



HEALTHY 02

Lifestyle en therapieën

Gezond en betaalbaar eten, oefenen, veilig medicijnen gebruiken en wellness therapieën

[Start de cursus >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





HEALTHY MODULE 2

Lifestyle en therapieën

Deze module geeft tips over gezond en betaalbaar eten, oefenen, veilig medicijnen gebruiken en wellness therapieën. Aan het eind van deze module, weet je meer over deze onderwerpen. Ook ben je een stap dichterbij om dit aan anderen te leren.

Wat zul je leren

- 1 Wat is gezond eten
- 2 Tips om dagelijks en wekelijks goed te eten
- 3 Tips om gezond en goedkoop te eten
- 4 Oefenen: Tips voor mensen tussen 19 en 64 jaar en voor mensen boven de 65
- 5 Veilig medicijnen gebruiken en vragen stellen aan je zorgverlener bij het volgende bezoek
- 6 De rol in de samenleving: ondersteuning in de buurt en welzijntherapieën om anderen mee te laten doen



Hoofdstukken in deze module

1 Hoe gezond eten

2 Hoe gezond en goedkoop te eten

3 Hoe meer te oefenen

4 Veilig gebruik van medicijnen

5 Welzijntherapieën



HEALTHY

MODULE 2

Hoofdstuk 1

Hoe gezond eten

Wat is Gezond Eten? In dit hoofdstuk leer je meer hierover en we geven wat tips om goede maaltijden dagelijks of wekelijks te plannen. Ben je klaar voor deze ontdekkingstocht? Laten we gaan!

Waarom gezond eten?

- Per jaar vallen 4,1 miljoen doden door het gebruik van teveel zout.
- Per jaar vallen 1,6 miljoen doden door onvoldoende beweging en een ongezond dieet kan het risico om aan een Chronische Ziekte te sterven verhogen.
- Het goede nieuws? Je kunt chronische ziekten helpen voorkomen door positieve veranderingen in dieet en levensstijl, die het risico kunnen helpen verminderen.
- Doe je met ons mee in deze zoektocht en neem je anderen met je mee?



Wat zul je leren

- 1 Fruit en groente: hoe vaak per dag?
- 2 De rol van zetmeel in een gezond dieet
- 3 Gezond dieet met meer vis
- 4 Tips om minder verzadigd vet en suiker te eten
- 5 Water: hoeveel water zou je op een dag moeten drinken?
- 6 Wat feiten over suiker en zout



Ontmoet Maria, 84 jaar, Spanje

Maria zorgt graag voor haar kinderen, June en Jon.

Ze breit graag, kijkt graag naar soapseries op tv en voert graag droge broodkruimels aan de duiven in het park.

Maria woont in een flat op de 3e verdieping zonder centrale verwarming en zonder lift. Haar pensioen is laag en haar familie heeft grote financiële problemen.

Maria is niet erg gezond, dus we willen haar graag helpen! Doe je met ons mee? Laten we beginnen met meer te leren over "Hoe gezond eten"!



Hoe gezond eten

1**2****3**

Eet fruit en groente

Eet tenminste 5 porties fruit of groente elke dag. Dat mogen verse producten zijn, of bevroren, ingemaakt, gedroogd of sapjes! Het beste is verse of ontdooide producten te eten.



Wist je dat?

Sapjes maken de suikers vrij in het fruit. Dit is niet goed voor je tanden. Bovendien mis je de structuur van het fruit. Sapjes zijn eigenlijk net als andere vrucht dranken. Zelfs ongezoet zit suiker in sappen en smoothies.



Ga voor soep!

Soep is gezond en een smakelijke manier om groenten te eten. Probeer groenten te gebruiken – zij zijn goedkoop en een gezonde manier om smaak, kleur en reuk aan je gerecht toe te voegen!

Hoe gezond eten

1

2

3



Baseer je gerechten op zetmeelproducten

Zetmeelproducten zijn aardappelen, brood, rijst, pasta en granen, zoals cornflakes. Probeer meer volkoren producten uit, zoals volkoren rijst, pasta of ongeschilde aardappelen. Probeer in ieder geval een product in elke maaltijd!

Hoe gezond eten

1

2

3



Eet meer vis en minder vlees

Je zou kunnen proberen om elke week tenminste 3 of 4 porties vis te eten. Vooral vette vis is goed: zalm, tonijn, forel, haring, sardines of makreel bijvoorbeeld.

Hoe gezond eten

—

↓

4

↓

5

↓

6



Verminder verzadigde vetzuren

Het is nodig om wat vet te eten, maar het is belangrijk om te denken aan hoeveel en wat voor vet je eet. Bijvoorbeeld: vette stukken vlees, spek, room, zure room, ijs, koekjes, cakes of snoepjes. Bewaar deze voor een speciale gelegenheid!



Wist je dat?

Kant-en-klaar maaltijden bevatten veel vet, vooral verzadigd vet.

Daarom moet je die niet elke dag eten.

Er zijn andere manieren om tijd en geld te besparen en toch gezond te eten. Blijf kijken want er komt nog meer in het volgende hoofdstuk "**Hoe eet je gezond met weinig geld**" !



Denk er aan

Beperk de hoeveelheid gefrituurd voedsel en vetrijk bakken. Behalve dat ze slecht zijn voor onze gezondheid, gebruiken ze meer hulpbronnen (gas en vet om te bakken) en eindig je met een grotere stapel vuile vaat!



Wist je dat?

Bij ingeblikte producten met vet (bv. tonijn, sardines) laat je het vet vóór gebruik heel goed uitlekken. Of neem de producten op waterbasis. Zo wordt er minder vet aan het gerecht toegevoegd!

Hoe gezond eten

4

5

6



Drink elke dag voldoende water (1,5-2 liter)

Drink water (dagelijks) gewoon, sprankelend of met een schijfje citroen of limoen! Probeer eens thee te zetten. Drink het terwijl het heet is of laat het in de koelkast staan om af te koelen (hallo, zomer!) Voeg geen suiker toe. Als je het gewend bent, probeer dan de hoeveelheid suiker geleidelijk te verminderen, tot je het niet meer gebruikt.



Een tip

Je zou je dagelijkse portie van 1,5l/2l water moeten drinken, maar heb je daar moeite mee?

Maak er een gewoonte van je 750 ml waterfles bij je te dragen en hem elke ochtend te vullen. Stel je doel: drink 's morgens een volle fles en 's middags eentje! Of krijg een beetje hulp van de technologie en download een Daily Water Tracker & Reminder Mobile app, [Waterminder](#).

Wat denk je ervan? Laten we gehydrateerd blijven!

Hoe gezond eten

4

5

6



Eet minder zout en suiker

Suiker ben jij dat? Kijk eens wat beter op de etiketten van voedingsmiddelen en ontdek de vele gedaanten van suiker: sacharose, glucose, fructose, maltose, vruchtensap, melasse, gehydrolyseerd zetmeel, invertsuiker, maïssirop, honing!

Omlaag met het zout!

De WHO beveelt aan dat volwassenen minder dan 5 g zout per dag consumeren. Dat is iets minder dan een theelepel.

De meeste mensen consumeren gemiddeld 9-12 gram per dag. Dat is te veel zout!

Wat gebeurt er als je zoutinname voor volwassenen minder dan 5 gram per dag is? Het helpt bij het verlagen van:

- bloeddruk
- het risico op hart- en vaatziekten,
- beroerte en een
- hartaanval





Wist je dat?

Geschat wordt dat elk jaar wereldwijd 2,5 miljoen sterfgevallen zouden kunnen worden voorkomen als de zoutconsumptie tot het aanbevolen niveau zou worden teruggebracht.

Omlaag met het zout!

Hier zijn enkele tips die kunnen helpen om zout eten te verminderen:



Tijdens het koken

Gebruik verse kruiden, citroensap, wijn of azijn. Gebruik deze om je eten te kruiden. Doe het zoutvaatje weg om te voorkomen dat je meer zout eet!



Aan tafel

Zet geen zoutvaatje op tafel. Uit het oog, uit het hart!



Onderweg

Eet minder zoute snacks (chips, gezoute crackers en pinda's). Neem liever ongezoute pinda's en bewaar de gezoute voor een bijzondere gelegenheid.



Wees voorzichtig

Telkens als je voedsel uit blik in je maaltijd gebruikt (bv. gepelde tomaten, bonen, kikkererwten, erwten, enz.), moet je de hoeveelheid toegevoegd zout aanzienlijk verminderen, want voedsel uit blik heeft al zout in zich. In de gevallen waarin de bouillon uitgelekt kan worden (bv. kikkererwten, bonen), laat je het goed uitlekken en was je het voor gebruik om overtollig zout te verwijderen.

Hoeveel zout zit hierin?

"Voedingsmiddelen met veel zout smaken zout". Dit lijkt je te doen geloven dat alle voedingsmiddelen die veel zout bevatten ook zout smaken. Hier zijn een paar voorbeelden!



In een bord kant-en-klare pasta
2 koffiescheppen zout. Dat is bijna 5 gram zout. Herinner je je de aanbeveling van de WHO? 5 g zout per dag! Eén snelle lunch en je gaat al over de dagelijkse aanbeveling heen!



In een bevroren pizza
2 eetlepels zout. Dat is 3,6 gram zout! Wat dacht je van een zelfgemaakte pizza?



Kant-en-klare lasagne in de magnetron
2 eetlepels zout! Dat is 3,9 gram zout. Slechts 1 gram van de aanbevolen hoeveelheid vandaan!

Omlaag met het zout!

Er zit zout in veel producten waar je niet aan denkt. Hier zijn er enkele:

- ✓ Kant-en-klaar maaltijden
 - ✓ Vleesproducten zoals bacon, ham, salami, en saucijsjes
 - ✓ Kaas, zoute snacks, kant-en-klare pasta bijvoorbeeld
 - ✓ Soja saus, vissaus
 - ✓ Geconcentreerde bouillon
 - ✓ Ingeblikt vlees en vis
- ✓ Herinner je je het gezegde? "Voedsel met veel zout smaakt zout." Je zag net dat dit geen regel is. Dit advies geldt ook voor suiker: dat het niet zoet smaakt, wil nog niet zeggen dat er geen suiker in zit! Hierna leer je enkele feiten over suiker. Kom maar op!

Laten we het over suiker hebben!

Overmatige suikerconsumptie speelt een belangrijke rol bij overgewicht en obesitas, diabetes en tandbederf. Suiker zit in de meeste voedingsmiddelen en met suiker gezoete dranken (frisdranken, bijvoorbeeld), suikerhoudende snacks en snoepgoed.

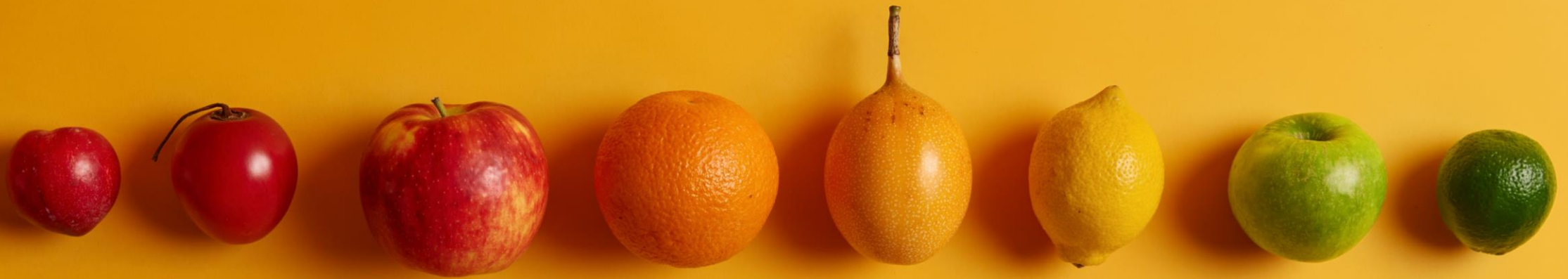
Op de lijst van suikerproducten staan: (ijs)taarten, koekjes, ontbijtgranen, chocolade, gekonfijt fruit, chocoladepoeder, jam en marmelade, gezoete yoghurt, sommige plantaardige melk (sommige soja- en rijstdranken, bijvoorbeeld) en honing.





Wist je dat?

Alle suikers die aan eten of drinken zijn toegevoegd heten vrije suikers. Deze suikers kunnen toegevoegd zijn door een levensmiddelenfabrikant, thuis, of door een kok. De suikers in honing, siropen (zoals ahorn, agave), en ongezoete vruchtensappen, groentesappen en smoothies komen van nature voor, maar tellen toch mee als vrije suikers. Volwassenen mogen niet meer dan 30 g vrije suikers per dag hebben!



Wist je dat?

Suiker die van nature voorkomt in fruit en groenten, en melk telt niet als vrije suikers. We hoeven deze suikers niet te minderen.

Maar ze worden wel meegeteld in het "totale suiker" cijfer dat je op de etiketten van voedingsmiddelen vindt!

Hoeveel suiker zit hierin?

Herinner je de zin: “Voedsel met veel zout, smaken ook zout?”. Hetzelfde is met suiker.



In 4 chocolate koekjes

24 g suiker. Dat is ongeveer 2 eetlepels!



In een colafles

30g suiker. Dat is meer dan 2 eetlepels suiker!



In chocolademelk

20g suiker. Dat is 1,5 eetlepel!



Evenwicht

Deze voedingsmiddelen moet je niet direct uit je dieet bannen.

Bewaar ze in plaats daarvan voor speciale gelegenheden (een weekend of avondje uit met je vrienden bijvoorbeeld)!



Handen uit de mouwen: nuttige contacten en diensten

Bekijk, voor je verder gaat met het volgende hoofdstuk, zeker nog even naar deze links met wat nuttige informatie en diensten om je verder te helpen met je leerproces!

Voedingsetiketten ontcijferen

Wat staat er op een etiket? Leer meer over je zout- en suikergebruik door naar de etiketten te kijken:

- ✓ <https://www.gezondheidsnet.nl/nieraandoeningen/etiketten-lezen-voor-beginners>

Gezonde recepten

Laten we gaan koken! Hier zijn wat gezonde recepten om vandaag te proberen:

- ✓ <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten.aspx>

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt geleerd hoeveel porties fruit en groenten je elke dag zou moeten eten

2

Je hebt geleerd wat de rol is van zetmeelhoudende producten in een gezond dieet

3

Ben je zover om minder vlees te gaan eten? Een gezond dieet zou meer vis dan vlees moeten hebben

4

Verminder onverzadigd vet en suiker: denk eraan als je de volgende keer naar de supermarkt gaat

5

Neem je waterfles. Vanaf nu zou je meer water moeten gaan drinken

6

Je hebt enkele feiten geleerd over zout en suiker. Wat vind je ervan?

7

Ga naar de volgende hoofdstukken om nog meer te leren over een gezonde leefstijl

Hoofdstuk afgerond!

Gefeliciteerd! Je hebt het hoofdstuk succesvol afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Hoe gezond eten

2

Tips om zout en suiker te verminderen en meer water te drinken

3

Kennis is macht: deel deze kennis met anderen zoals Maria in jouw buurt

Wat is het volgende?

Nu kun je het hoofdstuk herhalen of verder gaan naar de volgende hoofdstukken. Druk op een knop hieronder.

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)





HEALTHY

MODULE 2

Hoofdstuk 2

Hoe goedkoop gezond eten

Wil je gezond eten en gelijk op je geld passen? Ken je iemand die moeite heeft om gevarieerd te blijven eten? Dit hoofdstuk is voor jou! We bespreken enkele dingen waar je aan moet denken bij je volgende bezoek aan de supermarkt, manieren om voedselverspilling tegen te gaan, en energiebesparende tips. Zullen we beginnen?

Hoe goedkoop gezond eten

Dit hoofdstuk gaat over de tips voor gezonde, smakelijke en goedkope maaltijden.

Eet dagelijks gezond met goede maaltijden!



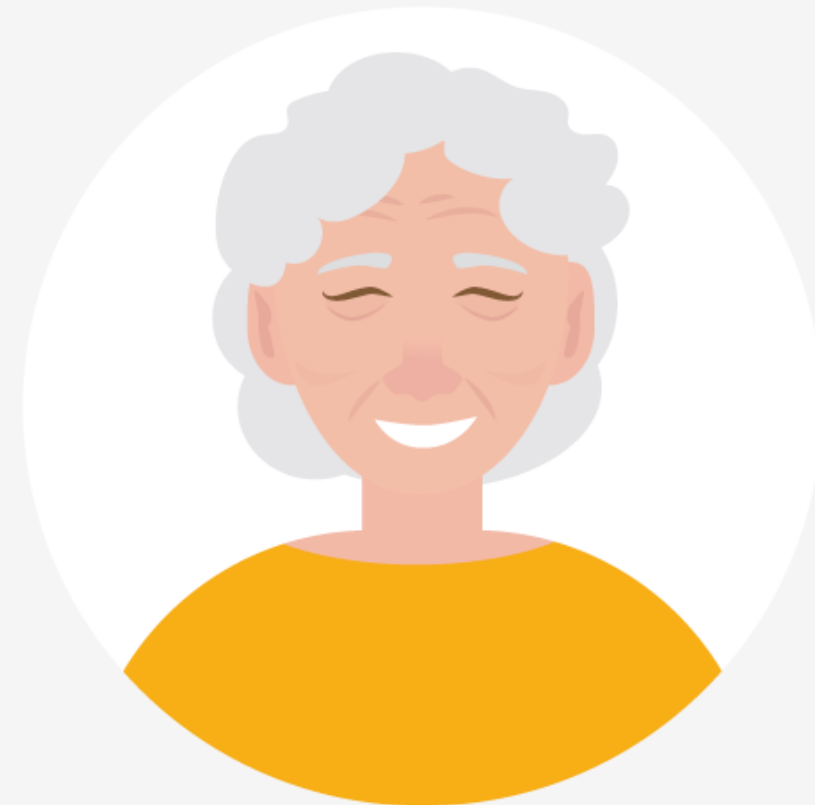
Wat zul je leren

- 1 Het plannen van je bezoek aan de supermarkt
- 2 Hoe voedselverspilling tegen te gaan
- 3 Hoe klikjes om te zetten in een smakelijke maaltijd
- 4 Tips voor energiebesparing
- 5 Waar goedkopere maaltijden en ingrediënten te kopen
- 6 Nieuwe recepten om seizoensgebonden te koken

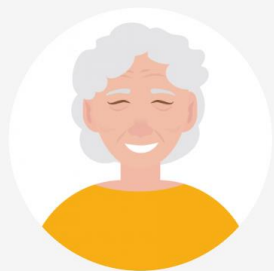


Ontmoet Maria, 84, Spanje

Maria houdt van koken, maar vindt het moeilijk om gezonde boodschappen te vinden en gezonde maaltijden te koken.



Hoe goedkoop gezond eten



Wat heeft Maria nodig?

Ze heeft een klein pensioen en haar familie heeft grote financiële problemen.



Hoe kan ze gezond eten met een kleine portemonnee?

Onthoud dat dit advies nuttig is voor Maria en iedereen die geld en middelen wil besparen!

[Meer](#)

Voedselverspilling tegengaan

Hier volgen enkele voorbereidende ideeën en enkele tips bij het boodschappen doen!



Plan de maaltijden voor een week

Kies een dag van de week om de maaltijden te plannen en een boodschappenlijstje te maken. Zo wordt het gemakkelijker om dit in je routine op te nemen!



In de supermarkt

Hou je aan het plan en vermijd impulsieve aankopen! Let op houdbaarheidsdata. Bevroren voedsel moet als laatste in de boodschappenkar.



Vier seizoenen

Koop seizoensaanbiedingen: het is goedkoper, voedzamer en minder schadelijk voor de omgeving!

Voedselverspilling tegengaan

Geschat wordt dat 25% van het eten wordt weggegooid! Wat kunnen we hieraan doen?



Het gaat allemaal om de schil

Probeer fruit en groente te eten met hun schillen. Dat zit vol vezels, vitamines en mineralen!



Gebruik alles

Je kunt voedselverspilling verminderen door oude bladeren en stengels te gebruiken voor de soep!



Wees creatief

Je kunt rijp fruit gebruiken om puree, sappen of smoothies te maken. Dit voeg je toe aan de yoghurt of in andere gerechten, zoals pannenkoeken.



Wist je dat?

Als je de kookbouillon (van groenten, vis, enz.) samen met wat kruiden hergebruikt, kun je de hoeveelheid zout die aan het gerecht wordt toegevoegd aanzienlijk verminderen.

Gezondere uitkomsten die ook nog eens goed zijn voor je portemonnee!

Voedselverspilling tegengaan

We zijn er nog niet! Hier zijn nog meer tips:



Wees slim

Verspil het overgebleven kookvocht niet! Deze bouillons bevatten veel vitamines, mineralen en vezels. Ze kunnen gebruikt worden om een soep te maken of als basis voor het koken van rijst, pasta, stoofschotels, enz.



Plannen, plannen, plannen

Om verspilling van groenten, fruit en andere verse producten te voorkomen, koop je alleen de hoeveelheid die nodig is om de maaltijden te bereiden die je voor de dag/week hebt gepland.



Plannen, plannen, plannen Deel II

Als je grote hoeveelheden voedsel koopt, probeer dan te voorzien of je het allemaal vóór de vervaldatum kunt consumeren. "Ten minste houdbaar tot" heeft betrekking op de voedselkwaliteit en is niet hetzelfde als "ten minste te gebruiken tot" dat betrekking heeft op de voedselveiligheid.

Voedselverspilling tegengaan

Maak van klikjes nieuwe maaltijden! Hier zijn wat suggesties:



Herontdek jezelf en je eten

Als je restjes overhoudt - verpak ze en bewaar ze in de koelkast tot 3 dagen (72 uur). Je kunt ze gewoon opnieuw opwarmen of gebruiken om andere gerechten mee te maken!



Resten vlees en vis

Restjes vlees en vis kunnen versnipperd gebruikt worden en toegevoegd worden aan gerechten als salades, taarten, pasta, rijst, sandwiches, enz.



Gekookte aardappelen en groeten

Gekookte aardappelen/groente kan in soepen, puree, enz. verwerkt worden. Groenten kunnen ook aan andere gerechten worden toegevoegd - bv. rijst of pasta.

Voedselverspilling tegengaan

Maak van kliekjes nieuwe maaltijden! Hier zijn nog meer suggesties:



Overgebleven bonen of erwten

Gekookte peulvruchten (bv. bonen, kikkererwten) kunnen aan de basis van soepen salades worden toegevoegd of in allerlei gerechten worden verwerkt (bv. bonenrijst, pasta met kikkererwten).



Overgebleven brood

Brood kan gebruikt worden om toastjes te maken, broodpudding, paneermeel (zet het brood in de oven om te drogen en hak het daarna fijn!)



Vruchtensap

Vruchtensap (bv. sinaasappel, citroen, appel) kan gebruikt worden om thee of gearomatiseerde waters te maken. Vergeet niet je dagelijkse waterdoel te bereiken (aanbevolen 1,5l/2l)



Onze tip

Woon je alleen? Deel samen met je buurman voedsel dat snel bederft, bijvoorbeeld splits een ananas in tweeën en geef hem aan je buurman!

Deze tip is ook nuttig voor andere dingen dan voedsel. Heb je een tuin maar hoef je geen eigen gereedschap te hebben? Waarom koop je niet samen met je overbuurman nieuwe? Ze kunnen ook nuttig zijn voor een gemeenschappelijke tuin. Blijf kijken, want er komt nog meer over dit onderwerp in hoofdstuk "Wellness therapieën"!

Energiebesparende tips

Wat kunnen we nu doen om meer geld te besparen tijdens het koken? Hier zijn een aantal tips om uw budget en het milieu te helpen!



Draai het gas uit

Zet bij het koken de warmtebron 5 tot 10 minuten voor het einde van de kooktijd uit. Er is dan nog genoeg warmte om het voedsel af te koken.



Snelkookpan

Koken in een snelkookpan kan een optie zijn om sneller en gezonder te koken, en met minder water.



Kook meerdere gerechten tegelijkertijd

Vries/koel de extra porties in voor later - vooral op dagen dat je minder tijd hebt om te koken. Zo bespaar je energie (gas, elektriciteit), water en tijd.

Energiebesparende tips: het fornuis

- Gebruik pannen die de juiste maat hebben voor de hoeveelheid voedsel die je kookt
- Doe deksels op de pannen om warmteverlies te voorkomen
- Stem de grootte van de pan af op de grootte van de gasbrander om de warmte optimaal te benutten
- Als je de gewenste temperatuur bereikt (bv. kokend), zet je het vuur laag en laat je het sudderen





Energiebesparende tips: de oven

- Houd de oven gesloten tijdens het koken - voortdurend openen van de oven zorgt ervoor dat de oven warmte verliest en extra energie verbruikt om daarvan te herstellen
- Verwarm de oven niet langer voor dan nodig is. Veel ovens hebben maar een paar minuten nodig om op kooktemperatuur te komen
- Als de oven elektrisch is, zet hem dan 5 tot 10 minuten voor het einde van de kooktijd uit
- Glazen/keramisch kookgerei is efficiënter dan metalen pannen. Je kunt er bij een lagere temperatuur mee koken





Wist je dat?

De magnetron is het meest energiezuinige toestel, gevolgd door het fornuis en dan de oven. De laatste verbruikt de meeste energie.

Als je elektrische apparaten zoals een waterkoker of broodrooster ter beschikking hebt, gebruik ze dan in plaats van het fornuis. **Ze verbruiken minder energie**

Meer energiebesparende tips!

Hier zijn nog meer tips die kunnen helpen om geld uit te sparen bij het koken van gezonde maaltijden

- ✓ Voedsel goed ontdooien halveert de kooktijd. Hoe kun je dit doen? Geleidelijk, in de koelkast, met de magnetron of in stromend, koud water.
- ✓ Voedsel in kleinere stukken snijden verkort de kooktijd
- ✓ Door het fornuis en de oven schoon te houden gaat het energiegebruik omlaag
- ✓ Gebruik slechts zoveel water als nodig is om je eten te koken
- ✓ Kook, waar mogelijk, meer dan één gerecht tegelijk (b.v. vis, aardappelen en groenten allemaal in dezelfde pan)

Handen uit de mouwen en aan de slag: lijst met nuttige contacten en services

Bekijk, voor je verder gaat met het volgende hoofdstuk, nog even naar deze links met wat nuttige informatie en diensten om je verder te helpen met je leerproces!

Wat is het seizoensaanbod

Kijk naar welke groenten en fruit beschikbaar zijn in het seizoen:

✓ Eet Bewust (<https://eetbewust.com/>)

Geen verspilling

Welke winkels verkopen voedsel tegen lage prijzen en hebben geregeld aanbiedingen:

Zoals Lidl, Aldi, Jumbo, Albert Heijn, Coop, Spar, markten

Activiteit 1: Wat is beschikbaar in het seizoen?



Maak goed gebruik van wat in het seizoen beschikbaar is

Je hebt net ontdekt welke groenten en fruit in het seizoen zijn in je land! Wat dacht je ervan een paar nieuwe recepten te leren? Laten we er een kiezen!



Aan de slag met pompoen!

Wist je dat in Portugal het pompoenseizoen in de herfst- en wintermaanden plaatsvindt? En in jouw land? Wat heb je ontdekt?

[Meer](#)

We laten dromen uitkomen!

Heb je al gehoord van het Portugese dessert "Sonhos"? Het woord betekent letterlijk "Dromen"! Ze zijn erg populair met Kerstmis. Een van de traditionele recepten bestaat uit gefrituurde pompoencakejes, maar we geven je een gezonder ovengebakken recept om uit te proberen als het eenmaal pompoenseizoen is!

Onthoud: goed eten gaat om evenwicht, dus desserts kunnen deel uitmaken van het menu, al is het maar af en toe. Bewaar ze voor speciale gelegenheden (bijvoorbeeld het weekend) !



Ik droom van: Sonhos de Abóbora (pompoen cakes)

- 1 kg pompoen;
- 4 eieren;
- 250 gram havermeel, spelt of tarwemeel
- ½ dl melk (koeienmelk of anders);
- Citroen- of sinaasappelschil;
- Vier eetlepels bruine of kokossuiker;
- Twee theelepels bakpoeder
- Kaneel (naar smaak)
- Honing (naar smaak)

Begin met het koken van de pompoen in een pan met water en zout. Laat hem, als hij gekookt is, een nacht uitlekken (je kunt een zeef met een doek gebruiken en de pompoen erop leggen). Pureer de volgende dag de pompoen en voeg alle ingrediënten toe, namelijk de eidooiers, de bloem met het bakpoeder, de melk, de citroen/sinaasappelrasp en de suiker. Klop tenslotte de eiwitten stijf en voeg ze bij het mengsel. Maar wees voorzichtig: roer van onder naar boven, zodat het mengsel luchtig wordt. Laat het 30 minuten rusten.

Verwarm de oven voor op 160 graden °C. Vul in een muffinvorm de bakvormpjes met bakpapier. Giet er lepels van het beslag in tot ze bijna vol zijn. Bak gedurende 15 tot 20 minuten.

Aan het eind heb je drie mogelijkheden:

Bestrooi de cakejes met kaneel en besprenkel ze met honing; Bestrijk de koeken met een mengsel van kaneel en kokossuiker;

Of maak een portwijnsiroop met een beetje water en honing (naar smaak) - laat even koken en druppel deze siroop over de cakejes!

Wat denk jij?

Vind je het een goed recept? Probeer het eens tijdens het pompoenseizoen in Nederland!

En wanneer je wilt, bewaar het recept in een schrift en deel het met anderen, zoals een vriend, familielid, buurvrouw. Wist je dat je dat ook online kunt doen? Heb je zelf een groentewinkel? Waarom hou je geen recepten bij met ingrediënten uit het seizoen?



Ken je Maria nog?

Moedig haar en anderen uit om met jou te zoeken naar een gezonde leefstijl!



Nodig vrienden uit voor een gezonde avond

Is het een idee om eens per 2 weken met vrienden of burens gezonde tips en recepten uit te wisselen?



Deel je gezonde recepten met vrienden

Deel het nieuws en nieuwe recepten met je vrienden!



Ontmoet anderen in de buurt

Heb je een nieuw recept uitgeprobeerd? Bewaar een stuk en deel deze met de burens!



Probeer te videobellen en deel je ervaringen

Afstand doet het hart niet harder kloppen! Stuur eens per week een foto van je pompoencakejes naar je vrienden of familie.

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Tot hier heb veel tips gehad die je helpen je weekmenu vooraf te maken

2

Onderweg naar de supermarkt? Neem onze tips mee. Probeer het eens.

3

Eet wat het seizoen biedt: goedkoop, voedzaam en gezond om vandaag te proberen

4

Verspil geen voedsel: maak plannen en hergebruik alles

5

In de keuken: energiezuinig koken of bakken

6

Handen uit de mouwen en aan de slag: maak een lijst van seizoensgroente en fruit en verspil niks

7

Laten we koken: gezonde en goedkope recepten

Hoofdstuk afgerond!

Gefeliciteerd! Je hebt het hoofdstuk succesvol afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

- 1 Hoe gezond en goedkoop te eten

- 2 Hoe voedselverspilling te voorkomen

- 3 Hoe energiezuinig te koken



Wat is het volgende?

Nu kun je hoofdstuk herhalen of naar het volgende onderwerp gaan. Dit doe je door te klikken op één van de knoppen hieronder.:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)





HEALTHY

MODULE 2

Hoofdstuk 3

Hoe meer te bewegen

Actief blijven is de sleutel voor een gezonde leefstijl. Wat zijn je gewoonten om te bewegen? Zou je meer willen doen? Dit is de kans om meer te leren over bewegen en je kennis hierover te vergroten! Dit hoofdstuk geeft tips om actief te blijven op alle leeftijden! Zullen we beginnen? Kom maar op!

Bewegen en fysieke activiteit

- Fysieke activiteit is goed voor je hart, lichaam en geest
- Het helpt ziekten zoals hartziekten, kanker of diabetes te voorkomen of hiermee om te gaan
- Het vermindert depressie en angsten
- Het verbetert denken, leren en beoordelingsvaardigheden
- Fysieke activiteit verbetert het welbevinden



Wat zul je leren

- 1 Wat wordt verstaan onder bewegen en fysieke activiteit
- 2 Hoe meer te bewegen
- 3 Hoe kun je bewegen in groepen
- 4 Hoe in contact te komen met de burens en actief te zijn in de buurt





Wist je dat?

Tot 5 miljoen doden in de wereld zouden kunnen worden voorkomen door meer te bewegen

Mensen die onvoldoende bewegen hebben 20 tot 30% meer kans om dood te gaan dan mensen die voldoende bewegen

Meer dan 80% van de wereldbevolking beweegt te weinig

Ontmoet Teresa, 83, Portugal

- Zij houdt ervan in het park vlakbij huis te wandelen.
- Ze gaat drie keer per week naar colleges op de universiteit en houdt ervan deel te nemen aan sociale activiteiten in Porto
- Ze houdt ervan onafhankelijk te zijn.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



HEALTHY **MODULE 2** **Hoofdstuk 3** Hoe meer te bewegen

Je hebt Teresa nu een beetje leren kennen en je kunt zien dat ze een actief mens is!
Hoe zit het met jou?
Hoe ziet jouw lichaamsbeweging eruit?
Vink de punten van de lijst af!

- Ik volg danslessen
- Ik loop elke dag naar mijn werk
- Ik zou lichamelijk actiever zijn als ik iemand had om me te vergezellen
- Activiteiten van het dagelijks leven, zoals koken, schoonmaken, naar de supermarkt gaan, is de enige lichaamsbeweging die in mijn routine voorkomt
- Ik ben aangesloten bij een wandelgroep
- Ik ben fysiek actief
- Ik ben niet fysiek actief
- Ik ga elke week naar de gym

Hoe meer te bewegen

Nu je hebt nagedacht over je beweeg gewoonten, laten we eens kijken naar enkele feiten over bewegen:

- ✓ Elke vorm van bewegen is goed voor je
- ✓ Hoe meer je doet hoe beter het is
- ✓ Je kunt je wekelijkse doel van bewegen al op één dag halen of in 2 of meer dagen
- ✓ Volwassenen zouden sommige bewegingen elke dag moeten doen
- ✓ **Hoe kun je deze veranderingen in jouw dagelijkse routine doorvoeren? Of, als je al een actief persoon bent, hoe kun je anderen aanmoedigen om hetzelfde te doen? Laten we het proberen!**

Hoe meer te bewegen

Hier zijn enkele tips voor volwassenen tussen 19 en 64! Deze richtlijnen voor fysiek bewegen komen van de overheid. Daarom geven we tips voor twee verschillende groepen: volwassenen onder en boven de 65 jaar. Desalniettemin, denk erom dat iedereen uniek is en moet doen wat het beste voor henzelf is. Laten we het doen!



Zoek datgene waar je om geeft

Er zijn vele manieren om te bewegen! Zoek dat wat het beste bij jou past: wandelen in het park, strand of straat, wat ook maar in de buurt is. Of zwemmen, dansen, teamsporten, hardlopen. De lijst is oneindig!



Pas je routine aan

Je kunt je wekelijkse doel van bewegen op één dag doen of over 2 dagen spreiden. Kies een dag van de week en zet het in je agenda! Je bent altijd op tijd om een nieuwe gewoonte te maken.



Maak het jezelf gemakkelijk

Laat je hardloepschoenen staan bij de deur. Pak je spullen de avond van tevoren. Nodig een vriend uit om mee te doen. Dit helpt je om je plannen uit te voeren!

Hoe meer te bewegen: rustig bewegen



Ga wandelen
Het verhoogt je hartslag



Ga fietsen
Het doet je sneller ademen en
je voelt je warmer



Ga grasmaaien
Als je rustig beweegt, kun je
nog steeds spreken maar niet
zingen. Probeer het!



Ga dansen!
Beweeg tenminste 150
minuten per week rustig.

Hoe meer te bewegen: intensief bewegen



Ga hardlopen

75 minuten van intensieve activiteit heeft hetzelfde effect als 150 minuten rustig bewegen



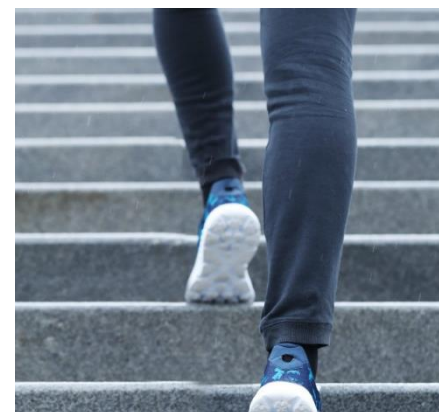
Ga zwemmen

Rustig bewegen wordt intensief als je meer inspant



Ga sporten

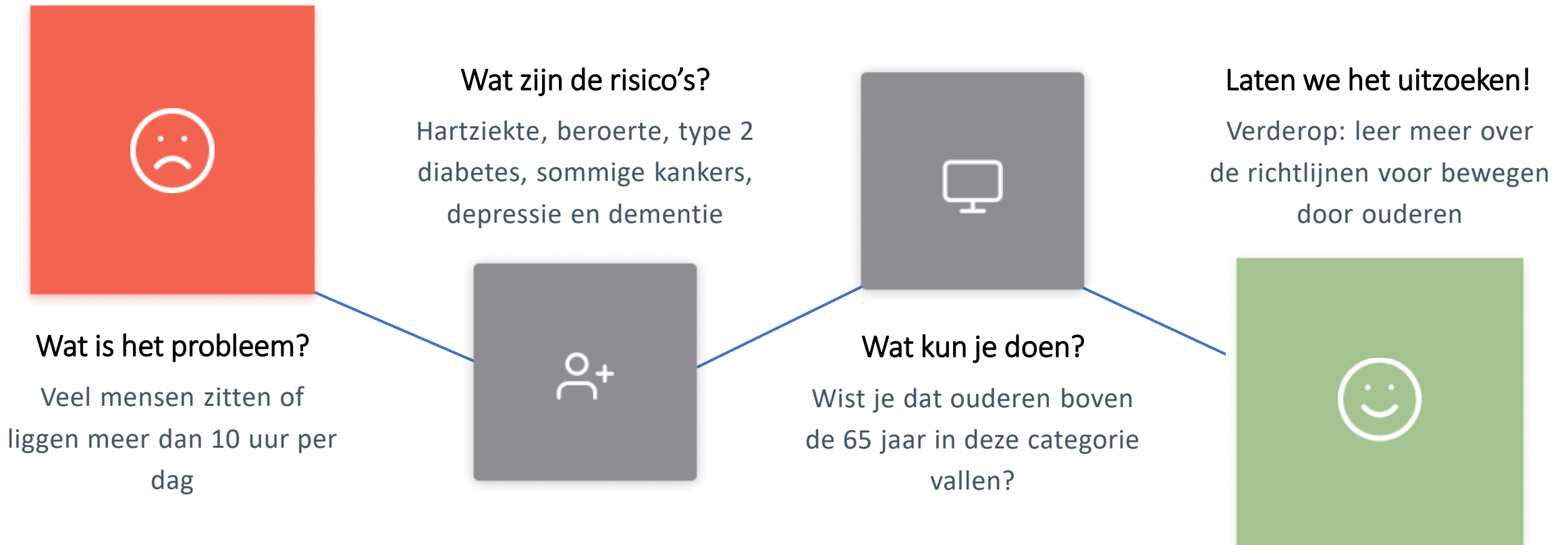
Intensief bewegen doet je flink en snel ademen



Ga traplopen

Je zult zonder te pauzeren niets meer kunnen zeggen dan enkele woorden

Ouderen boven de 65 zijn de mensen die het meeste zitten



Hoe meer te bewegen: lichte activiteiten



Opstaan en een kop thee zetten

Wat is een lichte activiteit?
Bewegen in plaats van zitten of liggen!



Door het huis bewegen

Lichte activiteiten zijn goed om te doen. Ook al is het slechts door het huis te lopen!



Langzaam wandelen

Verminder de tijd van zitten of liggen



Stofzuigen

Alles is beter dan niets. En hoe meer je beweegt, des te beter is het!



WEET GOED

Er is geen typische oudere persoon, dus de voorgaande aanbevelingen gelden niet voor elk individu uit deze leeftijdsgroepen.

Zoek uit wat voor jou het beste is en begrijp dat dit niet noodzakelijkerwijs voor iedereen geldt!

Laten we in beweging komen!

Maak ergens deel van uit

- Sporten in groepsverband kan gemakkelijker zijn dan in je eentje. Als we met andere mensen sporten, genieten we er ook van tijd met hen door te brengen. Iedereen is er met hetzelfde doel, dus we waarderen het gezelschap van anderen.
- Je trainingsmaatjes kunnen je familie worden en dit gevoel van kameraadschap kan helpen bij het creëren van verantwoordelijkheid!





“En dat is wat ik nodig heb: iemand die erop rekent dat ik kom op dagen”

Member of Blue Zones Project Walking Moais

<https://info.bluezonesproject.com/fw/moai/walking>

Zoek trainingsmaatjes!

Je kunt dagelijkse wandelingen door de buurt maken en je burens aanmoedigen mee te doen!

In de VS bijvoorbeeld komen groepen van 5 tot 8 mensen eens in de week bij elkaar om een wandeling (van minstens 30 minuten) door de gemeenschap te maken.

Dit idee komt voort uit Moai, een sociaal mechanisme uit Okinawa, Japan, dat groepen mensen samenbrengt voor een gemeenschappelijk doel.

Wees een veranderaar!



Nachtlopers Coimbra

- Night Runners Coimbra is een nachtelijke loop/wandelgroep in Coimbra, Portugal
- Een groep studenten van de bacheloropleiding ESEC begon dit project in 2013
- Ze brengen mensen samen op straat en geven ze de kracht om mee te doen aan dit "Sport for All" initiatief!
- Het evenement is gratis, iedereen kan meedoen, je hoeft alleen maar op woensdag om 21.30 uur op dezelfde ontmoetingsplaats te verschijnen!




Trainingsgroepen in andere landen

- <https://www.agoraporto.pt/programas/no-porto-a-vida-e-longa> (PT)
- [Dante is sportmaatje: 'Het is leuk om elkaar een beetje te helpen' | NOS](#) (NL)



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



HEALTHY **MODULE 2** **Hoofdstuk 3** Hoe meer te bewegen

Zijn er sportmaatjes in je eigen omgeving?
Laten we er eens induiken!
Doe snel wat onderzoek en deel je bevindingen hieronder!

Activiteit 2: Zoek je workout maatjes

- Ben je geïnteresseerd in het idee een workout buddy te hebben? Die kan gewoon met je meegaan voor een wandeling door het park!
- Denk even na, wie zou met je mee willen gaan? Een goede vriend, een familielid, een buurvrouw? Of zou je graag nieuwe mensen ontmoeten? Kies een persoon uit van wie je denkt dat hij of zij graag met je mee zou willen gaan en nodig hem of haar uit voor een wandeling!
- Je hebt Teresa ontmoet. Ze wandelt elke dag in de openbare tuin bij haar huis. Volg haar voorbeeld!





Samenvatting van het hoofdstuk

1

Matige activiteit, krachtige activiteit en lichte activiteit. Het gaat allemaal om actief zijn

2

Handen uit de mouwen: lijst van trainingsgroepen in je land en gemeenschap

3

Zoek je workout maatjes!

Hoofdstuk afgerond!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

- 1 Tips om lichamelijk actiever te zijn

- 2 Soorten lichaamsbeweging

- 3 Manieren om een trainingsmaatje te vinden

Wat is het volgende?

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studie-aanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)





HEALTHY | **MODULE 2** | **Hoofdstuk 4**

Veilig gebruik van medicijnen

Het doel van dit hoofdstuk is alle leerlingen de essentiële informatie te geven die nodig is om met medicatie om te gaan.

Veilig gebruik van medicijnen

We hebben het gehad over een gezonde voeding en het belang van lichaamsbeweging, of dat nu in groepsverband is of alleen.

Laten we het nu hebben over een ander onderwerp dat van belang is voor een gezonde leefstijl: het veilig gebruik van medicijnen. Denk eens na: wat weet je over medicijnen?




Wat zul je leren

- 1 Merknamen vs generieke producten
- 2 Basisinformatie over geneesmiddelen
- 3 Mogelijke vragen voor zorgverleners
- 4 Lijst van contacten en diensten



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODULE 2** **Hoofdstuk 4** Veilig medicijngebruik

Laten we hiermee beginnen: ken je het verschil tussen merknamen en generieke geneesmiddelen?

Merknaam	Gemaakt door de farmaceutische firma die het geneesmiddel maakte
Generieke naam	De naam van het actieve bestanddeel in het geneesmiddel

Veilig gebruik van medicijnen: Merknaam vs. generieke geneesmiddelen



Generieke

Aciclovir is bijvoorbeeld de generieke naam van een geneesmiddel dat gebruikt wordt om koortslip, waterpokken en gordelroos te behandelen



Merknamen

De firma die acyclovir maakt verkoopt het onder de merknaam Zovirax

[meer](#)

Veilig gebruik van medicijnen: merknaam vs. generieke geneesmiddelen

Wat betekent dit nu eigenlijk?



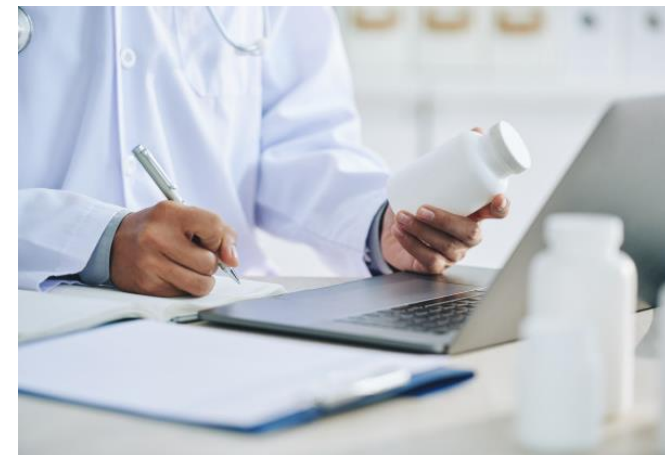
De generieke versie = merkversie

Ze bevatten dezelfde werkzame bestanddelen - het deel van het geneesmiddel dat het doet werken - dus zijn ze hetzelfde



Generieke medicijnen zijn meestal goedkoper

Ze zijn net zo effectief maar kosten veel minder. Denk eraan als je naar de supermarkt gaat. Het huismerk van de supermarkt is meestal goedkoper dan de merkversie!



Veranderen je voorgeschreven medicijnen steeds?

Dit kan komen doordat je de generieke versie krijgt in plaats van de merkversie. Uiteindelijk neem je een generiek geneesmiddel op dezelfde manier in als een merkgeneesmiddel, dus kies wat het beste is voor je budget!

Veilig gebruik van geneesmiddelen: Essentiële informatie over geneesmiddelen

Dat zijn heel wat medicijnen, nietwaar? We moeten voorzichtig zijn met het bijhouden van onze medicijnen en ze veilig gebruiken. Als we ze verkeerd innemen of bepaalde medicijnen mengen, kan dat gevaarlijk zijn. Lees meer over de medicijnen hieronder:



Recepten

Wat je alleen met een doktersrecept kunt krijgen (bijvoorbeeld een astma-inhalator of pillen om je cholesterolgehalte te verlagen)



Pillen, vloeistoffen of crèmes die zonder recept verkrijgbaar zijn

Wat je zonder recept kunt kopen (bijvoorbeeld pillen tegen hoofdpijn)



Vitaminen, oogdruppels, of voedingssupplementen

Zorg ervoor dat je arts op de hoogte is van ALLE geneesmiddelen die je neemt, dat omvat ook die welke door andere artsen zijn voorgeschreven, vitamines, supplementen, kruidenmiddelen, en vrij verkrijgbare geneesmiddelen die je af en toe gebruikt.

Veilig gebruik van geneesmiddelen: Essentiële informatie over geneesmiddelen

Je moet altijd met je arts, verpleegkundige of andere zorgverlener praten over de medicijnen die je gebruikt.

Hier is wat nuttig advies voor als je met een nieuw medicijn begint!

- ✓ Bespreek je allergieën en eventuele problemen die je met andere medicijnen hebt gehad, zoals ademhalingsproblemen, indigestie, uitslag, duizeligheid, of stemmingswisselingen
- ✓ Zoek uit of je tijdens het gebruik van dit nieuwe geneesmiddel een van je andere recepten of vrij verkrijgbare medicijnen moet veranderen of ermee moet stoppen
- ✓ Houd een lijst bij van alle geneesmiddelen op recept en de vrij verkrijgbare middelen die je gebruikt. Houd je medicijnen bij!
- ✓ Schrijf eventuele speciale instructies op over hoe je het medicijn moet innemen!
- ✓ Hierna leiden we je door enkele van de vragen die je de arts over een nieuw geneesmiddel kunt stellen

Veilig gebruik van medicijnen: Blijf op de hoogte

1**2****3**

Vragen aan je zorgverleners

Wat is de naam van het geneesmiddel en waarom neem ik het?

Welke medische aandoening behandelt dit geneesmiddel?

Veilig gebruik van medicijnen: Blijf op de hoogte

1

2

3



Vragen aan je zorgverleners

Hoeveel keer per dag moet ik het innemen? Op welk(e) tijdstip(pen)?

Als het doosje zegt "4 keer per dag innemen", betekent dat dan 4 keer in 24 uur of 4 keer overdag?

Veilig gebruik van medicijnen: Blijf op de hoogte

1

2

3



Vragen aan je zorgverleners

Hoeveel medicijnen moet ik innemen?

Moet ik het medicijn met voedsel innemen of niet? Is er iets dat ik niet mag eten of drinken als ik dit medicijn inneem?

Veilig gebruik van medicijnen: Blijf op de hoogte

—
↓
4

↓
5

↓
6



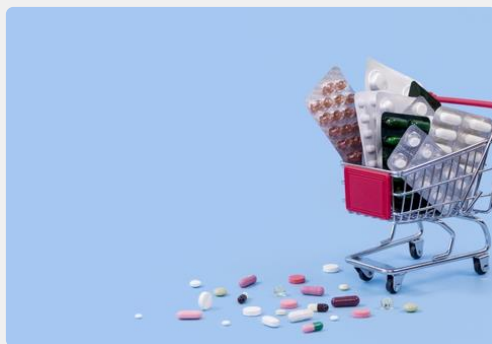
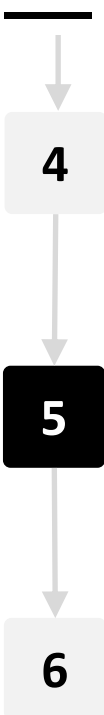
Vragen aan je zorgverleners

Hoe lang duurt het voordat dit geneesmiddel werkt?

Welke bijwerkingen kan ik verwachten? Wat moet ik doen als ik een probleem heb?

Zal ik een navulling nodig hebben? Hoe regel ik dat?

Veilig gebruik van medicijnen: Blijf op de hoogte



Vragen aan je zorgverleners

Veroorzaakt dit medicijn problemen als ik andere medicijnen gebruik?

Kan ik veilig autorijden terwijl ik dit geneesmiddel gebruik?

Veilig gebruik van medicijnen: Blijf op de hoogte

4

5

6



Vragen aan je zorgverleners

Wanneer moet ik stoppen met het innemen van het medicijn?

Als ik vergeet mijn medicijn in te nemen, wat moet ik dan doen?



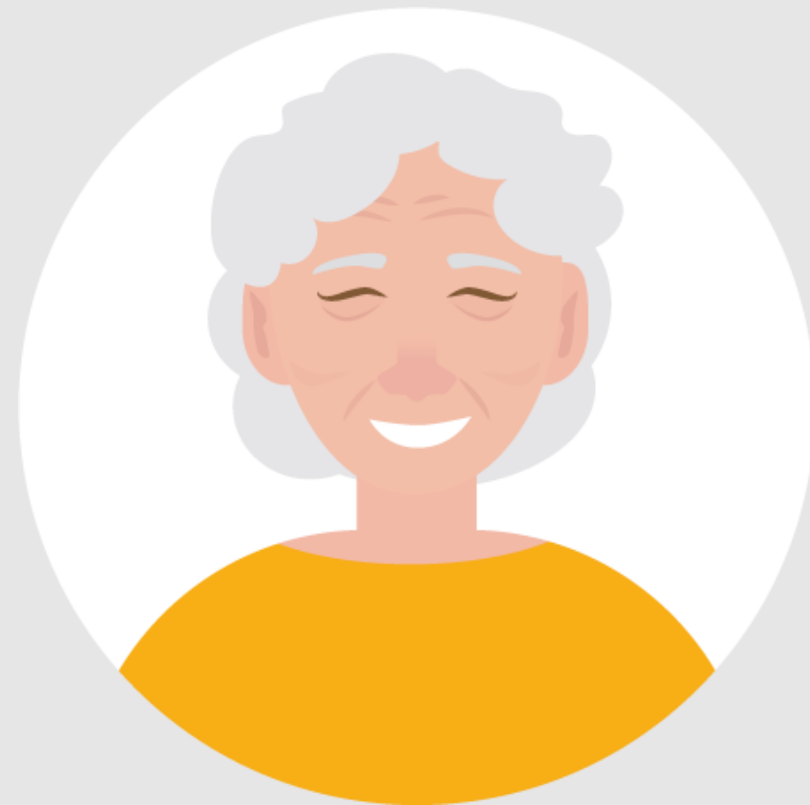
Vergeet dit niet!

Vertel je arts bij elk bezoek over nieuwe medicijnen die je neemt, en vraag zeker of je ze nog allemaal moet gebruiken.

Onthoud dat je altijd naar de gebruiksaanwijzing kunt verwijzen, voor het geval je iets moet verduidelijken!

Activiteit 3: Medicatiebeheer

- Maria heeft meerdere chronische aandoeningen en krijgt veel verschillende medicijnen voorgeschreven
- Ze heeft een klein pensioen en haar gezin heeft ernstige financiële problemen
- Ze heeft problemen met het beheren van haar eigen gezondheid en de therapietrouw is slecht
- Hoe kan ze een begin maken met het oplossen van een aantal van deze problemen? Laten we eens kijken!



Activiteit 3: Medicatiebeheer

Ten eerste: Wat is Maria's huidige behandeling: medicijnen, therapieën, enz.

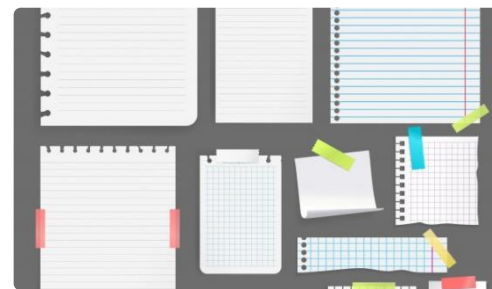
- ✓ 1 insuline-injectie per dag om de glucose onder controle te houden
- ✓ 1 pil om maagzweren te voorkomen
- ✓ 1 pil om bloedstolsels te voorkomen
- ✓ 1 pil om vasthouden van water te voorkomen
- ✓ 2 pillen om de bloeddruk onder controle te houden
- ✓ 1 pil om het cholesterolgehalte te verlagen
- ✓ Pijnstillers voor af en toe gewrichtspijn

Activiteit 3: Medicatiebeheer



Maria heeft het moeilijk om haar medicijnen in te nemen

Ze heeft hulp nodig om zich beter aan haar voorschrift te houden en ongewenste bijwerkingen te vermijden. Moedig haar aan een medicatie lijst bij te houden.



Organiseer de lijst

Dit blad zal helpen om nuttige informatie bij te houden om mee te nemen naar de volgende doktersafspraken. Ga je gang, bekijk de volgende dia!

[Meer](#)

Activiteit 3: Medicatiebeheer

Oproep tot actie! De lijst bevat onderwerpen als: naam van het medicijn, waar is het voor, 1e dosis, de naam van de dokter, de kleur/vorm van het medicijn, medicijnvoorschriften en mogelijke bijwerkingen.

Laat je inspireren door de lijst op de vorige dia en maak er een voor jezelf, probeer het maar eens! Je kunt er ook een voor Maria maken met behulp van de beschikbare informatie.

Onthou dat dit voorbeeld nuttig is voor jou, of je deze lijst nu gebruikt om je medicijnen bij te houden of dit advies gebruikt om een oudere volwassene of iemand die je kent te helpen met zijn medicijnbeheer.





Wist je dat?

In Portugal en Ierland is er een blisterverpakkingsdienst in de apotheek om jou (of de persoon voor wie je zorgt) te helpen de medicijnen bij te houden.

Je kunt in je plaatselijke apotheek om informatie over deze dienst vragen en als je ermee instemt, beginnen ze je wekelijkse medicijnen te verdelen in bakjes met aparte vakjes voor de dagen van de week en de tijdstippen van de dag. Vind je dit nuttig voor jou of iemand die je kent?

Handen uit de mouwen: lijst van nuttige contacten en diensten

Wist je dat je kunt helpen de veiligheid van geneesmiddelen te bewaken door vermoedelijke bijwerkingen te melden? Of toegang krijgen tot een database van medicijnen en snel onderzoek doen naar de prijzen? Zie de lijst hieronder:

- ✓ Portugal, INFARMED - Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I. P. :
<https://www.infarmed.pt/web/infarmed> (PT)
- ✓ Ireland, Health Products Regulatory Authority (HPRA):
<https://www.hpra.ie/> (EN)
- ✓ Germany, Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM):
https://www.bfarm.de/DE/Home/home_node.html (DE)
- ✓ Nederland, College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG): <https://www.cbg-meb.nl/onderdelen/over-cbg> (NL)
- ✓ France, L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM),
<https://www.ansm.sante.fr/>
- ✓ Poland, <http://www.urpl.gov.pl/pl> (PL)

Handen uit de mouwen: lijst van nuttige contacten en diensten

Bekijk, voor je verder gaat met het volgende hoofdstuk, zeker nog even deze links met wat nuttige materialen en diensten om je verder te helpen met je leerproces!

Electronic Medical Prescription

- ✓ <https://www.sns24.gov.pt/servico/aceder-a-receita/>
(PT)
- ✓ [Electronisch voorschrijven \(EVS\) | Medicatieveiligheid | Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd \(igj.nl\)](#) (NL)

Bordspel over het veilig gebruik van medicijnen

Tratar de Mim, of in het Engels, Taking care of Myself, is een in Portugal ontworpen bordspel voor kinderen van 7 tot 12 jaar om op een leuke manier hun gezondheid te verbeteren. Het is hier (gratis) te downloaden:
<https://extranet.apifarma.pt/tratardemim/Paginas/Jogo-Tratar-de-Mim.aspx>

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je weet nu het verschil tussen merknamen en generieke geneesmiddelen

2

Je hebt wat essentiële informatie over medicijnen doorgenomen

3

Je hebt een aantal nuttige vragen over medicatie geleerd die je aan zorgverleners kunt stellen

4

Je hebt een lijst van nuttige contacten en diensten

Hoofdstuk afgerond!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Wat is het verschil tussen merknamen en generieke geneesmiddelen

2

Wat te vragen bij de volgende doktersafspraak

3

Hoe de medicatie bij te houden

Wat komt er nu?

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)





HEALTHY

MODULE 2

Hoofdstuk 5

Wellness therapieën

In dit hoofdstuk ligt de nadruk op holistische therapieën en de rol van de gemeenschap bij Gezond Ouder Worden.

Welzijn van geest en lichaam

- Een welzijnstherapie richt zich op de geestelijke en lichamelijke gezondheid van het individu.
- Ook het opbouwen en onderhouden van relaties draagt bij tot een gezonde levensstijl.
- Blijf op de hoogte en leer meer over yoga, tai chi, schilderen, danslessen, en andere groepsactiviteiten die je levensstijl verbeteren en je in staat stellen te zijn en te doen wat je belangrijk vindt, ongeacht je leeftijd!



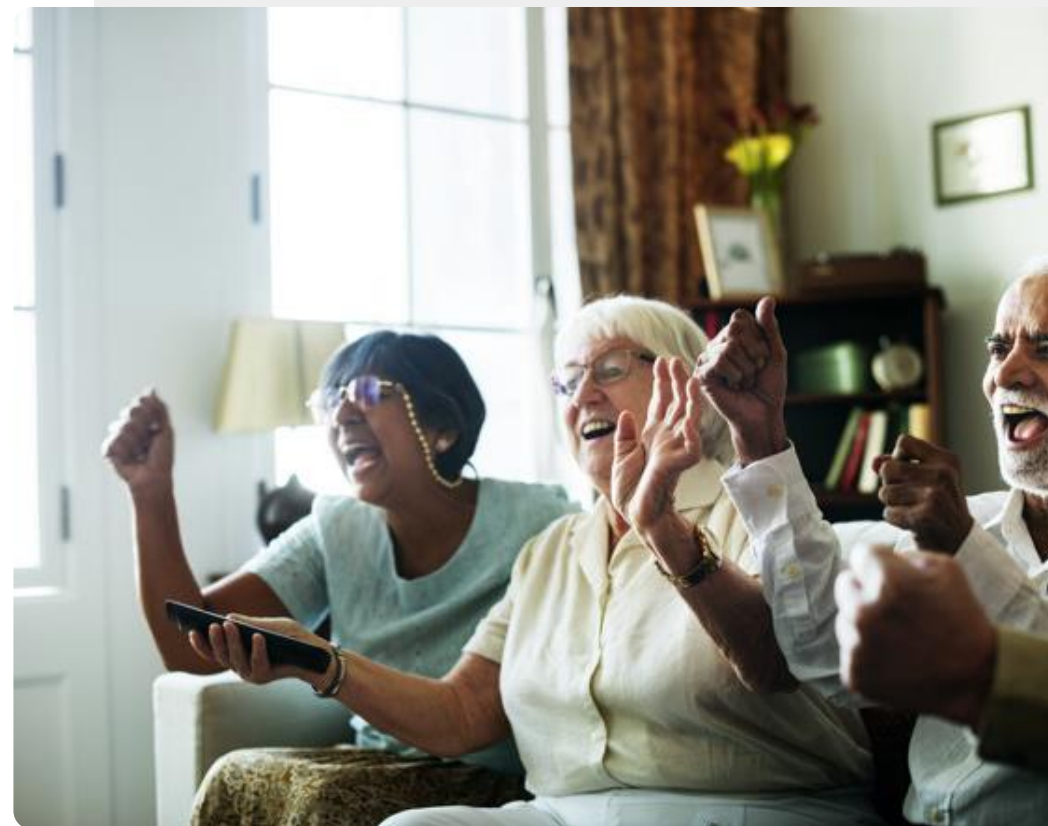
Wat zul je leren

- 1 Wat zijn enkele wellness therapieën
- 2 Gezond ouder worden en de rol van de gemeenschap:
Leeftijdsvriendelijke initiatieven



Leeftijdsvriendelijke samenleving

- Heb je er wel eens over nagedacht dat we, als we ouder worden, vaak meer tijd in onze huizen en in de buurt doorbrengen? En dus speelt de omgeving een belangrijke rol op onze gezondheid, ons welzijn en de kwaliteit van ons leven.
- Daarom moeten we samenwerken om de belemmeringen weg te nemen die ouderen ervan weerhouden aan hun gemeenschappen deel te nemen.
- We moeten ervoor zorgen dat degenen die minder mobiel of niet online zijn, niet achterblijven. Laten we er eens aan beginnen?





Activiteit 4

Vrienden en buren



Onderneem actie!

De Covid-19 pandemie heeft ons laten zien hoezeer we een goed ondersteunend netwerk nodig hebben. Laten we een paar lessen trekken uit deze gebeurtenis.

Wees een veranderaar in je gemeenschap! Ken je iemand die misschien je hulp of steun nodig heeft? Leg een hand!

Activiteit 4: Vrienden en buren

1**2****3**

Mijn buurt


Denk na over je vroegere ervaringen als buurman.

Hoe was je leven toen je opgroeide? Had je een hechte band met je buren? Had je een goed gemeenschapsgevoel?

Questio
n Type

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODULE 2** **Hoofdstuk 5** Wellness therapieën

Hoe was je gemeenschapsgevoel toen je opgroeide?

- Ik sprak eens per maand met mijn buren (minstens!)
- Ik kende mijn buren
- Ik voelde me gesteund door de mensen uit mijn gemeenschap
- Ik liep elke dag (nam de bus) naar school met mijn buurtgenoten
- Ik ging naar mijn buurman voor lunch of avondeten
- Ik leende spullen van buren
- Ik was tevreden over mijn woonomgeving
- Telkens als er een probleem was, staken mijn buren en ik de koppen bij elkaar om een oplossing te bedenken
- Ik groeide op met een goed gemeenschapsgevoel

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODULE 2** **Hoofdstuk 5** Wellness therapieën

Hoe zit het vandaag? Hoe is je gemeenschapsgevoel?

- Ik leen spullen van buren
- Ik wandel met mijn buren
- Ik ga naar mijn buren voor lunch of avondeten
- Ik steun anderen in de omgeving
- Ik praat eens per maand met mijn buren
- Ik ben tevreden over mijn woonomgeving
- Ik voel me gesteund door de mensen in mijn omgeving
- Ik ken mijn buren
- Ik wissel gunsten uit met mijn buren
- Ik heb een goed gemeenschapsgevoel

Activiteit 4: Vrienden en buren

1

2

3



Zoek naar activiteiten in je buurt

Wat maakt een leeftijdsvriendelijke buurt of omgeving? Het hebben van beschikbare evenementen voor iedereen! Deze activiteiten bieden mensen dingen om te doen en zijn leuke manieren om je nieuwe buren te ontmoeten en te ontdekken waar je plaatselijke gemeenschap warm voor loopt!

Activiteit 4: Vrienden en buren

1

2

3





Hoe kun je deze activiteiten vinden?

Zoek evenementen in je omgeving op (Facebook, Nieuwsbrieven, Agenda) of ga langs bij plaatselijke bedrijven en noteer de evenementen die op hun prikbord staan!

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

  **MODULE 2** Hoofdstuk 5

Wat heb je ontdekt? Maak een lijst van de activiteiten in je buurt! Schrijf ze in thema's hieronder:

|

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODULE 2** **Hoofdstuk 5** Wellness therapieën

Wat vind je van deze evenementen?

- Ze zijn duur
- Interessant
- Ik ken veel mensen die gewoonlijk naar deze evenementen gaan
- Ze zijn niet interessant
- Ze zijn te ver weg
- Ik ken daar niemand
- Betaalbaar
- Het evenement is leeftijdsvriendelijk en bedoeld voor alle mensen
- Dichtbij

Activiteit 4: Vrienden en buren

Wees de Verandering (Agent) die je in de wereld wilt zien!

Wat dacht je ervan het heft in eigen handen te nemen?

Plan een (klein) buurtfeest, een picknick in het park, een huisfeest, wat maar bij jou en de buurt past!

Wat is de volgende stap?



Activiteit 4: Vrienden en buren

4

5

6



Save the date

Kies een speciale gelegenheid (bijvoorbeeld de Europese dag van de buren, elke laatste vrijdag van mei). Zo zal het gemakkelijker zijn de aandacht van het publiek te trekken!

Activiteit 4: Vrienden en buren

4

5

6



Kies de plaats

Hoe is het weer buiten? Kun je in het plaatselijke park afspreken? Zorg voor de tafel/stoelen en nodig anderen uit om eten mee te nemen. Zo is ieder verantwoordelijk voor het meebrengen van het eten/drinken!

Activiteit 4: Vrienden en buren

4

5

6



Verspreid het nieuws

Maak een Facebook evenement aan en nodig je vrienden uit!

Druk wat posters af en verspreid ze door de stad! Of ga wandelen en praat met degenen die je tegenkomt!

Activiteit 4: Vrienden en buren

Als het evenement een succes is, begin dan te denken om er een ding van te maken. Je kunt met 10 mensen beginnen en het evenement kan uitgroeien tot een 100 mensen!



Onze keuze: Vrienden en buren in Portugal

In 2015 organiseerde de Vereniging Boa Vizinhança Santo António, Associação Boa Vizinhança Santo António, in Lissabon, Portugal, een feest in een plaatselijke tuin ter gelegenheid van de Europese Burendag. Dit evenement had tot doel de banden te versterken tussen degenen die in de parochie van Santo António wonen.

Tussen 12 en 22 uur waren er plaatselijke kunstnijverheid, en gastronomie, live muziek, verlotingen, schminken, enz. Gratis toegang.

Leden van de parochieraad van Santo António waren aanwezig om eventuele twijfels van de bevolking over de verleende diensten weg te nemen.

Het geld dat voortkwam uit de verkoop van loten of donaties werd verdeeld onder sociale steunverenigingen in de Parochieraad .

Meer informatie (PT)

Wellness therapieën

Onze reis door leefstijl en therapieën heeft enkele belangrijke stappen doorlopen: gezond eten, bewegen, veilig gebruik van medicijnen, quality time doorbrengen met vrienden en burenen, en nu komen we aan bij de laatste halte in deze module.

Hier zijn enkele van de activiteiten die je alleen, of in groepsverband kunt doen om je te helpen ontspannen, iets van je angst aan te pakken, gevoelens van eenzaamheid, enz. Zijn er van deze activiteiten in je omgeving?



Wellness therapieën

Wat weet je al over therapieën? Heb je al van een van deze gehoord?



Yoga

Yoga richt zich op kracht, lenigheid en ademhaling. De reeks bewegingen is bedoeld om kracht en lenigheid te vergroten en de ademhaling, om lichamelijk en geestelijk welzijn te bevorderen.



Tai chi

Tai chi is een weinig belastende oefening, die stress kan verminderen, houding, evenwicht en algemene beweeglijkheid kan verbeteren, en de spierkracht in de benen kan vergroten

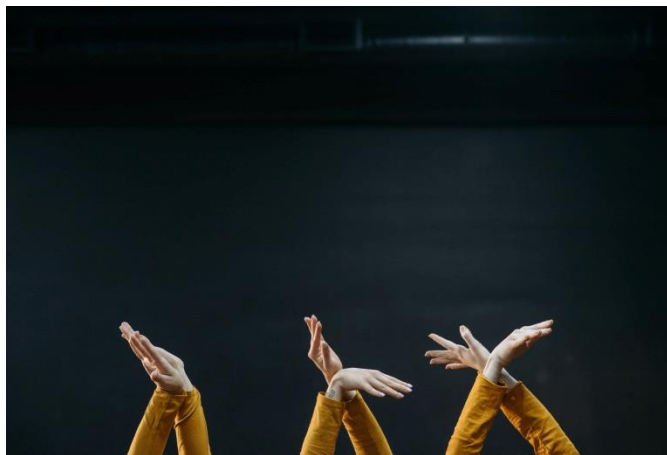


Mindfulness

Herinner jezelf eraan om je gedachten, gevoelens, lichaamssensaties en de wereld om je heen op te merken. Dit is de eerste stap naar mindfulness

Wellness therapieën

Heb je je al ingeschreven voor een aantal van deze activiteiten? Ken je iemand die dat gedaan heeft? Hoe was jouw/hun ervaring?



Acteerlessen

Deze groepsactiviteit bestrijdt eenzaamheid, bevordert creativiteit en helpt bij je lichaamsbeweging!



Leesclub

Als je graag leest en anderen zou willen ontmoeten die er net zo over denken, zou je lid kunnen worden van een boekenclub. Je kunt er nieuwe mensen ontmoeten en ideeën uitwisselen over allerlei soorten literatuur!



Danslessen

Misschien is dit de optie die het beste bij je past. Elke activiteit kan voor iedereen anders werken. Wil je graag in groepsverband sporten en een dansroutine afwerken op je favoriete deuntje?

Wellness therapieën

Hoe zit het met deze hands-on therapieën?



Schilderen

Schilderen geeft je een immense hoeveelheid vrijheid. Het kan stress verminderen en verwarde of moeilijke gedachten en gevoelens verkennen



Kleurpotloden of krijt

Schilderen lijkt te ingewikkeld? Gebruik in plaats daarvan kleurpotloden en krijt. Ze kunnen gelukkige herinneringen uit je kindertijd oproepen.



Beeldhouwen

Veel van beeldhouwen gaat met vallen en opstaan, dus maak je niet te veel zorgen, dit gaat over experimenteren met verschillende concepten en materialen!

Wellness therapieën

We kunnen de wereld niet veranderen, maar we kunnen wel beginnen met de gemeenschap waarin we wonen te verbeteren. Hier zijn wat manieren om verbonden te blijven en voor jezelf en je burens te zorgen!



Tuinieren in de buurt

Een gemeenschapstuin kan verschillende voordelen hebben voor je gezondheid: contact maken met andere mensen, actief blijven en je verse voedsel verbouwen, een gezond en evenwichtig dieet aanhouden, enz. Wat zijn je gedachten over deze praktijk?



Afwezigheid maakt het hart niet inniger

Laat je drukke agenda je niet in de weg staan om even bij je buurman/vriendin langs te gaan om gedag te zeggen! Heb je geen tijd om langs te komen? Stuur een sms of bel ze op!



Ga aan de slag

Waarom bezoek je geen plaatsen waar je in de buurt van andere mensen kunt zijn - bijvoorbeeld een park, een café, de openbare bibliotheek, de kerk, de moskee. Overweeg je aan te sluiten bij een groep of klas die zich richt op iets wat je leuk vindt. Heb je ideeën?

Activiteit 5: Ontwikkel een gemeenschapstuin

Alleen praten en geen actie? Laten we onze handen (aan) vuil maken! Wat dacht je van het opzetten van een gemeenschapstuin?

Dit is een manier om:

- van de natuur te genieten
- met andere mensen in contact te komen
- buiten actief te worden
- een nieuwe kijk te krijgen op wat je eet en op de hele voedselketen



Activiteit 5: Ontwikkel een gemeenschapstuin

- Zoek een locatie
- Spreek met de gemeente of met een grondeigenaar die je kent en wiens land niet in gebruik wordt genomen
- Vraag toestemming om op deze grond een tuin te beginnen
- Stel een budget vast. Hoe zou je wat meer geld bij elkaar kunnen krijgen? Denk na over het houden van een inzamelingsactie
- Neem contact op met plaatselijke groepen, bedrijven, scholen om je idee en de voordelen van een buurttuinproject voor te stellen



Activiteit 5: Ontwikkel een gemeenschapstuin

- Richt een vrijwilligersgemeenschap op om het project te beheren: begin met werven door een poster op te hangen op het prikbord van de supermarkt, bijvoorbeeld. Waarom niet een bericht delen op Facebook groepen die in dit onderwerp geïnteresseerd zouden kunnen zijn?
- Luister naar de plaatselijke tuiniers, landschapsarchitecten of bouwers. Zouden ze geïnteresseerd zijn om je project een handje te helpen?
- Ben je geïnteresseerd in meer informatie over zakelijke en andere dienst(en) mogelijkheden die je kunt bieden? Ga dan naar de Business modules!





Lees meer

Hier is een succesverhaal van een gemeenschapstuin in Coimbra, Portugal.

Denk er eens over na, zijn er gemeenschapstuinen waar je woont? Zou je geïnteresseerd zijn in deelname aan een ervan?



Handen uit de mouwen: lijst van nuttige contacten en diensten

Heb je zin om een paar van deze activiteiten uit te proberen? Zou je een oudere die je kent uitnodigen om met je mee te doen? Hier zijn enkele wellness groepen waar iedereen in de gemeenschap welkom is! Laat je inspireren!

- ✓ Yoga: <https://www.yoganederland.nl/>
- ✓ Tai Chi: <http://www.taichinederland.nl/>
- ✓ Leesclub: <https://www.debibliotheken.nl/>

Mentaal welzijn is belangrijk

Dit waren enkele voorbeelden van wat iemand kan doen om angst te verminderen, te ontstressen en samen met anderen aan activiteiten deel te nemen. Als je het gevoel hebt dat jij of iemand die je kent misschien verdere hulp van een gezondheidswerker nodig heeft, doe dat dan:

- ✓ Neem contact op met je huisarts
- ✓ Zoek naar plaatselijke groepen en organisaties die je kunnen steunen en raad kunnen geven
- ✓ Bel een hulplijn
- ✓ Zoek praattherapieën, of psychologische therapieën

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je leerde meer over sommige wellness therapieën

2

Je werd herinnerd aan de rol van de buurt in iemands sociale participatie

3

Je hebt nu een lijst van contacten en diensten die je moeten aanmoedigen om actief te blijven

Hoofdstuk afgerond!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

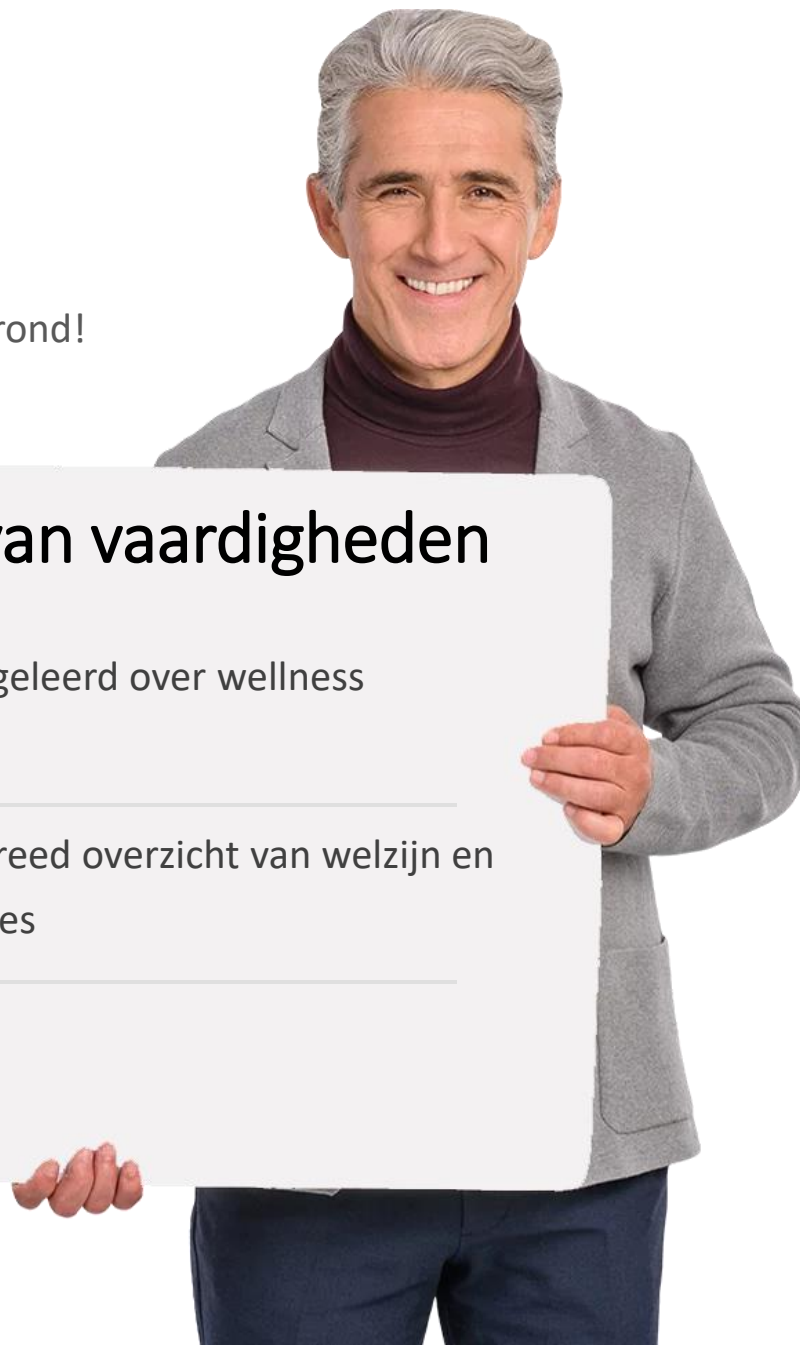
Samenvatting van vaardigheden

1

Je hebt meer geleerd over wellness therapieën

2

Je krijgt een breed overzicht van welzijn en gezonde relaties



Wat is het volgende?

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studie-aanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)



Module samenvatting

1 Gezond eten

2 Dagelijkse en wekelijkse tips voor het plannen van voedsaam uitgebalanceerde maaltijden

3 Tips voor een gezonde voeding met een budget

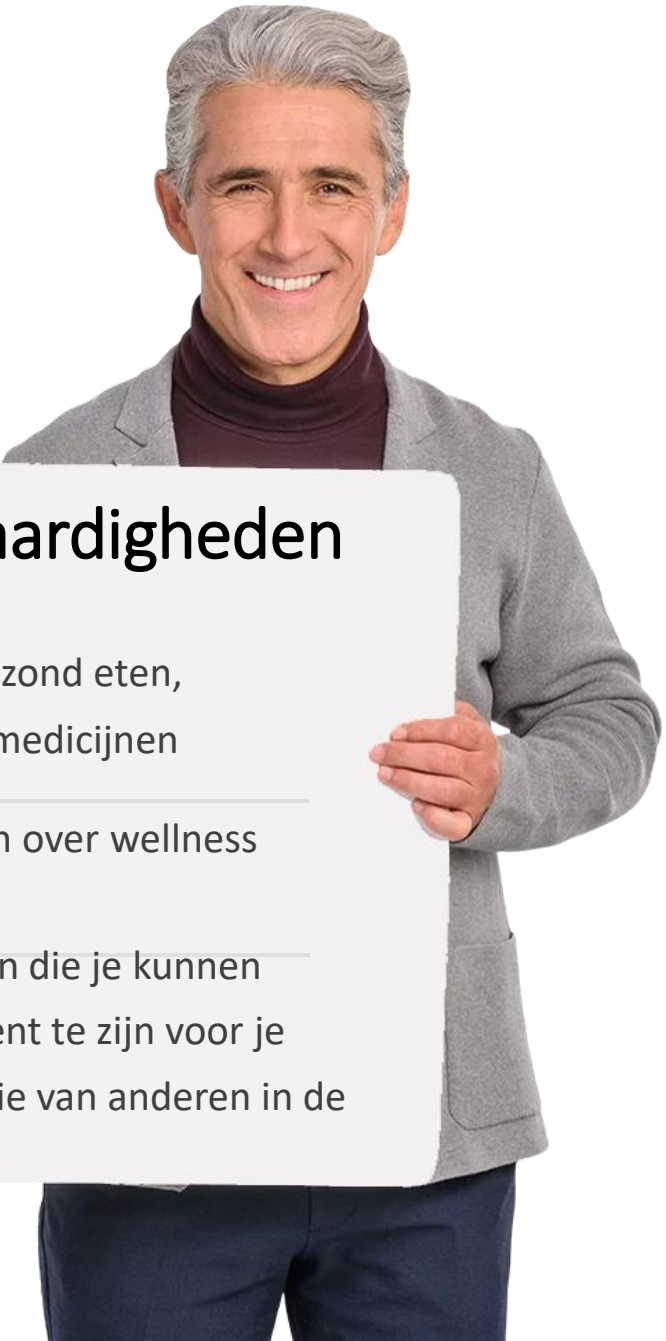
4 Lichaamsbeweging: Tips voor volwassenen van 19 tot 64 jaar en volwassenen van 65 jaar en ouder

5 Veilig gebruik van medicijnen

6 Gevoel van gemeenschap: steun in de buurt en welzijnstherapieën

Module afgerond!

Gefeliciteerd! Je hebt deze module met succes afgerond



Samenvatting van vaardigheden

- 1 Je leerde meer over gezond eten, lichaamsbeweging en medicijnen
- 2 Je kreeg meer te weten over wellness therapieën
- 3 Je voltooide activiteiten die je kunnen helpen een change agent te zijn voor je eigen gezondheid en die van anderen in de gemeenschap

Wat is het volgende?

Nu kun je deze module herhalen of onze studie-aanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

Opnieuw

Volgende

