danslessen bij haar in de wijk. Hoewel haar lichamelijke klachten niet weg zijn, vertelde ze vaker dingen te ondernemen samen met (en hierbij iets blozend) haar danspartner. /

'Mensen kunnen zich soms afzonderen met hun klachten en sombere gevoelens. Waardoor slapeloosheid, moeheid, lusteloosheid en allerlei lichamelijke klachten kunnen ontstaan of worden uitvergroot'

In beweging blijven, ook met een beperking



Heeft u een beperking en wilt u ook eens meewandelen?



Iedere dinsdagavond organiseert SGK 'Fitwandelen', een wandelgroep voor mensen

met een beperking. Het startpunt is Steunpunt Mariahoeve Zwedenburg.

Op www.sportbelangsgk.nl vindt u meer informatie.

De grootste passie van Eric Schuurmans (62) is hardlopen. Jarenlang liep hij drie keer per week wel 25 kilometer hard. Tot hij in 2016 een herseninfarct kreeg, nog als gevolg van een scooterongeluk twee jaar daarvoor. Daarbij liep hij hersenletsel op en werd hij 100% afgekeurd voor zijn werk.

Maar stilzitten komt niet in zijn woordenboek voor. Dus ging hij serieus aan de slag met zijn revalidatie en schroefde hij fysiotherapie op van 2 naar 3 keer per week. Graag inspireert hij anderen om te blijven bewegen en grenzen te verleggen.

Bewijs dat het wel kan

Wekelijks komt Eric samen met een groep lotgenoten vanuit Middin. Deze stichting ondersteunt mensen met een beperking bij het leiden van hun eigen leven. 'Mensen met niet-aangeboren hersenletsel hebben vaak de moed niet meer om te blijven doorgaan. Deze mensen probeer ik echt te inspireren om te bewegen. Ze zeggen al snel dat ze dat niet kunnen, maar daar kan ik echt boos over worden. Ik ben het bewijs dat het wél kan.'

Na zijn herseninfarct functioneerde de rechterkant van Eric's lichaam niet meer. Hij lag 1,5 week in het ziekenhuis, waarna hij begon met revalidatie. De 25 kilometer die hij eerder liep, lukt niet meer. Maar door te blijven vechten, loopt hij nu wel weer hard. Ook al is het slechts een tiende van wat hij eerst kon.

Blijven vechten

Hoewel hij nu enorm positief is, waren er ook bij hem echt wel eens momenten dat hij de hoop opgaf. 'Toen ik mijn werk verloor bijvoorbeeld.

Ik ben bij drie artsen geweest voordat het UWV mij voor 100% afkeurde. Ik merkte dat ik weinig meer kon hebben. Ter ontspanning ben ik het sporten weer gaan opbouwen.'

Dat deed hij onder begeleiding van een fysiotherapeut en met hulp van een neuropsycholoog. 'Het probleem is dat ik geen grenzen ken. Daarom heb ik wel iemand nodig die tegen mij zegt wanneer ik moet stoppen. Voordat mijn rechterbeen dat aangeeft. Ook weet ik dat ik overdag even een uurtje moet liggen, puur ter preventie. Dat heb ik ook moeten leren.'

Iedere dag in beweging

Veel mensen met niet-aangeboren hersenletsel bewegen niet of nauwelijks meer. Eric is daarom een mooi voorbeeld voor anderen. Hij is juist dagelijks bewust in beweging. 'Ik doe eigenlijk alles lopend. Ook train ik regelmatig samen met de veteranen van Atletiekvereniging Sparta. En iedere donderdag wandel ik met de Teamplayers, een groep studenten van het Beweegloket. Zelfs als ik pijn heb. Dan kijk ik gewoon of het gaat. Gaat het niet, dan stop ik. Maar meestal gaat het uiteindelijk goed.'

Het Beweegloket

Eric kwam bij het Beweegloket om na zijn ongeval het hardlopen weer op te pakken. Het Beweegloket is er voor iedereen met een beperking die wil sporten of bewegen. Het is een samenwerking tussen de Haagse Hogeschool, ROC Mondriaan, kenniscentrum Sport en Bewegen, Stichting Sportbelang SGK, Basalt



revalidatie en gemeente Den Haag. Meer informatie vindt u op: denhaag.nl/nl/in-de-stad/sport/beweegloket-den-haag.htm /



INTERVIEW

Bewegen wanneer dat niet vanzelfsprekend is

Bewegen is voor iedereen belangrijk. Voor de één is dat makkelijk dan voor de ander. Wat doet Wouter van Ginkel (37), combinatiefunctionaris Sport en bewegen bij gemeente Zoetermeer, om senioren meer te laten bewegen? En hoe ervaart de doelgroep dat? Een gesprek met Wouter en Ron.

Auteur: Wouter van Ginkel

Fotografie: wearesuperstudio.com

Wat doet een combinatiefunctionaris Sport en bewegen?

Als combinatiefunctionaris ben ik de schakel tussen de vraag en het aanbod op het gebied van sportstimulering. Die taak vervul ik voor senioren, mensen met een beperking en mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Daarnaast ben ik eindverantwoordelijk voor het Zoetermeerse Sportgala, de Nationale Sportweek en een aantal andere sportevenementen.

Iedereen die wil sporten, heeft een doel voor ogen. Ik vind het vooral belangrijk om mensen te helpen de juiste vervolgstappen te zetten. Als ik hieraan kan bijdragen, dan zet ik mij op een juiste manier in voor de maatschappij.

De neuzen staan dezelfde kant op, maar hoe bereik je inactieve 55-plussers?

Het fijne in Zoetermeer is de samenwerking tussen de verschillende partijen. Lokale partners, zorginstellingen en sportaanbieders werken allen aan hetzelfde doel, namelijk het activeren van onze inwoners.

Het blijft een uitdaging om inactieve 55-plussers te bereiken en in beweging te krijgen. Willen zij dat wel, en op welke manier dan?

Dit maakt sporten voor senioren soms zo lastig

Er kunnen allerlei belemmeringen zijn waardoor mensen niet of minder vaak bewegen dan ze zouden willen. Denk aan lichamelijke pijn, het niet kunnen volhouden of mentale problemen.

Negatieve ervaringen in het verleden en een weinig stimulerende sociale omgeving, werken ook niet bevorderend. Ook kunnen andere zaken een rol spelen, zoals tijdgebrek, bereikbaarheid van de locatie en kosten.

BRAVO: activiteiten voor ouderen bij elkaar

In 2023 zijn we gestart met BRAVO, dat staat voor BRede Activiteiten Voor Ouderen. Dit proefproject brengt allerlei activiteiten voor ouderen bij elkaar. Het doel is om met verschillende partners de krachten te bundelen en een jaarprogramma op te stellen. Zo brengen we de activiteiten zo breed mogelijk onder de aandacht.

Van wandelen tot walking football

Met het ouder worden veranderen behoeftes en mogelijkheden om te sporten. Sportaanbieders spelen daar steeds meer op in. Niet alleen door hun sportaanbod aan te passen, maar ook door goede begeleiding te bieden. In Zoetermeer zijn veel mogelijkheden om te sporten, ook overdag. Geschikt voor volwassenen op leeftijd die te maken kunnen hebben met >>



WOUTER VAN GINKEL



RON VAN DER MEER

lichamelijke beperkingen. Denk aan wandelen, fietsen en zwemmen. Maar ook jeu de boules, padel, badminton en volleybal zijn prima geschikt voor ouderen. Heeft u vroeger gevoetbald, dan kunt u opnieuw terecht bij uw club voor walking football. En wat dacht u van het



grote aanbod van activiteiten op het gebied van gymnastiek of dans? Bekijk alle activiteiten op www.zoetermeer.nl/bravo.

Is sporten echt nodig, of is bewegen ook prima?

Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over meerdere dagen. Dat is de beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen. Bewegen is prima, maar als je dit kan combineren met sportbeoefening, ben je extra goed bezig.

Een senior aan het woord

Ron van der Meer (66) heeft schouderklachten. Toch fietst hij elke dag vanuit Zoetermeer naar zijn werk in Leidschendam, en is hij actief in de sportschool. 'Dat levert me niet alleen soepele spieren en een fit gevoel op, maar ook sociale contacten'. Alleen al om dat laatste raadt hij

anderen aan veel te bewegen. 'En je zit fijner in je vel'.

Begin met een proefabonnement

Mensen die nu nog nauwelijks bewegen, tipt hij om te beginnen vanuit huis en van daaruit vervolgstappen te maken. Of eerst eens ergens een proefabonnement te nemen. 'Volg de lokale krant, praat met anderen in de omgeving en trek de stoute schoenen aan om te gaan bewegen'.

Duwtje in de rug

Ron heeft zelf hulp gehad van de combinatiefunctionaris van de gemeente. 'Na mijn aanvraag via de mail, kreeg ik een telefoontje van Wouter van Ginkel. Hij wees me op de sportschool waar ik nu lid van ben. Uiteindelijk had ik die zelf denk ik ook wel gevonden, maar de professionele kennis en knowhow hebben me goed geholpen'. /

Beweegrichtlijnen voor ouderen

- Bewegen is goed. Meer bewegen is beter!
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen is extra goed voor de gezondheid
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, gecombineerd met balansoefeningen
- En: voorkom veel stilzitten



Hoe gaat het met de LHBTI-senioren?

Auteur: Paul ter Wee / Fotografie Eveline van de Putte: Daniel Kempisty
Fotografie LHBTI-senioren: wearesuperstudio.com

Eveline van de Putte is expert op het gebied van LHBTI-senioren. Ze schreef 2 boeken over dit onderwerp. In Stormachtig Stil staan levensverhalen van 'roze' ouderen. En in Nieuwe Namen die van transgender ouderen. Daarnaast reist ze met de Tour d'Amour (al 250 keer) langs organisaties voor onderwijs, zorg, welzijn en cultuur met diverse sprekers en muzikale acts. >>



MAAK KANS OP HET BOEK

STORMACHTIG STIL

In de eerdere uitgaven van Stormachtig Stil stonden alleen levensverhalen. Toen die uitgaven uitverkocht waren, verscheen een nieuwe druk. Met meer achtergrondinformatie, praktische tips om de doelgroep te ondersteunen en een begrippenlijst. Met deze toevoegingen van kenniscentrum Movisie, is het meer een handboek geworden.

We delen 5 exemplaren uit!

Stuur ons uiterlijk 1 november 2023 een e-mail waarin u ons vertelt waarom u dit boek graag wilt ontvangen: vitaalouderworden@ggdhaaglanden.nl

Moet ik weer ‘terug in de kast’?

Eveline: ‘Door de verhalen en de veranderende maatschappij, ben ik er toch achter gekomen dat LHBTI-er zijn niet zo vanzelfsprekend is. Ik ben al 25 jaar samen met mijn Surinaamse vrouw. In onze gemengde relatie merk ik extra goed hoe belangrijk het is om in de samenleving meer aandacht te hebben voor diversiteit. Kennis over culturele, seksuele en genderdiversiteit draagt bij aan een meer inclusieve maatschappij! Bij ouder worden hoort ook verlies. Ik ben nu gelukkig samen, maar er kan een moment komen dat ik er alleen voorsta. Hoe gaat het dan verder als ik hulpbehoevend word?’

Die onzekerheid en angst om zorgafhankelijk te worden, hoor ik ook bij LHBTI-senioren die ik spreek. Kan ik nog wel open en vrij mezelf zijn, of moet ik weer “terug in de kast”?’

Altijd al anders gevoeld

‘Tijdens de gesprekken hoorde ik vaak: “ik voelde me altijd al anders, maar had er geen woorden voor”.

Vroeger waren er ook niet echt voorbeelden van stellen van gelijk geslacht. Vrouwen woonden soms samen, maar dit werd vaak gezien als praktisch of gezellig. Men wist gewoon niet dat liefdesrelaties tussen 2 mannen of 2 vrouwen mogelijk waren. Achteraf beseffen velen dat ze wel verliefd waren op iemand van hetzelfde geslacht, maar zagen ze dit toen meer als vriendschap. Daarnaast werd er veel stiekem gedaan en ontdekt. LHBTI is er altijd al geweest, ook in de oude culturen. Denk aan homoseksuelen in het oude Romeinse Rijk, en transgender personen in India, Mexico en bij Noord-Amerikaanse Indianen. Deze mensen

hadden een gerespecteerde plaats in de samenleving, totdat de westerlingen kwamen met hun christelijke normen’.

Er moet nog heel wat veranderen

‘Ik krijg soms van LHBTI-senioren te horen dat ze gepest worden in en rondom hun huis en dat is pijnlijk. Je gunt het iedereen om in vrijheid en veiligheid te kunnen leven.

Ik wens LHBTI-senioren daarom toe dat ze overal en altijd openlijk en vrij zichzelf kunnen zijn. Dat ze geen schroom hebben om te vertellen over hun activiteiten en leven. Geen angst dat ze hierop worden aangekeken. Om dit voor elkaar te krijgen, moet er nog heel wat veranderen in de samenleving. Er is meer kennis en kunde nodig binnen de maatschappij, de zorg, welzijn, kerken, moskeeën, wijken, buurten, flatgebouwen, enzovoorts.

We leven hier allemaal met elkaar. Maar vaak zie je toch dat onbekend onbemind maakt. Verbinding met elkaar is daarom belangrijk. Ik zie hier een rol voor professionals in andere zorg en welzijn. Zij zouden breder kunnen kijken en bijvoorbeeld bij het organiseren van filmavonden ook eens een LHBTI-film op het programma kunnen zetten.

In dat opzicht wil ik graag aandacht vragen voor de Roze Loper’.

De Roze Loper

De Roze Loper, een initiatief van Roze 50+, is een officieel kwaliteitskeurmerk voor zorg- en welzijnsinstellingen. Het heeft als doel de inclusie en acceptatie van LHBTI’s te bevorderen. Zodat iedereen zich veilig en zichzelf kan voelen, ongeacht seksuele voorkeur, genderidentiteit

en genderexpressie. En dat is belangrijk, want LHBTI-senioren zijn vaker dan hetero senioren eenzaam en sociaal geïsoleerd. Het Roze Loper keurmerk heeft voordelen. LHBTI-senioren en bezoekers weten dat de zorginstelling of het wijkcentrum met de Roze Loper een veilige plek is. Daarnaast is het voor personeel duidelijk dat inclusie hier hoog in het vaandel staat. En dat is ook fijn voor senioren die zelf heteroseksueel zijn, maar een (klein)kind hebben met een andere geartheid. Voor meer info:

www.rozezorg.nl

Gemeente Den Haag vindt de Roze Loper belangrijk en heeft de subsidieregeling verlengd voor zorg- en welzijnsinstellingen. Deze regeling is er ook voor andere initiatieven op het gebied van emancipatie en deskundigheidsbevordering. >>

MEER INFORMATIE



Subsidie Emancipatie Den Haag: denhaag.nl/nl/subsidies/subsidies-zorg-en-welzijn/subsidie-emancipatie-den-haag-2021.htm



Tour d'Amour: evelinevandeputte.com/trainingen/tour-damour



Over ontmoeten in Haaglanden en omstreken: www.roze50plus.nl

3 LHBTI- senioren aan het woord



REMKE (63)

Ik was 6 jaar toen ik merkte dat ik ‘anders’ was dan mijn 1 jaar oudere broer. Ik was geïnteresseerd in mijn moeders jurken en schoenen met hakken. Maar ik voelde ook dat mijn omgeving dat afkeurde. Rond die periode is dan ook mijn dubbelleven begonnen. Als mijn ouders thuis waren, gedroeg ik mij als een jongen. Maar als ze weg waren, dook ik in mijn moeders kledingkast.

Op mijn 21e werd ik verliefd op een meisje en na 5 jaar vertelde ik haar met zweet in mijn handen dat ik het fijn vond om af te toe een jurk te dragen en me op te maken. Daar maakte ze geen probleem van, maar het moest wel ons geheim blijven. We gingen samenwonen en kregen 2 kinderen. Met de geboorte van de eerste pakte ik mijn dubbelleven weer op. Op mijn werk was ik al een stapje verder. Daar kwam ik met make-up en gelakte nagels. En ik ging steeds ietsje verder, zo graag wilde ik mezelf zijn. Toen mijn kinderen 20 en 15 waren, ben ik met ze gaan praten. Ze hadden nooit iets gemerkt van mijn dubbelleven en moesten wennen aan het idee dat hun vader een vrouw is. Maar dat is goed gekomen. Voor mijn jeugdliefde was het te moeilijk, al waren we 37 jaar samen. Heel verdrietig, maar ik ben er sterker uitgekomen. Eindelijk kan ik mezelf zijn, zonder enige belemmering. Dat voelt echt als een enorme bevrijding. Eindelijk de vrouw die ik altijd al was.



THEO (70)

Ook al verloor ik een baan en kennissen, ik ben strijdbaar geworden. Ik laat me niet in een hoek wegzetten en ga het gesprek aan. Want voor mij is het belangrijk dat we een inclusieve samenleving zijn. Daarom zet ik me in voor de invoering van de Roze Loper. Ik zit zowel landelijk (Project Later) als in Rijswijk (Coalitie Inclusie) in een werkgroep om ouderen en inclusiviteit blijvend op de kaart te zetten. Bij de gemeente werken we samen met zorg- en welzijnsinstellingen. Binnenkomen bij organisaties is lastig en daar baal ik wel van. Ik wil graag dat mensen zich ervan bewust worden dat er naast de heteropopulatie, ook een LHBTI-groep is om rekening mee te houden. Op het moment dat je afhankelijk wordt van welzijn en zorg, wil iedereen zich geaccepteerd en veilig voelen. In een Roze Loper instelling is die kans groter. Op dit moment zet ik me ook in voor Rainbow Seniors Rijswijk. Elkaar ontmoeten en actief bezig zijn geeft verbondenheid, plezier en strijdbaarheid.



MAGDA (85)

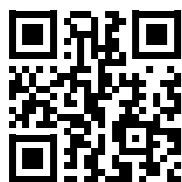
Ik heb mezelf gevonden. Vroeger was ik verliefd op een meisje zonder te weten dat dit kon en bestond. We kregen allemaal het plaatje mee van verliefd worden op een jongen, trouwen en kinderen krijgen. En dat is ook gebeurd. Eén van mijn dochters overleed en door deze trieste gebeurtenis in mijn leven, kwam er afstand in mijn huwelijk. Ik ben Simone de Beauvoir gaan lezen en actief geworden in zowel de vrouwenbeweging als bij de PPR (Politieke Partij Radikalen). Ik ging ook werken en daar kwam ik een vrouw tegen, waar ik verliefd op werd. Dat gevoel herkende ik van vroeger en heb ik nooit gehad bij mijn man. Ik was dolgelukkig toen onze liefde wederzijds bleek en ik reed in die tijd zowat dansend op mijn fiets naar huis. Mijn kinderen zagen me opleven en kregen een vrolijke mama. Ik voelde dat dit de echte Magda was. Nu, 44 jaar later, leef ik nog steeds met deze vrouw samen. Hoe mooi kan het zijn! Samen met Eveline van de Putte geef ik gastlessen en voorlichting in de Tour d'Amour. Ik wil vertellen hoe belangrijk het is jezelf te vinden en te weten wie je bent, om in harmonie met jezelf te leven. Elke dag draag ik mijn roze driehoek ketting om hier bewust van en strijdbaar in te blijven. /



De Landelijke Campagne Stoptober: 28 dagen niet roken in oktober

Uit onderzoek blijkt dat 28 dagen lang genoeg is om te ervaren wat de positieve effecten zijn van stoppen met roken. De meeste ontwenningsverschijnselen zijn dan achter de rug. Lukt het om 28 dagen niet te roken, dan heeft u 5 keer meer kans om het blijvend vol te houden.

De uitdaging is goed te overzien en er wacht u een mooie beloning als u het volhoudt. Want elke dag niet roken telt! Eerdere stoppers zijn vooral te spreken over de app en de berichten die via mail worden verstuurd. Met alle support en begeleiding houdt maar liefst tweederde van alle deelnemers het 28 dagen vol.



Doe mee en schrijf u in september in op www.stoptober.nl

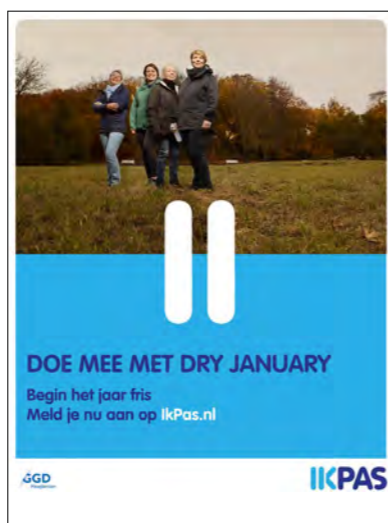


IkPas en Dry January

De landelijke campagne Dry January vindt aan het begin van elk jaar plaats. In januari drinken deelnemers een maand geen alcohol, om fris het nieuwe jaar in te gaan.

Daarnaast organiseert IkPas maandelijks challenges waaraan u kunt meedoen. Gaat u de uitdaging aan met uzelf door een maand geen alcohol te drinken en te ervaren wat dat met u doet? Zo wordt u zich bewust van de keuzes om wel of niet te drinken en kunt u vastgeroeste patronen doorbreken. Zodat alcohol drinken niet meer vanzelfsprekend is. IkPas helpt bij die uitdaging. U kunt terecht met al uw vragen, krijgt tips, artikelen, recepten enz.

Zet af en toe uw alcoholgebruik op pauze! www.ikpas.nl



Auteur: Anita Kootwijk / Fotografie: Fleur Beemster

Alles gaat hangen, behalve je tandvlees

Wie kent die uitdrukking over ouder worden niet? We brengen hem meestal een beetje grappend, maar het is vaak wel de pijnlijke waarheid.

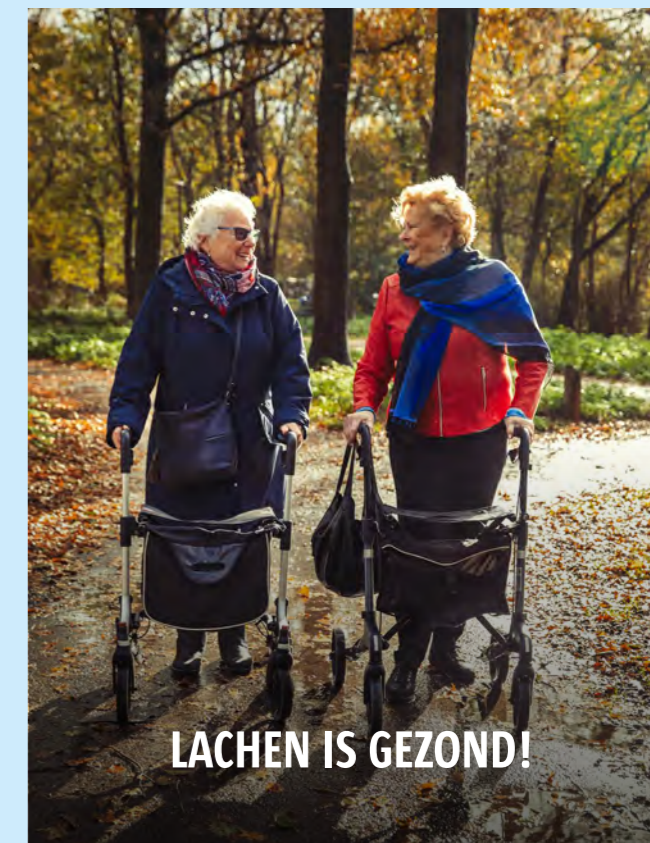
Tijd om het eens te hebben over ons gebit en tandvlees. Er verandert nogal wat in onze mond als we ouder worden. De tanden verkleuren en het tandvlees trekt zich terug. Soms maken we minder speeksel aan, zeker bij het gebruik van verschillende medicijnen, waardoor tandbederf eerder optreedt.

Mondproblemen voorkómen en oplossen

Uw gebit goed verzorgen is dus heel belangrijk. Als u dat niet doet, kan dat onschuldige problemen geven, zoals een slechte adem. Maar de gevolgen voor de gezondheid kunnen ook ernstiger zijn. Denk aan een verhoogde kans op longontsteking, hart- en vaatziekten en diabetes! Bezoek daarom regelmatig de tandarts en/of mondhygiënist. Door het gebit goed te laten reinigen, en een goede mondverzorging aan te leren, kunt u problemen in de mond voorkómen en oplossen. Met een frisse mond durft u bovendien vrijuit te lachen en te praten. En dát heeft een positief effect op de sociale contacten.

Goed poetsen kun je leren

Mensen denken al snel dat ze hun mond goed verzorgen, bijvoorbeeld omdat ze een mooie, elektrische tandenborstel hebben. Maar goed



poetsen moet je leren, dat kun je niet zomaar. Wilt u fit en gezond ouder worden, maak dan snel een afspraak bij de mondhygiënist.



Kijk ook eens op de site van de GGD voor meer informatie: ggdhaaglanden.nl/mondgezondheid



Auteur: Ellen Boszhard
Fotografie: wearesuperstudio.com

INTERVIEW

Zorg voor mantelzorgers!

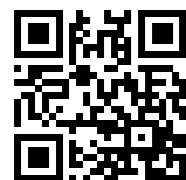
Mantelzorgen, wat is dat eigenlijk? En wanneer is iemand mantelzorger? De meeste mantelzorgers noemen zichzelf niet zo. Want mantelzorgen doe je toch gewoon uit liefde (en soms misschien een beetje uit plicht) voor je partner, kind of andere naaste?

Wat vindt de mantelzorger zélf belangrijk?

Stichting Welzijn en Ondersteuning (SWOP) in Pijnacker-Nootdorp omschrijft mantelzorg als volgt:

'Zorg je voor een chronisch zieke partner, voor een kind met een beperking, voor je hulpbehoevende vader of moeder, voor een buurvrouw, vriend of vriendin? Dan ben je mantelzorger.

Mensen die onbetaald en langdurig voor een ander zorgen worden mantelzorger genoemd'. Zie ook de website: swop.nl/mantelzorg.



Nienke Oldenhuis en Josita Woesthuis zijn mantelzorgconsulent bij SWOP. Zij zijn er voor mantelzorgers en bieden hen aandacht en

ondersteuning. Bij de gesprekken die zij met hen voeren, gebruiken zij het principe van positieve gezondheid. De focus ligt op wat voor de mantelzorger zelf belangrijk is.

Mantelzorgwandeling

Een mantelzorger gaf bijvoorbeeld aan bewegen belangrijk te vinden en sloot zich aan bij de mantelzorgwandelinggroep. Ruim 15 mantelzorgers, in leeftijd variërend van begin 40 tot over de 80, wandelen wekelijks 1 uur. Tijdens de wandeling lopen steeds twee mantelzorgers naast elkaar. Met als overeenkomst dat ze voor een naaste zorgen, waarover ze op een informele manier met elkaar kunnen praten. Na afloop is er altijd gelegenheid om gezellig nog iets te drinken en na te praten. Dit sociale aspect is minstens zo belangrijk als de ondersteuning die men als mantelzorger krijgt.

Blijven wandelen nadat de mantelzorg is gestopt

Inmiddels bestaat de groep al lang en blijven veel ex-mantelzorgers meewandelen. Nienke en

Josita vinden het waardevol dat ze van betekenis kunnen zijn voor de mantelzorgers tijdens de wandeling. 'Het is echt mooi hoe mantelzorgers hun hart luchten en wij letterlijk een stuk met hen kunnen oplopen'.

Meer mantelzorgers bereiken

Nienke en Josita werken steeds beter samen met andere partijen. Niet alleen bij de gemeente, maar ook bij huisartsen, casemanagers dementie en Alzheimervrijwilligers, maken zij zichzelf bekend. Op die manier willen ze meer mantelzorgers bereiken en de mogelijkheden voor ondersteuning onder de aandacht te brengen. Zo is er contact met WMO-consulenten, die tijdens hun WMO-gesprekken met cliënten de mantelzorgondersteuning al bespreken. Ook in de Week van de Mantelzorg (juni) en rond de jaarlijkse Dag van de mantelzorger (10 november), is hier altijd aandacht voor. Bijvoorbeeld via het plaatselijke dagblad. Mensen kunnen zich ook aanmelden als mantelzorger op de website: swop.nl/mantelzorg.

*Uit de nieuwsbrief
Mantelzorgondersteuning:*

Mantelzorgwandelinggroep

'Ik zit anders de hele week binnen, nu geniet ik van de natuur en de contacten'. Wandelen in de natuur is goed voor je hersenen en werkt stress-verlagend. Ook is het gewoon prettig je verhaal kwijt te kunnen bij elkaar of bij een mantelzorgconsulent die meeloopt.

Wekelijks wandelt de groep een rondje van een uur op donderdagmiddag om 14.30 uur, elke donderdag een andere route. Woon je in Pijnacker-Nootdorp en wil je mee wandelen? Stuur dan een mail met je telefoonnummer naar mantelzorg@swop.nl

Mantelzorgen en vitaal blijven

Het doel van een bredere bekendheid van mantelzorgondersteuning is het creëren van bewustzijn bij mantelzorgers. Zo kunnen ze beter voor zichzelf zorgen en blijft er een goede balans tussen het zorgen voor de ander en zichzelf. Daarmee voorkom je overbelasting en ontspoorde mantelzorg. Je kunt pas goed voor de ander zorgen, als je goed voor jezelf zorgt en je eigen leven in balans is. /

PROFESSIONAL IN BEELD

Welkom bij Café Positief Gezond:

voor iedereen

met vragen over

gezondheid en welzijn

Auteur: Joline van Lier / Fotografie: wearesuperstudio.com

In buurthuis De Vleugel, aan de Aart van der Leeuwlaan in de wijk Voorhof in Delft, is sinds begin 2023 het team Café Positief Gezond actief. Sherida Biswane is wijkverbinder en leidt wekelijks het team met andere wijkverbinders en professionals. Ze werkt vanuit GGD Haaglanden als sleutelpersoon Gezondheid.

Elkaar helpen, inspireren en van elkaar leren
'Laten we het een team noemen', opperde Sherida tijdens haar selectiegesprek met de GGD. Een team van professionals en bewoners als wijkverbinders, die zich willen inzetten voor Café Positief Gezond. Een plek in het hart van een wijk, waar jong en oud terecht kunnen met vragen over hun gezondheid of welzijn. Ook iedereen van buiten de wijk is welkom om naar Café Positief Gezond te komen. Mensen kunnen elkaar blij maken, helpen, inspireren en van elkaar leren. 'Met mijn onderwijsachtergrond vind ik het heel leuk om voor groepen te staan en met mensen in gesprek te gaan. Om zo bewoners in de wijk iets te leren, maar ook om te horen waarover mensen meer willen weten. Zodat bewoners meer in hun kracht komen en onafhankelijker en een stukje gezonder worden'. Oftewel: werken volgens Positieve Gezondheid in de Wijk.

Iedere dinsdag spreekuur

Café Positief Gezond start elke dinsdag met een spreekuur van 9:00 tot 10:30 uur. Dit wordt gehouden door een aantal teamleden, waaronder: een preventiemedewerker van GGZ Delfland, een medewerker van Brijder Verslavingszorg, Delft Voor Elkaar en een gepen-

sioneerde psycholoog die zich als wijkverbinder wil blijven inzetten voor meer gezondheid in de wijk. Tijdens het spreekuur beantwoorden zij allerlei persoonlijke vragen over welzijn of gezondheid. Indien nodig, is er in het team een tolkvertaler die Farsi spreekt. Voor Arabisch en Tigrinya zoekt Café Positieve Gezondheid nog tolkvertalers! Volgens Sherida is het heel belangrijk om deze snel te vinden, omdat de wijk cultureel divers is en niet alle bewoners de Nederlandse taal goed beheersen.

Een warm onthaal

Voor en tijdens het spreekuur worden bewoners ontvangen door gastvrouw Nafiseh. Zij behoort ook tot het team en zorgt ervoor dat mensen zich welkom voelen. Ze ontvangt iedereen met een glimlach en schenkt koffie, thee of water naar behoefte. Bewoners waarderen dit zeer. Dit maakt Café Positief Gezond zo ook een plek om te ontmoeten. En mooi meegenomen: Nafiseh kan mede hierdoor haar Nederlands verbeteren.

Voorlichting: met elkaar in gesprek en leren van professionals

Na het spreekuur is het tijd voor voorlichting. Sherida speelt daarbij een verbindende rol en stimuleert bewoners om met elkaar in gesprek te gaan over hun gezondheid. Ook krijgen gast-professionals de gelegenheid zich voor te stellen en hun kennis te delen. Denk aan de fysiotherapeut, die in hetzelfde buurthuis haar praktijk heeft. Of de huisarts, als één van de 'overburen' in dezelfde wijk. Verschillende onderwerpen komen aan bod. Bijvoorbeeld hoe je kunt bewegen in en om het huis, gericht op het >>



langer zelfstandig thuis kunnen wonen en voorkomen van vallen. Of de interventie Gezonde Voeding in Jouw Keuken, een onderwerp waar Sherida zelf in is getraind en bewoners over kan leren.

Senioren minder zichtbaar in de wijk

Van de 13.540 bewoners in de wijk Voorhof, is ruim 17% tussen de 45 en 65 jaar en 16% 65 jaar en ouder. De eerste groep is actiever, mobieler en duidelijk zichtbaar in de wijk en dan ook volop aanwezig tijdens de voorlichtingsbijeenkomsten.

De groep senioren (65+) is minder zichtbaar. Vooral als het koud is en bij slecht weer zie je hen vooral in het winkelcentrum, maar minder in de wijk. Hoewel er gelukkig veel seniore koppels zijn, zie je ook veel ouderen alleen op straat. Velen wonen om allerlei redenen alleen. Misschien waren ze al langere tijd alleen, maar het kan ook zijn dat ze hun partner zijn verloren. Of een partner hebben die vanwege de gezondheid niet meer thuis kan wonen.

Onzichtbare eenzaamheid

Sherida: 'Ik kom nogal wat mensen tegen, waarbij dat laatste speelt. Je merkt dat zij vaak om een praatje verlegen zitten en graag hun verhaal willen vertellen. Ook al hebben ze kinderen, veel mensen uit deze groep zijn eenzaam. Dit is alleen niet zo zichtbaar. Tot je echt in contact komt. Uit eigen ervaring weet ik dat vooral senioren persoonlijk benaderd willen worden. Als je ze voor een bijeenkomst uitnodigt, komen ze alleen als ze een goed gevoel bij iemand hebben. Ook hoor en merk ik dat senioren een ander dag- en nachtritme kunnen hebben, waardoor het lastig is om vroeg uit de veren te komen. Het tijdstip waarop Café Positieve Gezondheid begint, kan voor hen daarvoor te vroeg zijn'.

Een eigen plekje voor senioren

'Graag zou ik willen dat Café Positief Gezond speciaal voor senioren zichtbaar meer doet. Dat zij een eigen plekje krijgen waar ze gewoon kunnen binnenlopen voor een praatje of het stellen van een vraag. De wijk heeft een multiculturele samenstelling en bewoners spreken veel verschillende talen en vaak alleen de eigen taal. Dat maakt het nog wel even puzzelen wat en hoe hiermee aan de slag te gaan. Samenwerken is hierbij naar mijn mening de sleutel tot succes, zoals met zelforganisaties en Cultuur sensitief'. /



Meer informatie
[delftvoorelkaar.nl/
activiteit/cafe-positief-
gezond](https://delftvoorelkaar.nl/activiteit/cafe-positief-gezond)



INTERVIEW

Oud geleerd,

jong gedaan

*Auteur: Marit Lommelaars / Fotografie intro: Jeroen Berends
Fotografie Selene van Ee: wearesuperstudio.com*

Vrijdagochtend 20 januari 2023, een koude en regenachtige dag. Bij café Max in Zoetermeer pruttelt de koffie al en staan de theekoppen klaar om de handen aan te warmen. Deze ochtend geeft studentdocent Selene van Ee een college over rechten. Het bijzondere aan dit college? Selene is naast docent zelf ook nog student en de deelnemers die straks aansluiten zijn allemaal senior. Langzaam druppelen de eerste deelnemers binnen. Regenjassen worden uitgedaan en paraplu's ingeklapt. Zo kan om 10.00 uur het college van Selene starten. >>



Terug in de collegebanken

In 2014 ontstond dit idee van colleges voor senioren, gegeven door studenten. Ilse Nieuwland en Enny van Arkel, beiden werkend in de ouderenzorg, vonden dat er erg weinig intellectuele activiteiten waren voor senioren. Met name in verpleeghuizen. Zij vertelden bewoners over hun eigen opleiding en dat bleek een groot succes. Ook bewoners zijn namelijk nog lang niet uitgeleerd. Ruim 8 jaar later is stichting Oud Geleerd Jong Gedaan (OGJG) een

begrip. Studenten vanuit het hele land geven colleges in bibliotheken, verzorgingshuizen en wijkcentra. Ook in regio Haaglanden groeit het aantal locaties waar de reeksen te volgen zijn. Zo ook bij café Max, een initiatief van stichting Max Maakt Ontmoeting Mogelijk. Hier kunnen mensen genieten van een hapje en een drankje en vinden ze een luisterend oor. Het café levert zo een bijdrage aan het verminderen van eenzaamheid onder met name ouderen.

Terug naar Selene, die zojuist heeft gevraagd wat de deelnemers nog weten van de vorige keer.

Ook echt iets doen met de geleerde kennis

'Ik had vorige week een situatie die mij aan jouw les deed denken', begint één van de deelnemers. 'Ik had een alarmknop gekocht en die voldeed niet aan mijn verwachtingen. Volgens de algemene voorwaarden kon ik hem na 1 week niet meer terugbrengen. Maar ik wist nog uit het vorige college dat je eigenlijk overall 2 weken garantie op hebt. Na een aantal



SELENE VAN EE

'Wat mij aanspreekt is de mix van ouderen en jonge studenten die hun kennis met hen delen. Hierdoor vinden mooie ontmoetingen plaats tussen jong en oud'

keer bellen heb ik uiteindelijk toch mijn geld teruggekregen'.

Mooie ontmoetingen tussen jong en oud

Zo ontstaat er een gesprek tussen de deelnemers, valt ook Hannerieke Dekkers op, werkzaam bij café Max. En dat is precies de bedoeling.

'Wat mij aanspreekt is de mix van ouderen en jonge studenten die hun kennis met hen delen. Hierdoor vinden mooie ontmoetingen plaats tussen jong en oud. Er is ook volop ruimte voor interactie en vragen. Ik vind het heel leuk om te zien dat ouderen nog elke dag willen leren en zich actief blijven ontwikkelen. Selene stelt veel vragen, waardoor het onderwerp ook echt fascineert. Ze vertelt heel boeiend over soms heel ingewikkelde onderwerpen'.

Van elkaar leren

Selene (22) uit Den Haag is zelf ook erg enthousiast over het geven van de colleges aan senioren. Dit doet ze naast haar studie Rechtsgeleerdheid aan de Erasmus Universiteit. Haar droom is om strafrechtadvocate te worden. 'Je bent nooit te oud om te leren. Ik vind het belangrijk dat senioren zich nog kunnen ontwikkelen en blijven leren. De colleges probeer ik erg interactief te maken door middel van vragen en

stellingen. Hierdoor kom je veel in gesprek en dat levert mooie verhalen op. Ik leer wat van de senioren en zij leren wat van mij. Daarnaast is het voor hen een uitje. Het geeft mij veel voldoening om mijn steentje bij te dragen aan het tegengaan van eenzaamheid'.

Meer dan alleen leren

'Er zijn tijdens een collegereeks heel veel momenten die mij bijblijven. Aan het begin merk ik dat deelnemers nog wat terughoudend zijn. Maar na een tijdje delen ze steeds meer hun mening, maar ook hun eigen verhalen. Ze vertrouwen jou echt heel erg en delen mooie, maar ook verdrietige momenten uit hun leven. Dat is bijzonder, omdat ik eigenlijk een buitenstaander ben'.

En zo vliegt het uur voorbij. Om 11.00 uur worden de paraplu's weer gepakt en gaan de deelnemers naar huis. Ze hebben genoten en kijken al uit naar het derde college volgende week. /



Meer informatie

Meer informatie over de colleges vindt u op www.ogjg.nl

Woordzoeker Vitaal 2023

In deze woordzoeker zijn 35 woorden verstopt. Deze hebben allemaal iets te maken met de artikelen in dit magazine. De woorden zijn in alle richtingen geschreven: van links naar rechts, van rechts naar links, horizontaal, verticaal en diagonaal.

Heeft u de smaak te pakken? Ook op de iPad zijn puzzels goed te spelen. Online zijn er veel (gratis) puzzels te vinden. Veel puzzelplezier!

U	W	H	O	M	N	K	N	O	D	F	E	D	B	E	C	N	L	I	C		
H	W	A	L	E	A	E	I	J	A	S	R	A	E	M	R	F	I	P	T	H	
O	U	I	J	G	H	L	N	N	R	O	A	W	D	E	S	P	D	A	E	N	
G	C	N	K	E	B	S	T	T	T	E	P	A	E	O	E	N	R	E	R		
K	I	O	D	V	L	T	S	E	E	I	T	K	S	O	U	O	Q	Z	A		
Z	R	N	L	E	E	P	I	G	L	I	W	E	I	L	L	Z	A	W	U		
S	A	A	S	L	P	R	L	S	V	Z	L	I	E	S	V	E	P	E	W		
W	E	S	P	A	E	O	B	I	E	U	O	E	E	D	R	G	P	M	K		
F	E	T	D	R	K	G	T	I	O	N	R	R	T	I	J	U	F	E	M	O	
N	V	G	E	E	E	E	E	B	N	U	I	E	G	T	C	E	E	E	S		
S	G	N	T	B	I	D	E	B	T	D	E	O	L	F	H	I	N	N	T		
U	C	E	I	T	A	D	I	L	A	V	E	R	R	E	T	T	Z	R	S		
A	O	N	P	L	U	I	U	U	E	N	Z	R	I	E	E	I	A	E	T		
S	N	I	J	E	E	R	C	D	B	Z	I	J	K	H	S	L	N	S	A	P	O
W	C	L	J	D	I	E	H	D	N	O	Z	E	G	D	N	O	M	O	P		
E	E	P	E	T	T	F	R	E	D	E	B	D	N	A	T	P	H	L	T		
H	R	L	L	O	U	D	F	L	O	G	E	T	T	I	H	E	E	E	O		
S	T	U	D	E	N	T	D	O	C	E	N	T	E	R	W	F	I	Z	B		
A	M	H	O	R	D	U	B	B	E	L	L	E	V	E	N	A	D	O	E		
C	D	E	O	V	E	R	B	E	L	A	S	T	I	N	G	C	N	R	R		

Streep de 35 woorden weg. De overgebleven letters vormen samen een zin.

- | | | |
|--------------------|----------------|----------------|
| BEWEEGLOKET | HITTEGOLF | RAUWKOST |
| CAFEPOSITIEFGEZOND | HULPLIJNEN | REVALIDATIE |
| CASHEWSAUS | IKPAS | ROZELOPER |
| COLLEGE BANKEN | JEUDEBOULES | STOPTOBER |
| CONCERT | LEEF TIJDSLOOS | STUDENTDOCENT |
| CREATIVITEIT | LHBTISENIOREN | TANDBEDERF |
| DANSLESSEN | MANTELZORG | WANDELEN |
| DIABETES | MONDGEZONDHEID | WIJKVERBINDERS |
| DUBBELLEVEN | MUTLICULTUREEL | ZINGEN |
| EENZAAMHEID | OVERBELASTING | ZUIDERPARK |
| EITWITRIJK | PARQAPP | ZWEMMEN |
| GGDAPPSTORE | PEULVRUCHTEN | |

OPLOSSING

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

MAAK KANS OP NORDIC WALKING STOKKEN

Heeft u de oplossing gevonden?

Mail uw antwoord voor 1 december 2023 naar:

vitaalouderworden@ggdhaaglanden.nl.

Vermeld ook uw naam en adres.

Wie weet wint u een paar Nordic Walking stokken, waarmee u heerlijk buiten in balans kunt wandelen.



Sudoku

Sudoku's zijn razend populaire puzzels. Welk niveau u ook kiest, sudoku's zijn prima hersengymnastiek. Deze keer niet alleen een cijfersudoku, maar ook een lettersudoku. Met de lettersudoku kunt u een prijs winnen! Vul de lege vakjes zó aan, dat in elk blok van 3x3 vakjes, in elke rij én in iedere kolom de getallen van 1 tot en met 9 (of 9 verschillende letters) één keer voorkomen.

				8	4	3	
	5		4		6		9
							8
	6				3		
				2			7
		4	1		7		8
5							3
		1		4		9	6
2			6	9			

	O	D		A		S		L
		B						
			W			A		
B				O				
	S	O	N				D	
W								S
					E		N	
	L	A		W				D
S								

OPLOSSING

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Maak kans op Nordic Walking stokken

De letters in de gekleurde balk vormen een woord. Heeft u de oplossing gevonden? Mail uw antwoord voor 1 december 2023 naar: vitaalouderworden@ggdhaaglanden.nl. Vermeld ook uw naam en adres. Onder de goede inzenders verloten we een paar Nordic Walking stokken.



SUDOKU TIPS!

- Begin met het aanvullen van blokken, rijen en kolommen die al bijna helemaal zijn ingevuld, omdat er voor de lege vakjes niet veel mogelijkheden meer zijn.
- Wanneer de puzzel moeilijker wordt en er nog veel lege vakjes zijn, kijk dan of hetzelfde getal (of dezelfde letter) 2 keer voorkomt in drie naast elkaar gelegen blokken. Het wordt dan vaak duidelijk waar dit getal of deze letter nog mist.

Lokale welzijnsorganisaties

INFORMATIE

DELFT

Delft Voor Elkaar

015 - 760 02 00
www.delftvoorelkaar.nl
info@delftvoorelkaar.nl

DEN HAAG

Wijk Den Haag

070 - 205 22 22
www.wijkz.nl

Welzijn Scheveningen

070 - 416 20 20
www.welzijnscheveningen.nl
info@welzijnscheveningen.nl

LEIDSCHEM-DAM-VOORBURG

Sociaal servicepunt

070 - 205 70 00
www.sociaalservicepunt.nl
info@sociaalservicepunt.nl

MIDDEN-DELFLAND

Stichting Welzijn Midden-Delfland

010 - 591 80 52
www.swmd.nl
info@swmd.nl

PIJNACKER-NOOTDORP

Stichting Welzijn & Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp (SWOP)

015 - 3 699 699
www.swop.nl
info@swop.nl

RIJSWIJK

Welzijn Rijswijk

070 - 757 92 00
www.welzijn-rijswijk.nl
seniorenadviseur@welzijn-rijswijk.nl

WASSENAAR

Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW)

070 - 511 22 26
www.smowassenaar.nl
info@smowassenaar.nl

WESTLAND

Vitis Welzijn

0174 - 630 358
www.vitiselwelzijn.nl
info@vitiselwelzijn.nl

ZOETERMEER

inZet

079 - 888 77 70
www.inzet-indewijk.nl
info@inzet-indewijk.nl

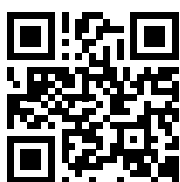




De beste apps voor uw gezondheid, getoetst door de GGD AppStore

Wereldwijd zijn er enorm veel verschillende gezondheidsapps beschikbaar.

Die zijn niet allemaal even bruikbaar of betrouwbaar. Daarom beoordeelt de GGD AppStore gezondheidsapps en interactieve websites op gebruiksvriendelijkheid, betrouwbaarheid, onderbouwing en privacy. Wilt u weten welke apps de beste zijn voor uw gezondheid?



Kijk op www.ggdappstore.nl