GGD Haaglanden

Zomernummer 2021

VITAAL OUDER WORDEN

Buiten is het beter

- Coronavaccinaties, een kijkje achter de schermen
- Vitaal door voeding • Houd het huis en hoofd koel
- Dementie, we zijn zelf het medicijn
- Even wandelen met Leo van Ewijk
- Veilig onderweg met de fiets

Vitaal en gelukkig

Voorwoord: De kracht van kleine stapjes

Met dit magazine willen we u inspireren om fit te blijven en van het leven te blijven genieten. Deze editie is een bundel van prachtige verhalen en tips over en van ouderen die energie, zingeving, contacten en plezier halen uit schrijven, dansen, bewegen en mentaal vitaal blijven.

Neem Wim, die bij mooi weer nog een stuk gaat wielrennen. Of Monique, die ondanks de ziekte Parkinson nog dansend door het leven gaat. En Hafida, die druk in de weer is om ouderen digitaal vaardig te maken in Loosduinen. Maar ook Leo, die probeert af en toe naar het centrum te lopen om te blijven bewegen. Wat is het geheim van deze mensen? We kunnen het u alvast verklappen. Ze doen wat ze leuk vinden en blijven positief. Ze zijn vaak te vinden in de buitenlucht en ervaren de positieve effecten van de natuur. Ze eten gezond en blijven nieuwsgierig naar nieuwe dingen. Samengevat zijn zij hun eigen medicijn. Natuurlijk is het helaas niet allemaal vrolijkheid. Tegenslag hoort ook bij het leven.

We staan in dit magazine stil bij de ziekte Alzheimer en andere vormen van dementie. Het zijn aandoeningen waarvoor nog geen genezing is. Maar wist u dat door zelf gezonder te leven u de kans op dementie kunt verminderen? Hoe jonger u begint, hoe groter het effect. Wacht niet, begin er gewoon mee. Wij zeggen: onderschat nooit de kracht van kleine stapjes. Een gezondere leefstijl begint met kleine aanpassingen die uiteindelijk een groot effect hebben. Een stukje wandelen, tuinieren of zelf het huishouden doen. Wat minder suiker, wat meer groenten en fruit. Stel kleine doelen en leer gaandeweg gezonder te leven.

Kortom: blijf bezig. Maar, eerst lekker lezen in dit magazine.
We zijn erg benieuwd wat u van deze editie vindt. Laat u het ons weer weten? En misschien heeft u wel een leuk idee voor de volgende Vitaal Ouder Worden. Stuur dan een mailtje naar: **vitaalouderworden@ggdhaaglanden.nl**

Veel leesplezier!
Team Vitaal Ouder Worden
GGD Haaglanden

Inhoud

7 Coronavaccinaties, een kijkje achter de schermen
9 Professional in de wijk, de ouderenconsulent
14 Vitaal door voeding
17 Twee gezonde recepten
21 Vier tips voor een gezonde mond
23 Houd het huis en hoofd koel
26 Frisse waterrecepten
27 Column van de huisarts – het wat-als-gesprek
29 Campagne: We zijn zelf het medicijn
30 Het verhaal van Monique Bosman
Leven en bewegen ondanks parkinson
35 Gezond eten hoeft niet duur te zijn
39 Old Stars Zoetermeer
41 Even wandelen met... Leo van Ewijk
43 Actief met Stichting Vobis
45 De beweegmakelaar in Rijswijk
46 Ouderenmishandeling het komt in de beste families voor
51 Veilig onderweg met de fiets
56 Puzzels
59 De basisregels voor iedereen
60 Hulp, ondersteuning en vermaak thuis
62 Belangrijke hulplijnen/luisterlijnen

Colofon ©Zomernummer, juli 2021

VITAAL OUDER WORDEN is een uitgave van GGD Haaglanden. **Redactie:** Ellen Boszhard, Paul ter Wee, Bernadette Bos, Lucinda van Os **Eindredactie:** Elles Rozing Tekst & Redactie **Fotografie:** Lodewijk Duijvesteijn, Sander Foederer **Realisatie:** Hellingproof - Miguel Visser **Druk:** Drukwerk Solutions -Robert van Laanen

Bekijk deze en voorgaande edities van het magazine ook digitaal www.ggdhaaglanden.nl/vitaalouderworden. Heeft u ideeën of tips voor dit blad? Laat het ons weten. Mail naar: Vitaalouderworden@ggdhaaglanden.nl

Disclaimer ©2021 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.

Gaat u de uitdaging aan?

Stoptober is samen 28 dagen niet roken in oktober. Meedoen en inschrijven kan vanaf 9 september 2021. Gaat u ook voor een leven zonder rook en verslaving? De meeste mensen hebben 5 stoppogingen nodig voordat het lukt. Samen stoppen geeft energie en vergroot de kans op succesvol stoppen met roken.

Voordelen van niet meer roken:

- Heerlijk om niet meer te stinken
- Niet meer alleen buiten staan
- Betere conditie
- Meer geld in je zak
- Geen gele vingers
- Betere doorbloeding voor vingers, tenen, huid en gebit

STOPTOBER

Stoppen met roken is en blijft lastig. Met Stoptober stopt u nooit alleen.
Kijk voor informatie op www.stoptober.nl

Coronavaccinaties

Merle Kroll
kreeg 500.000e prik

500.000e prik gezet

Op woensdagmorgen 9 juni is op de vaccinatielocatie bij het Cars Jeans stadion de 500.000ste prik tegen COVID-19 gezet.

Mevrouw Merle Kroll kreeg de 500.000e prik.'Mijn medewerkers zullen niet geloven dat ik het boegbeeld ben voor de 500.000ste vaccinatie van Haaglanden. Ik ben heel blij, het voelt als kerstavond'. Het gaat om de door de GGD gezette eerste en tweede prikken; vaccinaties door huisartsen en instellingen zijn hierin niet meegeteld. GGD Haaglanden is afgelopen januari van dit jaar met vaccineren gestart. GGD Haaglanden vaccineert op 7 locaties door de regio heen en er worden meer dan 50.000 vaccinaties per week toegediend. De landelijke coronavaccinatiecampagne is een immense operatie waarbij miljoenen Nederlanders worden gevaccineerd.

Een kijkje achter de schermen

Roel Swaap (67)
Locatieverantwoordelijke

200 medewerkers

Roel Swaap (67) is gepensioneerd en locatieverantwoordelijke bij de locatie Stadion ADO Den Haag.
'Het houdt mij jong en geeft energie. Bij deze vaccinatielocatie zijn iedere dag ruim 200 medewerkers aan de slag om zo snel mogelijk de geleverde vaccins toe te dienen en om vragen te beantwoorden. Onder hen verkeersregelaars, beveiliging, schoonmakers, catering, callcentermedewerkers, hosts, administrateurs, prikkers, voorbereiders, EHBO-ers en artsen.'

'Na 44,5 jaar werken waarbij ik nooit op een uurtje keek, ging ik in oktober 2019 met pensioen. Van de plannen om met mijn vrouw Cathy te gaan reizen, kwam vanwege corona niets terecht.
Omdat ik tot de risicogroep behoorde, moest ik heel voorzichtig zijn.

Toen ik dat niet helemaal begreep, kwamen mijn schoondochter en zoon 'dat even uitleggen' en zaten wij binnen. O ja, zij vertelden ons dat wij oma en opa zouden worden in september en dat zij wilden dat wij daar gezond bij zouden zijn. Dat was voor Cathy en mij het argument om ons op te sluiten en af te wachten. Het huis en de tuin waren onze bewegingsruimte.' Toch kwam daar afgelopen februari verandering in, blikt Roel terug.

'De GGD had locatieverantwoordelijken nodig en laat dat nu precies aansluiten op wat ik heel lang heb gedaan in mijn werkzame leven. Huisvestingszaken regelen. Ik heb mij aangemeld en kon bijna meteen beginnen. Natuurlijk had ik geen idee wat mij te wachten stond. Ik had totaal geen medische achtergrond en wist niets van optreknaalden, renners, artsen die bijstand verlenen.

>>

Spannend

'De eerste dienst was erg spannend, maar gelukkig hoefde ik alleen maar mee te lopen en van alles te leren. Dat leren ging snel. Een dag na de meeloopdienst werd ik het diepe water ingegooid. Ik kreeg een hesje met daarop Coördinator, en toen ik mijn hoofd om de deur van de vaccinatielocatie stak, kreeg ik meteen allerlei vragen. Gelukkig kon en kan ik altijd terugvallen op heel veel collega's met specialistische kennis.'

Alles op orde

In de vroege ochtend komen de collega’s binnen. De coördinator haalt de ploeg op, die start al vroeg met het klaarmaken van de spuiten. Mensen uit de verpleging, zij-instromers en mensen die een medische opleiding volgen doen hun uiterste best om de dag op tijd te laten beginnen. Artsen gaan na of alles in de EHBO-ruimte op orde is en de beveiligers openen de in- en uitgangen.

Samenwerken

Roel heeft mooie ervaringen: 'Wat te denken van een beveiliger die een oudere dame aan de arm neemt die met een kwispelende hulphond was gekomen. Ook zij kreeg de prik onder toeziend oog van de oplettende hond en de stoere beveiliger. Een statig ouder echtpaar had de tweede prik ontvangen en vertelde mij dat zij onder de indruk waren van de supervriendelijke jonge mensen die niets te veel was.

'Wij hebben een vorstelijke behandeling gehad, meneer, voegde de dame eraan toe. Dat geeft energie voor de hele dag.'

Ook achter de schermen zijn collega's hard aan het werk. 'In een razend tempo locaties inrichten, IT verzorgen, de catering regelen, nieuwe collega's selecteren en werven, zorgen dat materialen steeds op tijd beschikbaar zijn en het callcenter bemensen. Het is prachtig om als gepensioneerde een bijdrage te mogen leveren en om samen te werken met al deze mensen. Het houdt mij jong en geeft veel mensen energie.'

Vaccineren voor jezelf en voor elkaar

Mensen uit oudere leeftijdsgroepen, die nog geen gebruik hebben gemaakt van de vaccinatie maar dat wel willen, kunnen alsnog een afspraak maken. www.coronavaccinatie-afspraak.nl

Coronadashboard

Wilt u weten wat de actuele cijfers zijn van vaccinaties en informatie rondom coronavirus? Ga dan naar het coronadashboard.
www.coronadashboard.rijksoverheid.nl

Vragen?

Heeft u vragen over het coronavirus?
Bel het landelijke informatienummer**: 0800-1351**

Ouderenconsulent
Hafida Taalat

Professional in de wijk

De ouderenconsulent

In deze serie stellen we professionals aan u voor die werken in de wijken in regio Haaglanden. Deze keer: Hafida Taalat.

Hafida werkt nu ruim 2 jaar als ouderenconsulent en samen met collega's zet zij zich in voor de ouderen in Loosduinen.

Wat is een ouderenconsulent?

'Een ouderenconsulent geeft onafhankelijk informatie, advies en ondersteuning aan zelfstandig wonende ouderen. Denk bijvoorbeeld aan langer thuis kunnen blijven wonen, omgaan met eenzaamheid, nieuwe contacten maken.'

'Een gesprekje met ouderen en goed luisteren, dat is wat we doen. Zo kunnen we ondersteunen om op een prettige manier zelfstandig oud te worden in Loosduinen. Samen met mijn collega's verdelen we de taken. Ik ben bezig met het contact met de vrijwilligers. De boodschappendienst, het vriendschappelijke huisbezoek en ook het 75+ huisbezoek van gemeente Den Haag: allemaal mogelijk gemaakt dankzij de vrijwilligers.'

Wat merk je van corona?

'Door corona is de wereld van veel ouderen kleiner geworden. Ik zie dat bij sommige ouderen zelfs het uitje naar de supermarkt ook stopte, omdat de angst voor besmetting groot is. De informatie is soms onduidelijk, dus dat begrijp ik. De hoop is dat er door de vaccinaties meer rust komt.

> >

Oproep: Wij zoeken een opbouwwerker

Hafida is benieuwd naar het verhaal van de opbouwwerker, ook wel sociaal werker genoemd. Bent of kent u een opbouwwerker/sociaal werker in de regio Haaglanden? Neem dan contact op met de redactie van dit magazine: **Vitaalouderworden@ggdhaaglanden.nl**

Wat wel duidelijk is, is dat blijven bewegen belangrijk is. Ook al is het maar een klein blokje om of even langs de molen in Loosduinen. Dichtbij huis kan nog steeds heel veel.'

Wat is het 75+ huisbezoek?

'Ouderen die een kroonjaar bereiken – 75, 80 of 85 jaar – krijgen een brief van de gemeente Den Haag. Daarin staat een uitnodiging voor het 75+ huisbezoek. Een van onze vrijwilligers komt dan langs voor een bezoekje. We vragen: 'hoe gaat het met u?' en vertellen over oplossingen om langer zelfstandig te kunnen wonen, wat er te doen is in de buurt, hulp met administratie als dat nodig is en nog veel meer.'

'Tijdens de coronaperiode is er helaas geen thuisbezoek. Senioren krijgen een uitnodiging voor een telefoongesprek. Een van onze vrijwilligers neemt dan contact op. Als het nodig is, maken we een afspraak voor een nieuw gesprekje. Nu is het allemaal nog telefonisch. Hopelijk kunnen we snel weer echt bij de mensen langs.'

‘Veel ouderen willen graag een maatje of visite-vrijwilliger. Dat is zo populair dat er een wachtlijst is. Samen met collega’s en vrijwilligers hebben we daarom Haagse Ouderen voor Elkaar bedacht.’

Haagse Ouderen voor Elkaar, dat klinkt goed!

‘Jazeker. Senioren worden uitgenodigd om elkaar te ontmoeten en samen te kletsen over wat ze belangrijk vinden. Daar worden ze blij van!. Soms komen deelnemers erachter dat koken een verbindende factor is en dat schilderen en kunst ook een liefhebberij zijn. Mooi dat dat ontstaat.’

En dan is er ook nog Telebakkie. Hoe gaat dat?

‘Dat is met elkaar een bakkie doen, maar dan via de telefoon. Een groepsgesprek. Het kan met een smartphone maar ook met een vaste telefoon.

Het Telebakkie wordt begeleid door een medewerker van Voor welzijn waardoor er altijd een gezellige gespreksleider is. Alle leeftijden zijn welkom.’
‘We oefenen ook met seniorentablets, zodat ouderen daarmee kunnen beeldbellen. Nu in coronatijd is het 'een moetje' elkaar via beeld te ontmoeten. Maar het is handig om te leren en te weten hoe het werkt. Het maakt je wereld een stukje groter.’
Kijk op de volgende pagina voor Telebakkie tips.

‘Voor professionals is het goed en belangrijk om samen te werken in de wijk. Met de huisarts, de thuiszorg, dementiedeskundige, de opbouwwerker. Het gaat erom dat ouderen prettig leven. Niet iedere oudere komt uit zichzelf. Ogen en oren in de wijk zijn erg belangrijk om te kunnen helpen.’

Voor meer informatie over Voor welzijn en Xtra **www.haagsesenioren.nl**

> >

Telebakkie: gewoon doen!

Een gezellig kletspraatje? Een spelletje spelen? Gewoon doen! Het is handig als iemand gespreksleider is. En dat deelnemers even hun naam noemen als ze iets willen zeggen.

Tips voor een gezellig Telebakkie:

Tip 1: woordenketting

Doe een woordenketting met bijvoorbeeld voorwerpen, helden, bloemen, dieren. Leeuw – wesp – paard – dromedaris, enzovoort.

Tip 2: geheugentest

Geheugen Challenge: ik ga op reis en ik neem mee: een koffer…Ik ga op reis en ik neem mee: een koffer, een boek… Ik ga op reis en in neem mee: een koffer, een boek, een tandenborstel… enzovoort!

Tip 3: kies een thema

Of bespreek iedere week een thema, zoals Keek op de week, de stad van toen, liedjes van vroeger.

Vitaal door voeding

De ene oudere voelt zich gezond en fit, terwijl een ander misschien wel kwakkelt. Met het ouder worden nemen de spieren in omvang af, worden botten brozer en neemt het vetweefsel toe. De behoefte aan voedingsstoffen verandert en de eetlust neemt soms af. Dat komt omdat de stofwisseling langzamer gaat. Daarom is het extra belangrijk dat wat u eet voldoende voedingsstoffen bevat. Als u 70+ bent kunt u het beste kiezen voor voeding die rijk is aan eiwitten, vitamines en mineralen. Ook een vitamine-D supplement is aan te raden.

Vitamine D

Vitamine D is nodig om het calcium uit uw eten en drinken goed op te nemen. Bij een vitamine D-tekort kunt u last hebben van zwakkere spieren, pijn in de botten en makkelijk brekende botten. Vitamine D haalt u deels uit voeding. Het grootste deel maakt u aan zodra u buiten in de zon bent. Dus, lekker naar buiten. Voor de meeste mensen is het voldoende om overdag een kwartiertje tot een half uur buiten te zijn. Zo legt u een voorraadje vitamine D aan. Is uw huid getint of donker, dan maakt uw huid in de zon minder vitamine D aan. U heeft dan sowieso extra vitamine D nodig.

Het is niet zo dat hoe meer zonlicht uw huid krijgt, hoe meer vitamine D u aanmaakt. De huid maakt niet eindeloos vitamine D aan. Gebruik een supplement, ook als u niet vaak in de zon komt. En bent u in de zon, bescherm uw huid dan goed met een zonnebrand. Want de zon is ook een belangrijke veroorzaker van huidkanker. Als u ouder wordt, heeft uw lichaam meer behoefte aan vitamine D. Dit komt doordat de botten zwakker worden en sneller breken dan voorheen.

De Gezondheidsraad adviseert aan vrouwen van boven de 50 jaar en mensen met een donker of getinte huidskleur dagelijks een supplement van 10 mg. Iedereen vanaf 70 jaar kan dagelijks een supplement van 20 mcg vitamine D te nemen.

Eiwitrijke voeding

Al vanaf het 30e jaar neemt spiermassa geleidelijk af. Het is iets dat hoort bij ouder worden, maar wist u dat u dit zelf kunt vertragen? Dat doet u door te blijven bewegen en genoeg eiwitten te nemen. Eiwitten zijn belangrijk voor het behoud van spiermassa, goed voor de weerstand en voor de geestelijke gesteldheid. Als uw dieet genoeg eiwitten bevat, geeft dit meer energie en worden uw spieren sterker. In onze handige eiwitwijzer op de pagina hiernaast vindt u een overzicht van eiwitrijke producten. **Tip:** wilt u weten of u voldoende eiwitten binnen krijgt? Vul dan een aantal dagen 'Mijn Eetmeter' in van het Voedingscentrum. https://mijnvoedingscentrum.nl/nl/eetmeter/

Vitamine B12

Vitamine B12 is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen. Rode bloedcellen zijn nodig om zuurstof in uw bloed te vervoeren. Daarnaast is vitamine B12 nodig voor een goede werking van het zenuwstelsel en de hersenen. Vitamine B12 zit alleen in dierlijke producten, zoals melk, melkproducten, vlees, vleeswaren, vis en eieren. Veganisten wordt aangeraden een vitamine B12-supplement te slikken of producten te gebruiken met toegevoegd vitamine B12.

Zuinig met zout

Beperk de hoeveelheid zout in de voeding om een hoge bloeddruk en schade aan je nieren te voorkomen. Een hoge bloeddruk verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Veel zout kan leiden tot nierziekten. Bij het ouder worden gaat de werking van de nieren achteruit. Hierdoor verwijderen de nieren het zout minder goed uit het lichaam.

Drink voldoende water

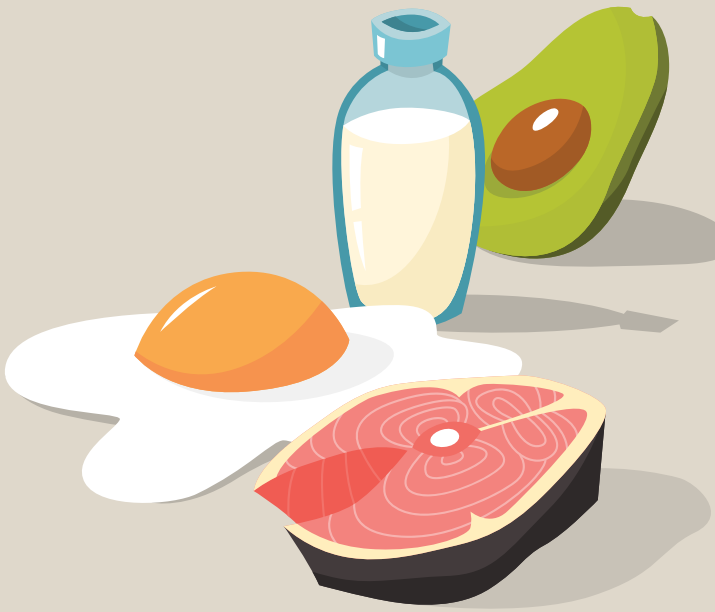
Voor een goede nierfunctie en voor een makkelijke stoelgang is het van belang om voldoende water te drinken. En vindt u water maar saai? Kijk op pagina 26 voor onze tips voor lekkere frisse waterdrankjes, die u goed op warme dagen kunt drinken.

Wilt u meer weten over gezonde voeding?

Stel uw vragen bij het wijkteam in uw gemeente of aan uw huisarts.
Een handige website met tips en recepten is www.goedgevoedouderworden.nl

Over gezonde voeding leest u meer op:
www.voedingscentrum.nl

Eiwit wijzer



GRAM EIWIT

Kipfilet Stukje (100 gram)	31
Zalm Moot (115 gram)	23
Vegetarische hamburger Stuk (100 gram)	16
Halfvolle kwark (100 gram)	11
Zilvervliesrijst (120 gram)	10
Tofu Stukje (75 gram)	9
Sojamelk Beker (250 ml)	9
Halfvolle melk Beker (250 ml)	8
Bruine bonen (100 gram)	8
Noten Handje (25 gram)	6
Stuk (55 gram)	6
Linzen Opscheplepel (70 gram)	6
Falafel 4 stuks (80 gram)	5
48+ kaas Plak (20 gram)	4
Achterham Plak (20 gram)	4

2 gezonde recepten

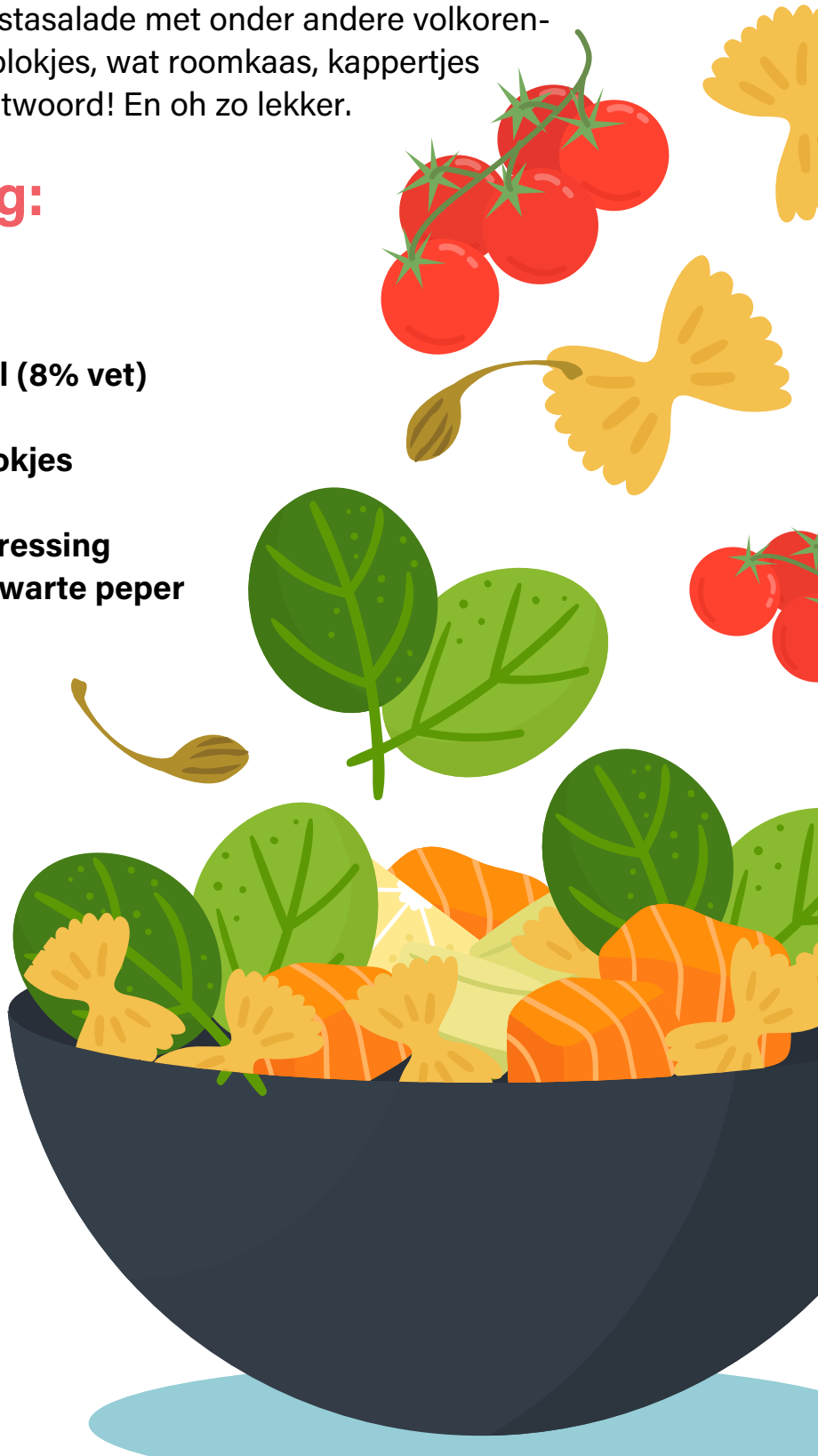
Makkelijk én lekker

Heerlijke pastasalade met zalm **(voor 4 personen)**

Deze lekkere en gezonde pastasalade met onder andere volkoren-pasta, cherrytomaatje, zalmblokjes, wat roomkaas, kappertjes en spinazie. Simpel en verantwoord! En oh zo lekker.

Dit heeft u nodig:

300 gram (volkoren)pasta
bijvoorbeeld Farfalle
250 gram cherrytomaten
100 gram roomkaas naturel (8% vet)
150 gram verse spinazie
200 gram gerookte zalmblokjes
2 el kappertjes
6 el Thousand Islands sladressing
naar smaak wat gemalen zwarte peper



Bereiding
20 minuten

Voedingswaarden per portie

Energie (kcal): 361
Koolhydraten: 26
Eiwitten gram: 20
Vet: 18,5 waarvan 3,5 gram verzadigd
Vitamine B12: 3 microgram
Vezels: 5,5 gram

Zo maakt u de salade:

1.

Breng ruim water aan de kook met beetje zout. Kook de pasta in 10-12 minuten beetgaar en laat afkoelen in een vergiet onder koud stromend water.

2.

Halveer de tomaatjes. Snijd de roomkaas in blokjes. Was de spinazie en dep droog.

3.

Meng in een kom de pasta, tomaatjes, roomkaas, zalm, kappertjes en dressing. Verdeel de spinazie over borden. Schep de pastasalade op de spinazie.

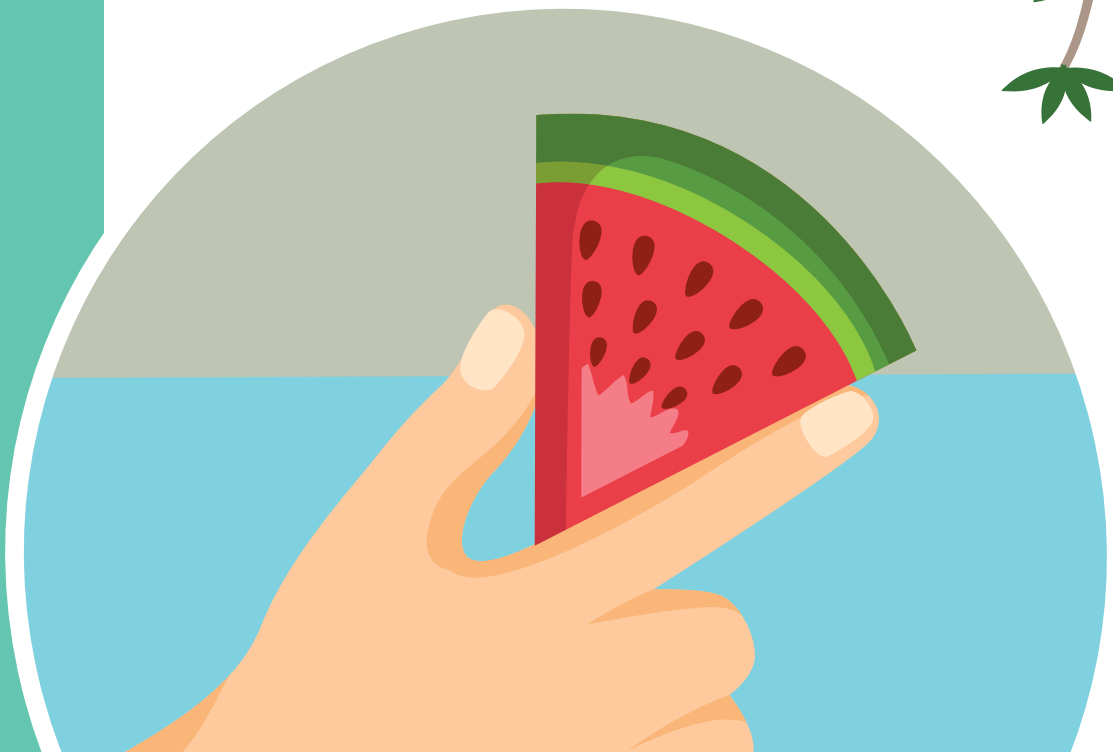
Hmmmmm.... Heerlijk! !

Watermeloensalade met gemarineerde feta (voor 4 personen)

Deze watermeloen salade is een echte zomertopper. Hij is lekker licht en fris en, ook niet onbelangrijk, heel makkelijk te maken! Deze heerlijke salade is in 20 minuten kant-en-klaar. Verrukkelijk!

Dit heeft u nodig:

200 gram Feta (40+ kaas)
1 citroen
6 el olijfolie
2 takjes tijm (afritsen)
1 chilipoeder (naar smaak)
400 gram watermeloen
125 gram mesclun melange (sla)
1 rode ui
50 gram ongezouten cashewnoten
gemalen zwarte peper naar smaak



Bereiding
20 minuten

Voedingswaarden per portie

Energie (kcal): 405
Koolhydraten: 14
Eiwitten gram: 12
Vet: 33

Zo maakt u de salade:

1.

Boen de citroen schoon en rasp de helft van de gele schil van de vrucht. Klop een marinade van de citroenrasp met 3 el olijfolie, de tijm en chilipoeder naar smaak. Schep er de feta door en laat 5 minuten marineren.

2.

Snijd intussen de schil van de watermeloen en snijd de meloen in stukjes. Strooi de sla op een schaal. Verdeel er de watermeloen, uienringen en noten over.

3.

Besprenkel de salade met de resterende 3 eetlepels olijfolie en 1-2 eetlepels citroensap. Bestrooi met zout en peper naar smaak. Schep er de feta met de marinade op.

Heel erg lekker met een volkoren stokbroodje!

Hmmmmm.... Heerlijk!

4 TIPS VOOR EEN GEZONDE MOND

Wist u dat mondziekten van invloed zijn op de algemene gezondheid? Zo zijn er steeds meer aanwijzingen dat ontstoken tandvlees in verband staat met onder andere hart- en vaatziekten, diabetes, de kans op longontsteking en een verslechterde nierfunctie.

1. Poets goed de tanden

Het is belangrijk om twee keer per dag de tanden te poetsen. Poets niet te hard en vergeet het tandvlees niet mee te nemen. Zo voorkomt u ontstekingen aan het tandvlees. Heeft u een gebitsprothese? Poets dan eenmaal daags en spoel het gebit na iedere maaltijd schoon met water. Gebruik hiervoor een speciale prothese- of gebitsborstel. Lukt het u niet goed om zelf te poetsen? Vraag dan een verzorgende, mantelzorger of de thuiszorg om te helpen.

2. Kies de juiste tandenborstel

Het is een fabeltje dat een harde tandenborstel zorgt voor een schoner gebit. Een zachte tandenborstel maakt het gebit juist beter schoon en het tandglazuur blijft beter intact. Een elektrische tandenborstel verwijderd meer tandplak dan handtandenborstels. Bovendien is een elektrische borstel voor veel ouderen gemakkelijker in gebruik, je hoeft je handen niet veel te bewegen.

3. Gebitsprothese in een bakje

Een gebitsprothese moet droog en in een afgesloten bakje worden bewaard. Dus niet in een glaasje water op het nachtkastje, zoals in films zo vaak te zien is. In het water gaan bacteriën en schimmels zich aan de gebitsprothese hechten. Echt geen goed idee.

4. Regelmatig naar de tandarts

Het advies is om minimaal twee keer per jaar voor controle naar de tandarts of mondhygiënist te gaan. Mensen met een gebitsprothese wordt geadviseerd om minimaal één keer per jaar de tandarts te bezoeken. Zo kunnen mondziekten vroegtijdig worden ontdekt.

Wist u dat

Ongeveer acht van de tien ouderen in een verpleeghuis, hebben een slechte mondgezondheid door te weinig of de verkeerde mondzorg. En gaat ruim 1 op 3 van de 75- tot 80-jarigen niet meer jaarlijks naar tandarts. Vanaf 80 jaar of ouder is dat zelfs 54 procent.

De mondgezondheid en het vroegtijdig signaleren van eventuele problemen raakt hierdoor op de achtergrond. Dat is zonde, want hoe gezonder de mond, hoe beter het leven.

Benieuwd naar meer handige informatie en tips?

Download het poetsboek via **www.ggdhaaglanden.nl/vitaalouderworden**

en kijk op **www.allesoverhetgebit.nl**

Houd het huis en hoofd koel

Goed voorbereid op de zomerse dagen

In de zomermaanden kan het behoorlijk warm zijn. Heeft u ook last van de hitte? Dat kan goed, want ouderen, chronisch zieken en mensen met een beperking hebben vaker klachten door hitte. Met deze eenvoudige tips bent u goed voorbereid op zomerse dagen en kunt u de effecten van hitte beperken.

Het huis afkoelen

Hoe minder zon binnenvalt, hoe koeler het in huis blijft. Dus heeft u zonwering, een zonnescherm of een rolluik? Gebruik deze om de warmte buiten te houden en doe scherm of rolluik omlaag. Heeft u geen zonwering? Sluit dan de gordijnen aan de zonkant, want zo blijft de warmte zoveel mogelijk buiten.

Ramen open en ventileren

Als 's avonds of 's nachts, of na een flinke regenbui, de temperatuur buiten daalt, is het belangrijk om goed te luchten. Zo stroomt koele lucht naar binnen en verdwijnt de hitte uit het huis. Zet waar mogelijk een paar ramen tegen elkaar open. Luchten is iets anders dan ventileren. Als u ventilatieroosters heeft, laat die dan altijd open staan. Waarom? Zo wordt vervuilde lucht afgevoerd. Een schone lucht is gezonde lucht, en is van positieve invloed op de gezondheid. En wat is het voordeel van een ventilator? Deze kan het comfort in uw woning aanzienlijk verhogen. Door de lucht in beweging te brengen, krijgt u een verkoeld gevoel. Airconditioning heeft voor- en nadelen. Voor u brengt een airco verkoeling, maar u warmt de omgeving ermee op. De GGD raadt het gebruik van een airco alleen maar aan in situaties waarin andere maatregelen geen oplossing bieden. Maak de airco in ieder geval altijd goed schoon en verwissel de filter(s) als dat nodig is.

Water drinken en hitte

Ouderen zijn gevoelig voor hitte. Wie ouder is, ervaart minder dorst. En dat terwijl extra vocht tijdens warme dagen juist zo nodig is. Dus meer water drinken dan u gewend bent, is belangrijk tijdens warme periodes. Matig het gebruik van alcohol.
Bonustip: Zorg dat u altijd een flesje water bij de hand hebt, zeker als u naar buiten gaat of met de auto op pad gaat. Op de volgende pagina verfrissende waterrecepten.

Medicijnen en hitte

Daarnaast gebruiken ouderen vaker medicijnen die de vochthuishouding in hun lijf beïnvloedt. En van sommige medicijnen heeft u meer of minder nodig als het warm is. Bespreek met uw huisarts of apotheker of er een aanpassing van de dosering nodig is. Heeft u normaal een vochtbeperking? Overleg met uw arts of deze ook geldt als het heet is.

Kleding en hitte

Draag als het warm is luchtige kleding met een lichte kleur. Natuurlijke stoffen zoals linnen en katoen zorgen voor de meeste verkoeling doordat ze het best vocht afvoeren.

Tips om uw huis koel te houden

- Gebruik de zonwering of sluit de gordijnen al voordat de woning te warm is.
- Houd ramen en deuren gesloten tot laat in de middag, zodat de warme buitenlucht niet binnenkomt.
- Ventileer uw woning in de avond en nacht als het buiten koeler is dan binnen.
- Heeft u balansventilatie? Zet dan uw apparaat in de zomerstand. Gebruik zo min mogelijk huishoudelijke apparatuur die warmte afgeeft, zoals lampen, televisie, wasdroger en computer.

FRISSE WATERRECEPTEN

Water, water, water... Eigenlijk het meest gezonde en natuurlijke drankje wat er bestaat. Doe je er nog wat fris fruit doorheen, dan ziet het er leuk uit en het krijgt ook nog eens een lekker smaakje. Wij zetten een paar lekkere waterrecepten voor u op een rij. Drinken maar!

aardbei	1 tot 1,5 liter water
citroen	2 citroenen
basilicum	5 aardbeien
	3 takjes basilicum

citroen	1 tot 1,5 liter water
sinaasappel	2 citroenen
grapefruit	2 sinaasappels
	2 grapefruits

citroen	1 tot 1,5 liter water
munt	2 citroenen
limoen	2 limoenen
	3 takjes verse munt

watermeloen	1 tot 1,5 liter water
munt	10 stukjes watermeloen
	3 takjes verse munt

komkommer	1 tot 1,5 liter water
munt	1 komkommer
	3 takjes verse munt

framboos	1 tot 1,5 liter water
bramen	frambozen
bessen	bramen
	bessen

Wilt u deze poster downloaden? Dat kan: **www.ggdhaaglanden.nl/vitaalouderworden**

Column

Huisarts Paul Uitewaal

Mevrouw Dijkstra

‘Ik wist het eigenlijk wel, maar het is toch een schok nu u het vertelt’, zegt mevrouw Dijkstra. Haar man, die eerder altijd iets joviaals had, zit er nu wat stilletjes bij. Zijn vrouw had eerder verteld dat hij was veranderd. Hij was somberder geworden en erg emotioneel. Hij vergat snel allerlei gewone dingen. Laatst zou hij een boodschap gaan doen, maar wist plots niet meer wat hij buiten deed. Ook vergiste hij zich in de tijd. Dan dacht hij dat het ochtend was terwijl het al eind van de middag was. Een aantal onderzoekjes bevestigde al snel de diagnose: dementie. Extra pijnlijk voor hem was dat zijn moeder indertijd ook dement was geworden. Hij en zijn vrouw hadden haar een tijdlang verzorgd. Dat was een zware tijd geweest. ‘Nou dokter, zo wens ik nooit te worden’, had hij toen gezegd; ‘geef mij dan maar een spuitje’. Op dit moment wordt mij deze vraag helemaal niet gesteld. Het verwerken van zo’n diagnose kost tijd en mijnheer Dijkstra is op dit moment helemaal niet zo mededeelzaam.

‘Alles gaat goed’, zegt hij. Los ervan dat er niet zoiets simpels bestaat als ‘een spuitje geven’, ben ik niet zo spuiterig. Echter, zonder nou direct te vragen om zo’n definitieve oplossing, ligt er wel een belangrijke vraag aan ten grondslag. Namelijk de vraag: wat als? Het is een taak van mij als dokter om met ernstig zieke ouderen het gesprek aan te gaan over welke zorg of behandeling men nog wel of juist niet meer zou willen hebben. Het laatste jaar is deze vraag erg actueel met betrekking tot de corona-epidemie. De vraag aan ouderen of ze, mocht dit nodig zijn, opgenomen willen worden en eventueel ook naar de intensive care willen, wordt vaak gesteld.
Ik vind deze wat-als-gesprekken met ouderen niet altijd gemakkelijk.
Soms wordt ook niet goed begrepen waarom ik hierover wil praten.

Het wat-als-gesprek

'De weerstand die ikzelf voel, of bij de oudere meen te voelen, maakt dat ik zo'n gesprek soms helemaal uit de weg ga. Toch is zo'n gesprek belangrijk.'

Door een plotse verslechtering van de toestand kan een kwetsbare oudere in een situatie komen waarin direct iets moet worden besloten. Dit, terwijl diegene op dat moment niet meer in staat is zelf aan te geven wat er moet gebeuren. Moet iemand opgenomen worden in het ziekenhuis, moet er nog gereanimeerd worden met alle mogelijke gevolgen van dien? Maar ook in minder acute situaties is het belangrijk te praten over wat iemand nog wil. Wat wil iemand als de kanker toch weer terug komt? Meer onderzoeken ondergaan, verder en misschien nog ingrijpender behandeld worden? Vroeger was een pneumonie de vriend van de oudere (the old man's friend) vanwege een vaak zachte dood. Na de komst van de antibiotica veranderde dit. Veel longontstekingen kunnen worden behandeld, maar is het de vraag of dit in alle gevallen wel wenselijk is. Bijvoorbeeld in geval er nog maar weinig toekomst is met weinig kwaliteit van leven.

Niemand weet hoe dingen in de toekomst precies gaan lopen, maar het is wel mogelijk alvast te bedenken wat u zou willen in bepaalde situaties. Hiermee voorkomt u dat er dingen gebeuren die u nooit zou hebben gewild. Wilt u bijvoorbeeld in alle gevallen de maximale behandeling, of wilt u juist afzien van behandeling als de kans groot is dat deze leidt tot een slechtere levenskwaliteit. Praat in ieder geval hierover met uw naasten en met uw huisarts.
Bij mijnheer Dijkstra is het nog niet zover. Eerst zou ik helpen goede zorg voor hem en zijn vrouw te organiseren. Hij moeten worden gestimuleerd voldoende te bewegen en geestelijk te worden uitgedaagd. Het wat-als-gesprek moet wachten tot een geschikter moment. Wachten tot ik daar de moed voor heb, of tot mijnheer en mevrouw Dijkstra hier zelf met mij over willen praten.

We zijn zelf het medicijn

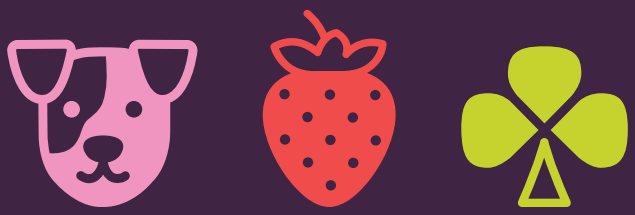
Dementie is een ongeneeslijke ziekte die de hersenen aantast. Op dit moment wonen zo'n 10.000 mensen met dementie in de regio Haaglanden en de verwachting is dat het aantal mensen met dementie de komende 30 jaar verdubbelt. Gelukkig kunnen we iets doen om dementie tegen te gaan! Daarom is in april 2021 de campagne 'We zijn zelf het medicijn' gestart, een preventiecampagne tegen dementie in regio Haaglanden. Want in 30 tot 40% van de gevallen is dementie te voorkomen en wel door deze drie simpele adviezen te volgen: Blijf nieuwsgierig, eet gezond, beweeg regelmatig. Kortom het voorlopige 'medicijn' tegen dementie zijn we zelf.

Leest u het verhaal van Monique Bosman, die ondanks Parkinson dansend door het leven gaat. En ontdek de tips van diëtiste Valerie van den Burg en financieel trainer Dennis Coli over gezond eten zonder dat niet duur hoeft te zijn.

Drie leefstijladviezen

U kunt zelf een belangrijke rol spelen om uw hersenen gezond te houden. Daarmee verkleint u de kans op dementie en vergroot u bovendien de gehele gezondheid. Maastrichtse wetenschappers ontdekten dat drie leefstijladviezen centraal staan:

- **Blijf nieuwsgierig**
  heb een doel: een hobby, iets leren, een eigen tuintje
- **Eet gezond**
  veel groente en fruit, olijfolie, rook niet
- **Beweeg regelmatig**
  ga wandelen of zwemmen, blijf bezig



De campagne loopt tot december 2021.

De komende periode zijn door heel Haaglanden allerlei activiteiten. Van een kookworkshop tot een potje voetbal en informatiebijeenkomsten. Voor meer tips en info over het voorkomen van dementie kijk op: **www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/haaglanden**

De campagne is een initiatief van GGD Haaglanden, gemeente Den Haag, gemeente Leidschendam-Voorburg, gemeente Rijswijk, gemeente Wassenaar, CZ groep en Stichting Transmurale Zorg.

Het verhaal van Monique Bosman

Dat ziekte geen beperking is, maar juist een motivatie om te gaan bewegen, laat Monique Bosman zien. Ze woonde in Landsmeer, werkte in de ICT, zorgde als alleenstaande moeder voor haar dochter en had een latrelatie met haar vriend in Den Haag. Een druk leven, totdat in 2018 bij haar de diagnose Parkinson werd gesteld. Monique was toen 58 jaar.

'Ik stel mijn gezondheid nu voorop. Parkinson heeft me genoodzaakt om mezelf op de eerste plek te zetten.' Monique had altijd al gesport. Vooral teamsporten: volleybal, badminton. Ze fietste dagelijks op en neer naar haar werk als ScrumMaster in de ICT, 18 kilometer enkele reis inclusief de hoge Schellingwouderbrug. Heerlijk vond ze dat; zo had ze gelijk al gesport en fietste ze haar hoofd leeg van alle dingen die haar aandacht vroegen op werk. 'In de auto moet je je toch concentreren, op de fiets ben je gewoon lekker bezig. Langs het water, en over met het pondje – dat gaf echt een vakantiegevoel.' Het water vindt Monique prachtig, ze ging vaak het water op in haar kano.

>>

Monique Bosman, een veelzijdige vrouw.

Leven en bewegen ondanks Parki

Klachten

De diagnose Parkinson riep allerlei vragen op. Monique had altijd gezond geleefd. 'Waar werd de Parkinson door veroorzaakt? We weten dat er verschillende factoren zijn. Wat het bij mij geweest is weet ik niet. Maar dat is voor mij op dit moment niet zo relevant. De ziekte overkomt je, het is eigenlijk al gebeurd als je klachten begint te krijgen. Het is dan al niet meer terug te draaien, althans op dit moment nog niet.'

Haalbaar

Monique begint veel te lezen over wat je kunt doen tegen Parkinson. 'Er zijn zo veel adviezen, op een gegeven moment moet je kiezen wat haalbaar is. Als je alles opvolgt is het bijna niet te doen. Kies iets wat je prettig vindt en wat je kunt volhouden, iets wat je leuk vindt om te doen.

Confronterend

Bewegen blijkt het enige wat op dit moment de Parkinson afremt. En dat is precies wat Monique gaat doen. Eerst bij een boksschool, speciaal voor mensen met Parkinson. En ze gaat dansen bij Danspark: danslessen speciaal voor mensen met een chronische bewegingsbeperking. 'Ik twijfelde wel. Misschien ben ik nog te vroeg in het ziekteproces om al mee te doen, dacht ik. Maar het bleek toch dat ik bepaalde delen van mijn lichaam al een beetje kwijt was. Mijn linkervoet wilde bijvoorbeeld niet. Dat was confronterend, het voelde heel raar in mijn lijf.'

Dansen

'Ik vind het creatieve van fantasie en het uitbeelden daarvan zo leuk. Muziek helpt ook. Er zijn bewegingen die je niet goed kunt, en dankzij de muziek en het tempo word je gestimuleerd die bewegingen wel te doen. Aan het einde van de danssessie kun je helemaal los en uit je dak gaan. Er is geen schroom en dat vind ik zo fijn. Ik ben altijd blij aan het einde van de les.'

Genieten

Monique vindt het wel vervelend dat er door de lockdown niet op locatie gedanst werd, en danste online. Monique geniet van de andere dansers. Zo is er een heel leuk stel dat meedoet. 'Bij het vrij dansen aan het eind, dansen ze samen door de huiskamer, dat is zo leuk om te zien. En als je er een keer niet bent, vragen ze waarom je er niet was, dat motiveert om toch in beweging te komen.'

Bewegen

Monique doet meer dan alleen dansen. Drie keer per week gaat ze een rondje joggen en met slecht weer heeft ze een zelf samengesteld programma met hoelahoep, roeimachine en gewichten. Ze fietst en ze wandelt, liefst op het strand. Ook doet ze aan Qi Gong, buiten in het park. Het doet denken aan Tai Chi, de bewegingen zijn heel rustig en zacht en daarbij ben je in gedachten bezig met energie. 'Het helpt mij fysiek en mentaal enorm.'

Meditatie

'Ademhalingsoefeningen vergroten je longcapaciteit en geven energie. Meditatie helpt het mentale, hoe precies weten de wetenschappers niet, maar we weten wel dat meditatie zorgt voor nieuwe verbindingen in de hersenen. De ademhalingsoefeningen en meditatie heeft er, samen met het fietsen en sporten, voor gezorgd dat ik de diagnose kan aanvaarden.
Mindfullness leert me dat het niet verandert door te piekeren. Door dansend door het leven te gaan, maak je er het beste van!'

Positieve kijk

Monique heeft een positieve kijk op het leven. 'Er zitten altijd positieve dingen in de dag, door bijvoorbeeld voor het slapen na te denken over twee minder leuke en minstens drie leuke dingen, zo herinner je leuke, bijzondere dingen die je anders vergeten was.' En zelfs aan de diagnose Parkinson zitten positieve dingen. 'Een arts vroeg of er positieve kanten aan de diagnose zaten. Hij kon zich dat niet voorstellen. Toch kon ik wel tien punten opnoemen die het me heeft gebracht.'
Natuurlijk had Monique liever geen Parkinson gekregen, maar een van de belangrijkste lessen die ze heeft geleerd en die ze graag andere mensen op het hart wil drukken: 'Ik zette mezelf nooit op de eerste plaats.

Eerst kwamen werk en mijn kinderen en mijn partner en dan pas ik en sport. De Parkinson heeft me genoodzaakt om mezelf op de eerste plek te zetten.'

Nu heeft Monique voor zichzelf een regel. 'De dag is geslaagd als ik heb bewogen, iets sociaals heb gedaan en iets leuks heb gedaan. Soms kom ik er 's avonds achter dat ik nog niemand heb gesproken, dan bel ik nog even. En sommige dagen ga ik samen wandelen op het strand en een kopje koffie in de zon drinken.
Dan heb ik er in een klap een geslaagde dag van gemaakt.'

Monique werkt niet meer in de ICT, ze is na een traject van langzaam afbouwen inmiddels volledig afgekeurd. Maar stilzitten doet ze nog altijd niet. 'Sommige momenten voel ik me goed, maar het volgende moment merk ik weer heel goed wat Parkinson met me doet.'

>>

Parkinsonvereniging

Monique is nu actief als vrijwilliger bij de Parkinsonvereniging. 'Op die manier doe ik iets nuttigs, in mijn eigen tempo en op het moment dat het voor mij lukt.' Monique bezoekt congressen, helpt bij opleidingen voor mensen in de zorg, daar legt ze uit wat het hebben van Parkinson inhoudt.
Ik zit in een adviesorgaan dat beslist over subsidies voor Parkinsononderzoek. En ik doe zelf mee aan onderzoeken, ik ben dan een soort proefkonijn.
Soms vul ik vragenlijsten in of ik laat onderzoeken bij me doen.' Monique hoopt dat dankzij deze onderzoeken een oplossing komt, dat de ziekte echt voorkomen en genezen kan worden.

Gewoon doen

Is het allemaal positief? Ook Monique heeft soms geen zin om in beweging te komen, zegt ze. 'Als ik lekker op de bank zit, dan heb ik echt geen zin om me om te gaan kleden om te gaan joggen of achter de computer te gaan zitten om te dansen. Maar als ik dan eenmaal bezig ben, vind ik het leuk en als ik klaar ben voel ik me fijn, dat is eigenlijk een dubbele beloning. Het helpt als je een maatje hebt die je motiveert. En soms moet je stoppen met allerlei smoesjes te verzinnen en het gewoon doen.' Monique zit vol plannen en wil het beeldhouwen weer gaan oppakken. Toch kwam het er nog niet van:
het omkleden, het stof, alleen aan de slag zonder cursus. Maar ze weet dat als ze eenmaal start, ze in een flow komt en geniet. 'Dat wordt de volgende stap!'

De optiek van Monique

Nieuwsgierig geworden naar deze veelzijdige vrouw? Monique heeft een website www.moniquebosman.nl waarin zij laat zien hoe zij haar variant van Parkinson beleeft.

Dementie en nu?

Ook wanneer u dementie heeft, heeft het zin om nieuwsgierig te blijven, gezond te eten en regelmatig te bewegen. Bij ouder worden, en bij dementie nog meer, geldt 'Use it or lose it'. Dit betekent; 'Gebruik het of verlies het'. En dat is letterlijk zo. Dus als u bijvoorbeeld stopt met bewegen, niet langer het brein prikkelt of simpele handelingen zoals een kopje koffie maken niet meer zelf uitvoert, verliest u die vaardigheden. Opnieuw aanleren vraagt veel tijd en is niet altijd mogelijk. Daarom is het belangrijk om actief te blijven. Juist met dementie. Dit houdt het kwetsbare brein gezond en u remt de achteruitgang van de hersenen. Daarbij wordt het leven met dementie een stuk aangenamer als u de dingen doet die u leuk vindt.

Door dansend door het leven te gaan, maak je er het beste van!

Gezond eten hoeft niet duu

Valerie van den Burg, diëtiste in Den Haag en Dennis Coli, financieel trainer bij gemeente Den Haag, geven al 15 jaar de workshop Goed voor Weinig. In deze gratis eenmalige workshop leren deelnemers wat gezond eten is en hoe je dat met weinig geld kan doen. 'Mensen denken vaak dat gezond eten duur is, maar dat is echt niet waar', vertelt Valerie.

Snoepkont

Dennis verteld dat hij cola verslaafd en een echte snoepkont is. Zelf heeft hij last gehad van lockdownkilos. Op een gegeven moment was hij er klaar mee en ging minderen. Ook is hij gaan wandelen. Niet alleen is hij al vijf kilo kwijtgeraakt hierdoor, ook ervaart hij ontspanning door het wandelen. 'Het geeft de hersenen even rust en ik ben na de wandeling beter geconcentreerd. Mijn vrouw doet ook mee met gezond eten, dat stimuleert om zelf ook beter te eten.'
Juist onze persoonlijke ervaringen zijn belangrijk in de workshop, vertellen Valerie en Dennis.

r te zijn

Vaak meer aan de hand

'Ik wil afvallen, ik wil aankomen, ik heb een bepaalde ziekte waardoor ik anders moet leren eten', en 'Ik wil van mijn schulden af of beter om gaan met mijn geld'. Maar bij doorvragen blijkt meestal dat er meer aan de hand is.

Schulden ontstaan niet vanzelf, net als overgewicht. Mensen hebben ieder een verhaal. Stress, bijvoorbeeld door zorgen om kinderen, relatieproblemen, problemen in werk, ziekte, zorgt dat de hersenen anders gaan werken. Het is moeilijker om alles te overzien en we zijn geneigd om ongezondere keuzes te maken, met alle gevolgen van dien. Valerie en Dennis helpen mensen hier verandering in te brengen. 'Daarmee merk je wel dat het moeilijk is om een verandering in te zetten, het is echt een lastig traject. Ik heb zelf gemerkt hoe hoog de drempel is om er daadwerkelijk iets aan te doen', zegt Dennis.

In kleine stapjes

Als je weet wat de onderliggende problemen zijn, dan zijn kleine stapjes richting gedragsverandering makkelijker. 'Als ik zelf niet lekker in mijn vel zit, wil ik snacken, snaaien en een drankje pakken, dan voel je je even lekker – maar daarna komt het probleem terug en minstens even erg '. Dennis heeft zelf ook met kleine stapjes gewerkt aan een gezonder gewicht. De suiker in de koffie weglaten vindt hij nog lastig, dat is de volgende stap.

>>

Dementie

Terug naar het voorkomen van dementie. Er wordt een mediterraans dieet geadviseerd; veel groenten, fruit, noten, olijfolie en vette vis. Is dat niet heel erg duur? 'Nee, dit kan ook prima met een kleine portemonnee', weten Valerie en Dennis.

Tips voor een kleine portemonnee

- Koop seizoensgroenten – aardbeien zijn 's zomers betaalbaar, maar in de winter duur.
- Gebruik diepvriesgroente – net zo gezond als verse groenten en het is goedkoper.
- Koop geen voorgesneden verse groente, maar snij je groente zelf.
- Kies de goedkopere winkels uit, de kwaliteit is er niet minder om. Kies voor de markt of goedkopere supermarkt.
- Vette vis is wat duurder, maar ook dat kan binnen een klein budget. Vette vis uit de diepvries bevat ook alle gezonde stoffen. Let op de porties – u heeft maar 100 gram nodig, dat is niet zo veel. Wie zich daar aan houdt, let op de kleintjes.
- Noten zijn duurder, maar ook daar is de portiegrootte belangrijk.
  Het advies is 25 gram noten per dag te eten, dat zijn 15 cashewnoten.
- En snacken? Popcorn is een stuk gezonder dan chips, en je kan ook een keer per week iets nemen wat je echt heel lekker vindt. Het mag gewoon, maar niet te veel.

Nog een paar tips voor in de supermarkt

- Doe maximaal een keer per week de grote boodschappen.
- Zorg dat je van tevoren gegeten hebt, voor je boodschappen gaat doen
  en maak een boodschappenlijstje en volg daarin de volgorde van de supermarkt,
  zo voorkom je dat je drie keer op en neer langs het verleidelijke chipsvak moet.
- Neem geen kinderen mee – die kunnen je heel goed in verleiding brengen
  om toch meer ongezonde dingen te kopen dan je van plan was.
- Koop niet alleen maar de bekende A-merken, maar proef eens een
  product van een ander merk, is het echt minder lekker?
- Denk na over hoeveel eten je gaat maken en bewaar teveel gekookt eten.
- Denk ook na over hoe je de koelkast en vriezer inricht, zodat je eten goed kunt bewaren.

Meer tips?

Volg dan de workshop Goed voor Weinig bij Valerie en Dennis.
De workshop duurt drie uur en is gratis. Aanmelden kan via
www.denhaag.nl/financieelgezond 06-15 61 93 61 of
info@dietistindenhaag.nl 085-40 112 37

In de wintereditie van dit magazine, leest u meer over de campagne we zijn zelf het medicijn. Dan het verhaal van Yvonne Casteleijn die is begonnen met gallerijwandelen en Berend Huttinga, die met walking voetbal fit blijft.

Download Mijnbreincoach App

Wilt u een steuntje in de rug om de hersengezondheid te verbeteren? Download dan de Mijnbreincoach app. Hiermee wordt snel duidelijk hoe fit uw brein is en wat u zelf kunt doen voor gezonder hersenen. Download de app, doe de test en kraak dagelijks een noot.

mijn Brein coach

OldStars Zoetermeer

Laat de bal maar rollen

Wij zijn de Zoetermeer OldStars, een vereniging voor Walking Football. We bestaan drie jaar en spelen iedere week loopvoetbal, een aan 55-plussers aangepaste vorm van voetbal. We blijven ondanks corona zo veel mogelijk sporten en elkaar ontmoeten! Ons streven is dat we daardoor lichamelijk, mentaal en sociaal actief blijven. De vereniging telt momenteel 25 enthousiaste leden. Het zijn merendeels mannen. Maar ook vrouwen zijn van harte welkom. We kunnen nog wel wat aanwas gebruiken. Iets voor u?

Wat is Walking Football?

De spelregels zijn een beetje aangepast zodat iedereen mee kan doen. Lichamelijk contact, slidings en rennen zijn niet toegestaan: de bal mag niet boven heuphoogte gespeeld worden. Het veld is 25 bij 40 meter: de doeltjes zijn 1 meter hoog en 3 meter breed. Een team bestaat uit 6 spelers en heeft geen keeper.

Gezelligheid

We nemen regelmatig deel aan toernooien. Ook de gezelligheid van de derde helft vinden we van wezenlijk belang. Na de training onder het genot van een drankje nog even napraten is voor veel van onze leden belangrijk.

OldStars Walking Football is de laatste jaren uitgegroeid tot een populaire speelvorm voor senioren in heel Nederland. Helaas gooit corona regelmatig roet in het eten. Toernooien zijn er al een poosje niet meer. Een ledenvergadering of gezellige barbecue is niet mogelijk. Trainen met meer dan twee personen was ook regelmatig niet toegestaan.

Coronaproof

Toch zijn we erin geslaagd om onder strikte RIVM-regels aangepast te sporten. Een partijspel van 6 tegen mag niet, maar nieuwe trainingsvormen in bubbels van 4 of 2 zijn wel toegestaan. We hebben voetvolleynetten aangeschaft en spelen daarmee voetvolley; zo werken we ook nog eens aan onze balvaardigheid!

OldStars voetbal wordt gespeeld in Den Haag, Delft, Leidschendam-Voorburg, Rijswijk, Westland, Zoetermeer en binnenkort ook in Wassenaar. OldStars hockey in Den Haag en Wassenaar. OldStars handbal in Den Haag en Westland OldStars tennis in Leidschendam-Voorburg en Zoetermeer. OldStars tafeltennis in Zoetermeer.

Meer informatie over OldStars is te vinden op: **www.OldStars.nl**

OldStars Sport stimuleert laagdrempelig bewegen onder 55-plussers, waarin de sociale aspecten als ontmoeten, zelfredzaamheid en meedoen net zo belangrijk zijn.

Kennismaken

Kom kennismaken en meedoen
We trainen op zondagochtend van 10.30 tot 12.00 uur op het kunstgrasveld van SVO Buytenpark (voorheen SV Oosterheem). U bent van harte welkom om te kijken of nog leuker: mee te doen. Voetbalschoenen voor kunstgras zijn wel een vereiste.

En wilt u lid worden?

De contributie bedraagt € 10,- per maand. Informatie over onze vereniging via
Wout Jonker:
06 51 12 54 97
of Simon Timmerman:
06 34 29 07 67 of op:
www.OldStars.nl/zoetermeer

Even wandelen met...

Deze keer wandelen we met: Leo van Ewijk.

Deze actieve pensionado woont in Leidschendam-Voorburg en vindt de sluis een prachtige plek waar veel mensen elkaar op de terrassen ontmoeten.

Goedemorgen, wat doet u het liefst in het dagelijks leven?

Ik ben van verschillende clubs voorzitter of secretaris en daar is altijd werk in te doen. Verder houd ik van golfen in de buitenlucht. Kortom, ik verveel me niet!

Wat doet u om in beweging te blijven in deze moeilijke periode?

Ik fiets dagelijks, op eigen kracht! En we kunnen weer golfen, de andere buitensporten kunnen nog niet. Ik probeer dagelijks te wandelen naar het Damplein en dan kom ik onderweg ook altijd bekenden tegen.

Wat betekent bewegen voor u?

Ik ben er niet zo bewust mee bezig, al weet ik dat het belangrijk is. Als het straks weer kan, dan komt het wel weer vanzelf. Dan ga ik ook weer tennissen.

Lukt het u om gezond te leven?

Nou, ik vind een lunchbijeenkomst waar een kroketje wordt geserveerd toch wel lekker hoor! Maar ik probeer er wel een beetje rekening mee te houden. Bijvoorbeeld met de schijf van 5.

Heeft u voor anderen tips om gezond te blijven?

Het is belangrijk om het gezonde aspect van bewegen vooral te combineren met het sociale aspect: doe het in groepsverband, dan heb je gelijk contacten en een babbeltje. Mensen zijn meer gemotiveerd voor bewegen in teamverband dan alleen.

Hoe houdt u uw hersens en geheugen actief?

Door mijn bestuurswerk in de verschillende clubs blijf ik mijn hersens gebruiken. En ik werk met Zoom en Teams, zo kan ik via de computer vergaderen. Dus ik ben aardig digitaal. Ik deed ook mee met het bellen van (eenzame) ouderen, dat vond ik niet alleen nuttig, maar ook fijn om te doen. Dit werd georganiseerd door de ouderenbond. Ik hoorde op die manier boeiende verhalen.

Meneer van Ewijk, bedankt voor het leuke gesprek en fijne dag verder!

Wilt u ook vertellen hoe u bezig bent met bewegen?
Mail naar: vitaalouderworden@ggdhaaglanden.nl

Actief
met Stichting Vobis

Stichting Vobis heeft sinds begin dit jaar een plek gevonden in Wijkcentrum Moerwijk, in de Haagse wijk Escamp. Dit naast het vertrouwde adres aan de Boylestraat 20 in de wijk Regentes/Valkenbos. Stichting Vobis is actief voor alle burgers van regio Haaglanden en in het bijzonder voor de Hindoestaanse gemeenschap. In de coronatijd is gestart met wandelingen voor senioren, en met Vitality Club Moerwijk.
De wandelingen worden verzorgd door mevrouw Vidja Bahadoer, bestuurslid en verantwoordelijk voor dit seniorenproject. ‘Bewegen is belangrijk, en omdat het buiten mag en kan in kleine samenstellingen is dit nu een goede manier om achter de voordeur vandaan te komen.’ Vidja vertelt dat het best lastig is om senioren te mobiliseren, maar dat de methodiek van mond-tot-mond reclame erg goed werkt.

Coronaproof

De wandelingen zijn op dinsdagmiddag vanaf half vier en op vrijdagochtend vanaf tien uur. Op vrijdag wordt er ook een lunch gekoppeld aan de wandeling, coronaproof. 'Hopelijk doen steeds meer senioren mee, zodat meer mensen kunnen genieten van wandelen en samenzijn met elkaar. Onder de Hindoestaanse doelgroep zijn veel diabeten en juist voor hen is wandelen zeker een gezonde bezigheid.'

Vitality Club Moerwijk

De Vitalitygroep Moerwijk is gestart op donderdag 27 mei bij de Ster in Moerwijk Noord. Om 10.00 wordt er gestart en na een uur bewegen wordt even lekker koffiegedronken en bijgepraat.

In steeds meer Haagse wijken vind je een Vitality Club en deze is door en voor senioren. Op die manier motiveren senioren zelf hun leeftijdsgenoten om dagelijkse beweging in hun routine te integreren en gezonder en gelukkiger oud te worden.'

Samen actief

Soerin Narain is vrijwilliger bij Stichting Vobis en als voorzitter verantwoordelijk voor de wijkbus in Moerwijk.
Stichting Vobis doet meer en maakt taboes rondom gevoelige thema's bespreekbaar, als ook het verzorgen van activiteiten voor jong tot oud. Om een gezonde leefstijl bij meisjes en vrouwen te bevorderen is er bijvoorbeeld een zaalvoetbalvereniging voor vrouwen (ZV3) opgericht. Zij zijn actief aan de Bentelostraat in de wijk Morgenstond. Stichting Vobis staat open voor samenwerking met de hele stad en haar bewoners.

Voor informatie en contact kijkt u op
www.stichtingvobis.nl
De Vitality Club Moerwijk is iedere donderdagochtend.
kijkt u op: **www.mijnmoerwijk.nl**
Bij projecten over bewegen.
Facebook: **Vitalitygroepmoerwijk**

De beweegmakelaar in Rijswijk

Fit zijn en fit blijven is voor iedereen belangrijk. Voor jongeren, maar vooral voor volwassenen en senioren. Maar voor wie (chronisch) ziek is, een lichamelijke beperking heeft of zich niet fit voelt, kan het lastig zijn. De beweegmakelaar gaat samen met u op zoek naar een passende sport of beweegactiviteit.

Rachel Zonderop

Wie is de beweegmakelaar?

Rachel Zonderop is beweegmakelaar in de gemeente Rijswijk. Rachel is er voor senioren, en voor mensen met een verstandelijke, lichamelijke, zintuigelijke beperking, een vorm van autisme of een chronische aandoening. Voor hen is het vaak lastig om een geschikte sport of beweegactiviteit te vinden.

Voor u bereikbaar

Bent u benieuwd naar de mogelijkheden? Stuur een mailtje naar beweegmakelaar Rachel: **r.zonderop@sportiefplus.nl.** Ook kunt u Rachel bellen of een berichtje sturen via Whatsapp: **06 34 39 03 07**.

Ouderenmishandeling

Het komt in de beste families voor

Hetty Termeer (68) werkte jarenlang in de wijkverpleging en specialiseerde zich in ouderenzorg. Richting haar pensionering heeft Hetty haar meest memorabele praktijk- en persoonlijke ervaringen met ouderenmishandeling opgeschreven in het boek 'Ouderenmishandeling komt in de beste families voor'.

Ouderen moeten zich veilig voelen en veilig zijn. Toch krijgt 1 op de 20 thuiswonende 65-plussers ooit te maken met ouderenmishandeling, zo blijkt uit onderzoek. Het gaat hierbij onder andere om lichamelijk geweld, geestelijke mishandeling en financiële uitbuiting. In het boek 'Ouderenmishandeling komt in de beste families voor' verschillende waargebeurde verhalen over ouderenmishandeling opgenomen en geschreven vanuit de zorgverlener, vertelt Hetty. Zij hoopt dat zo meerdere mensen het probleem met haar gaan zien, en net als zij, ouderen meer willen beschermen.

Opgesloten

Hetty geeft een voorbeeld: 'Een 79-jarige weduwe met een neurologische aandoening mocht van haar dochter en schoonzoon niet meer naar buiten, niet meer genieten van haar eigen tuin achter háár woning. De deur bleef op slot, omdat de vrouw niet met haar buren mocht praten. Als een soort straf, verwoordde zij, omdat zij had geweigerd formulieren te ondertekenen voor een aanvraag in een verpleeghuis.'

Passie

Hetty schreef een makkelijk te lezen boek, met heldere voorbeelden die maar een conclusie mogelijk maakt: ouderenmishandeling komt inderdaad in de beste families voor. De passie voor schrijven ontdekte Hetty tijdens een vervolgopleiding. ‘Als wijkverpleegkundige kwam ik veel bij ouderen, en toen we voor een schoolopdracht een artikel moesten schrijven, wist ik direct dat ik over dit thema wilde schrijven.'

>>

'Na veel voorwerk stuurde ik het artikel op naar een tijdschrift voor verpleegkunde, het stuk stond vervolgens op de cover! Geweldig toch? En ik dacht, eindelijk krijgt dit belangrijke onderwerp de aandacht. Daarna heeft het thema me nooit meer losgelaten.' Tegenwoordig schrijft Hetty bijna dagelijks in haar gezellige serre, uitkijkend op de tuin met de olijfboom en wijntak. 'Mijn man gaat dan bijvoorbeeld mountainbiken en werkt zich het zweet op het lichaam, en ik ga lekker schrijven. Hoe heerlijk is dat.'

Helpen

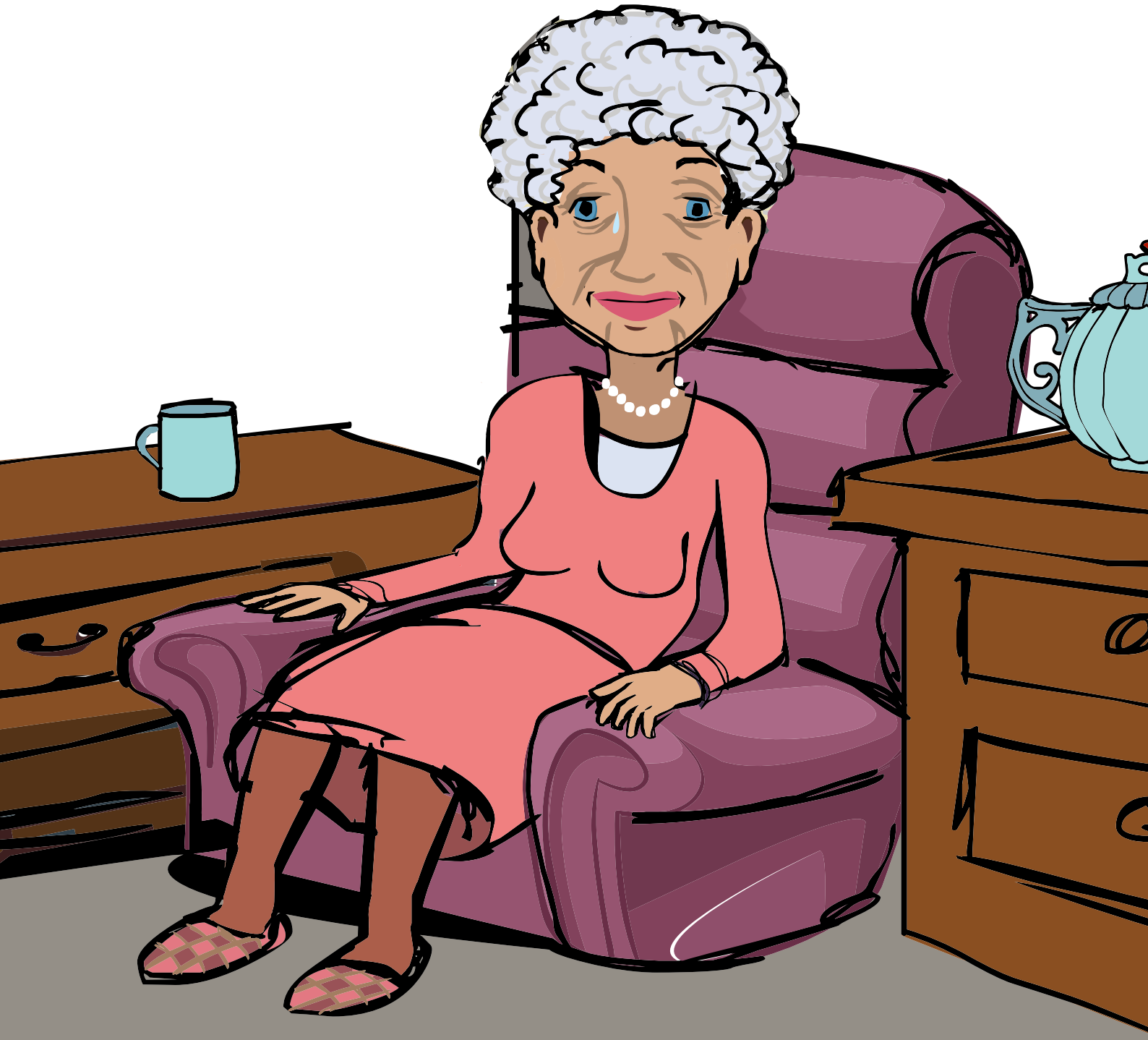
Voor Hetty geldt dat elke ouderenzorgsituatie op zichzelf staat. De aanpak van ouderenmishandeling laat zich niet zomaar in één protocol vangen – wat er moet gebeuren hangt af van de situatie. Mensen in de directe omgeving kunnen de ouderen helpen. 'Het is veel belangrijker dat zorgverleners, wijkverpleegkundigen en praktijkondersteuners van huisartsen, bij de eerste signalen diréct met de aanpak van ouderenmishandeling aan de slag gaan. Liefst samen.
En geef degene die de grens overschrijdt, bewust of onbewust,
ook aandacht en hulp en zoek naar oplossingen.'
Het komt vaak voor dat een oudere bang is dat er problemen van komen wanneer met hem of haar over de mishandeling wordt gepraat. Zij zijn soms zo sterk afhankelijk van 'de pleger' van ouderenmishandeling dat het lastig voor hen wordt om hulp te vragen. Maar het is belangrijk dat hulpverleners dan wel bij de oudere blijven komen! Want als het water de oudere wel ineens naar de lippen stijgt, is er een (vrijwillige) professional in de nabijheid om daadwerkelijk te helpen. Er kan dan bijvoorbeeld gebeld worden naar de huisarts, naar de wijkverpleegkundige of een andere professionele hulpverlener.
Natuurlijk kan er altijd (anoniem) naar Veilig Thuis
worden gebeld voor advies.

ISBN: 978-94-6323-746-8

De schaamte voorbij

Nogal eens komen familieleden alleen bij de ouder(s) langs als er iets te halen valt, zoal geld of waardevolle spullen. Dat lijkt dan een middel om 'aandacht kopen' te worden. Hetty spreekt hierover vanuit haar professionele en persoonlijke uit ervaring.

Hetty is nu bezig met haar tweede boek, dat wordt één verhaal en zal merendeels autobiografisch zijn, want in haar familie blijft financiële uitbuiting doorgaan. Zij zegt: 'Ik ben de schaamte allang voorbij. Ik ben nu 68 jaar, schrijfster en ik weet dat ik veel ouderen en hun mantelzorgers, die in zo'n nare situatie zitten, juist help met het vertellen van mijn levensechte praktijkverhalen.'



Als u langere tijd voor een naaste zorgt met een lichamelijke beperking of psychisch ziekte, vragen wij: 'Hoe gaat het met u?!'

Misschien heeft u lichamelijke klachten zoals hoofd- of buikpijn, hyperventilatie, langdurige pijn in nek, schouders of rug, duizeligheid, oververmoeidheid. Psychische klachten kunnen zich uiten in schuldgevoelens, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, lusteloosheid, slaapproblemen, piekeren. Misschien voelt u zich gespannen en bent u sneller geëmotioneerd dan u zou willen. Ander gedrag zoals rusteloosheid, onverdraagzaamheid, gevoelens van agressie, ongewenste verwaarlozing van het uiterlijk, meer roken en drinken, overmatig gebruik van kalmerende of stimulerende middelen kunnen signalen zijn dat het u te veel is geworden. Herkent u deze klachten? Wacht dan niet met hulp zoeken en praat met een hulpverlener.

Ontsporing voorkomen

Langdurige overbelasting kan leiden tot ontspoorde mantelzorg. Als u de zorg voor uw naaste niet meer aankunt, ontstaat het risico dat u dingen doet die u zelf liever niet zou willen. Schelden, verwaarlozen of slaan... U kunt het beter zover niet laten komen, want eigenlijk wilt u dit niet doen. Voor de vroegtijdige signalering en aanpak van deze ontsporende situaties.

Hulp inschakelen

U kunt samen met een hulpverlener weer grip op uw situatie krijgen, mits u zichzelf hiervoor openstelt. U of uw naaste kunnen ook zelf bij uw verzekering respijtzorg aanvragen. Dit is aanvullende en vervangende mantelzorg, op uw maat.
Ook kunt u bijvoorbeeld contact opnemen met uw gemeente, een mantelzorgmakelaar of een ouderenconsulent. Bovendien zijn er diverse gelegenheden binnen uw gemeente waar u andere mantelzorgers kunt ontmoeten, onder meer in Alzheimercafé's.

Wat is mantelzorg?

Mantelzorg is onbetaalde en vaak langdurige zorg die iemand geeft aan een naaste. Dit kan een familielid, partner, buurman, vriend of kennis zijn. Zo'n 5 miljoen mensen in Nederland zijn op dit moment mantelzorger. De taken van een mantelzorger lopen uiteen, verzorging, vervoer, administratie, klussen, huishouden, koken, luisterend oor bieden. Veel mantelzorgers zorgen met liefde voor hun naaste en proberen hen zo goed mogelijk te helpen. Soms kan de zorg ook te veel worden, dit noemen we overbelaste mantelzorg.

Cijfers mantelzorg

- Circa 5 miljoen mensen in Nederland geven mantelzorg aan bekenden of naasten.
- Ongeveer 825.000 mensen zijn langdurig (langer dan drie maanden) en intensief (meer dan acht uur per week) mantelzorger zijn.
- 9% van de mantelzorgers geeft aan ernstig belast te zijn.
- Ongeveer 35% van de 16-plussers (circa 5 miljoen mensen) geeft mantelzorg aan bekenden of naasten.
- Ongeveer 825.000 mensen helpen langdurig (langer dan drie maanden) en intensief (meer dan acht uur per week). Dit zijn ongeveer 16% van de mantelzorgers.
- Mantelzorgers bieden gemiddeld 7,4 uur hulp aan naasten.
- Mantelzorgers bieden gemiddeld 5,4 jaar hulp aan naasten.

Heeft u een vraag over mantelzorg?

Kijk dan op **www.mantelzorg.nl** voor meer informatie of ondersteuning bij u in de buurt.
De Mantelzorglijn helpt u graag met informatie, advies of een luisterend oor.
Bel: **030-760 60 55** Of mail naar: mantelzorglijn@mantelzorg.nl

Veilig Thuis Haaglanden

Maakt u zich veel zorgen over iemand die mogelijk wordt mishandelt?
Neemt u dan (anoniem) contact op met Veilig Thuis Haaglanden.
Dagelijks 24 uur bereikbaar - Telefoon: **070-3469717**

VEILIG THUIS
HAAGLANDEN

Sunwe
cervélo
PRO-CO

Veilig onderweg met de fiets

Dat bewegen belangrijk is, weten we allemaal. Ook fietsen we graag en willen dit zo lang mogelijk blijven doen. Hoe kan dit veilig? In deze rubriek belichten we telkens een manier om veilig en met plezier te bewegen. Deze keer: veilig onderweg met de fiets.

Samen fietsen is gezellig

Wim Ploegman (73) is getrouwd, gepensioneerd en woont in Leidschendam.
Hij vertelt graag iets over zijn grote hobby, wielrennen. 'Het wielrennen is begonnen toen ik het voetbal- en trainerschap beëindigde. Samen met meerdere voetbalvrienden zijn we een wielergroepje gestart, De Blauwe Trein. We hebben nog leuke uitdagingen samen beleefd zoals het fietsen in de Alpen, Pyreneeën en Eifel. Op onze leeftijd zijn we een 'klikje' teruggegaan, want je moet ook naar je lichaam luisteren. Zomers rijden we iedere zaterdagochtend nog gezellig samen. Met elkaar sporten en het sociale gebeuren is voor ons erg belangrijk. Op de doordeweekse dagen probeer ik twee keer in de week in de duinen te fietsen en van de natuur te genieten. Daarnaast geniet ik ook erg van mijn vogel volière, tuinieren en de kleinkinderen. '

Sunweb
#CREATING MEMORIES
cervélo
Sunweb
cervélo
Sunweb Holdays
CRAFT
BINCK
PRO-CO

Veiligheid voorop

'In de winterperiode train ik op de hometrainer en ga met enkele fietsvrienden en dochter schaatsen op de Uithof. Wandelen en recreatief fietsen met mijn vrouw zorgt ervoor dat ik me geestelijk en lichamelijk goed blijf voelen. Onderweg probeer ik me aan alle verkeersregels te houden. De groep heeft discipline hoog in het vaandel staan. We gaan vroeg rijden, zodat we minder recreatieve fietsers tegenkomen en dragen uiteraard altijd een helm. Veiligheid staat voorop.'

Lekkers voor onderweg

'Onderweg neem ik altijd mijn mobieltje en ID-kaart mee. Een krentenbol en wat sportdrank als ik alleen ga, en als de coronaperiode weer voorbij is, drinken we met de groep onderweg een kop koffie met appelgebak.' **Tip van Wim:** 'Probeer zo veel mogelijk in beweging te blijven en als het mogelijk is, samen met anderen. Niet negatief denken, want dat is zonde van je energie. Gebruik je energie voor op de fiets of om te bewegen.

Gebruik van de e-bike

Fietsmobiliteit neemt de laatste 10 jaar gemiddeld met 1,2% toe. Vooral onder 65-plussers. Dit kan te maken hebben met de opkomst van de elektrische fiets. 42% van de totaal afgelegde afstand op de fiets onder 65-plussers was met een elektrische fiets.
Het blijkt dat e-bikers in de eerste vijf maanden van 2018 ruim 25 procent vaker betrokken waren bij een ongeval dan in dezelfde periode vorig jaar.
(**bron:** Verkeersdoden in Nederland - 2019-2020 | SlachtofferWijzer)

4 gouden tips

Tip 1: De juiste fiets geeft plezier. Met een fiets die bij u past, fietst u veilig, comfortabel en met plezier. Er zijn veel verschillende soorten fietsen. Welke fiets past het beste bij u? Een e-bike, een fiets met een lage opstap, een driewieler of een stadsfiets? Is het lastig om een keuze te maken? Op www.doortrappen.nl vindt u een handige kieswijzer.

Tip 2: Fiets veilig. Er zijn verschillende hulpmiddelen die u ondersteunen veilig te blijven fietsen. Een fietshelm bijvoorbeeld beschermt uw hoofd mocht u betrokken raken bij een valpartij. Met een fietsspiegel ziet u zonder omkijken wat er achter u gebeurt. Handig bij het afslaan of inhalen. Overweegt u de aanschaf van een e-bike? Zo'n snelle fiets is voor veel mensen even wennen.
U kunt een e-bike training volgen, om zo veilig te oefenen.
Bijvoorbeeld via e-biketraining.nl

Tip 3: Gezond onderweg. Het weerbericht gecheckt en klaar voor een fietstochtje? Neem wat gezonds mee voor onderweg. Een flesje water en wat fruit of ander lekkers mogen niet ontbreken in de fietstas. Neem uw mobieltje mee, of een kaartje met daarop persoonlijke gegevens (uw naam en adres) en een telefoonnummer dat gebeld kan worden mocht er iets met u gebeuren.

Tip 4: Goed zicht en gehoor. Er zijn steeds meer elektrische voertuigen op de weg en het fietspad. Die zijn stiller waardoor u ze als fietser minder goed hoort aankomen. Blijf altijd goed om u heen kijken en laat u niet verrassen. Heeft u het idee dat u minder goed hoort of ziet? Laat uw zicht en gehoor dan eens testen.

Nog veel meer fietstips vindt u op www.doortrappen.nl – met een aparte pagina voor Den Haag. Ook op de websites van de ANWB en van Veilig Verkeer Nederland vindt u veel handige tips om veilig te blijven fietsen.

SUDOKU

Sudoku is een razendpopulair puzzelspel. De meeste mensen kunnen, wanneer ze de spelregels snappen, een standaard Sudoku eenvoudig oplossen. De uitdaging zit ‘m in de snelheid waarmee u dit doet. De echte experts lossen de lastigste varianten razendsnel op! Welk niveau u ook kiest, Sudoku’s zijn prima hersengymnastiek.

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

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

Sudoku tips!

Het makkelijkste is om te zoeken naar een rij met zo min mogelijk lege vakjes. Dat zorgt voor een beperkt aantal mogelijkheden. Wanneer de puzzels moeilijker worden, minder ingevulde vakjes, zoek dan in een rij van drie blokken naar twee blokken met hetzelfde getal. Concentreert u zich in eerste instantie op één cijfer, een cijfer dat al vaak voorkomt. Vul het diagram zo in, dat elk blok van 3x3 vakjes de getallen 1 tot en met 9 één keer voorkomen.

woordzoeker

In deze woordzoeker zijn 33 woorden verstopt. De woorden zijn zowel van links naar rechts als van rechts naar links geschreven, zowel horizontaal als verticaal als diagonaal. Vindt u ze allemaal? Succes!

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

Heeft u de smaak te pakken?

Ook op de iPad zijn Sudoku's goed te spelen. Online zijn er veel (gratis) puzzels te vinden. Veel puzzelplezier!

Heeft u de oplossing gevonden?

Mail uw antwoord naar: **vitaalouderworden@ggdhaaglanden.nl**
En wie weet, wint u deze leuke puzzel van Marius van Dokkum.

AANDESLAG
BEWEEGACTIVITEITEN
BEWEEGMAKELAAR
CASEMANAGER
CORONAVACCINATIE
DEMENTIE
EENTEGENEENZAAMHEID
EIWITRIJK
FRUIT
GALLERIJWANDELEN
GROENTE
HARDLOPEN
HOUJEHUISKOEL
HULPMIDDELEN
JOGGEN
KEUZEWIJZERFIETS
LICHAAMSBEWEGING
MIJNBREINCOACHAPP
NOTEN
OUDERENBOND
OUDERENCONSULENT
PROJECTHOVE
REKOEFENINGEN
SPORTCOACH
SPORTMAATJE
STOPTOBER
VALPREVENTIE
VEILIGONDERWEG
WANDELING
WATERDRINKEN
WEZIJNZELFHETMEDICIJN
WIELRENNEN
ZELFREDZAAMHEID

Rijksoverheid

Basisregels voor iedereen

De basisregels helpen om besmetting van jezelf en anderen met het corona-virus te voorkomen. Ook als je al gevaccineerd bent. Als we onze handen wassen, afstand houden en testen en thuisblijven bij klachten, worden er minder mensen besmet. Zo is er sneller meer mogelijk.

Wassen

- Was vaak en goed je handen.
- Hoest en nies in je elleboog.
- Schud geen handen.

Afstand

- Houd 1,5 meter afstand.
- Vermijd drukke plekken.
- Draag een mondkapje waar dat verplicht is.

Testen

- Klachten? Blijf thuis en laat je direct testen.
- Ontvang geen bezoek.
- Blijf thuis tot je de testuitslag weet.

alleen samen krijgen we corona onder controle

Meer informatie:
rijksoverheid.nl/basisregels
of bel 0800-1351

Hulp, ondersteuning en vermaak thuis

Hulplijnen welzijnsorganisaties per gemeente

Delft
Delft Voor Elkaar
Maandag t/m donderdag van
9.00 tot **17.00** uur
vrijdag van **9.00** tot **13.00** uur
015-760 0200
www.delftvoorelkaar.nl

Leidschendam
Sociaal servicepunt
Maandag t/m vrijdag van
9.00 uur tot **17.00** uur
070-205 70 00
info@sociaalservicepunt.nl
https://sociaalservicepunt.nl

Pijnacker-nootdorp
Stichting Welzijn en Ondersteuning Pijnacker Nootdorp
Maandag t/m vrijdag van
8.30-16.30 uur **015-3 699 699**
of **info@swop.nl**
www.swop.nl

Wassenaar
Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW)
Maandag t/m vrijdag van
09.00 - 14.00 uur
070 - 511 2226
info@smowassenaar.nl
www.smowassenaar.nl

WassenaarDoet.nl is de website waar inwoners van Wassenaar elkaar kunnen vinden voor zowel praktisch-als sociale hulp.
06-1567 8510
www.wassenaardoet.nl
info@wassenaarDoet.nl

Den Haag
Welzijn Den Haag
www.servicepuntxl.nl
Welzijn Scheveningen
www.welzijnscheveningen.nl
070-416 20 20

Midden Delfland
Stichting Welzijn Midden Delfland
Maandag, woensdag en vrijdag
van **10.00** – **12.00** uur En elke dinsdag
en donderdag van **10.00** – **12.00** uur:
010-591 8052 of **015–262 5864**
info@swmd.nl - www.swmd.nl

Rijswijk
Welzijn Rijswijk
Maandag t/m vrijdag, van
09.00 tot **16.00** uur
070-757 92 00
www.welzijn-rijswijk.nl

Westland
Vitis Welzijn
Maandag t/m vrijdag van
08.30 uur tot **17.00** uur
0174 – 630358
info@vitiswelzijn.nl
www.vitiswelzijn.nl

Zoetermeer
Sinds 1 mei 2021 is **inZet** er voor alle hulpvragen.
079-888 77 70
info@inZet-indewijk.nl
www.inzet-indewijk.nl

Internet en computervaardigheden

Heeft u hulp nodig bij het gebruiken van uw computer of telefoon?
Neem dan contact op met een van de volgende organisaties:

- Regelhulp voor computer en internet
  www.regelhulp.nl/ik-heb-hulp-nodig/leren-werken-met-computer-en-internet
- Helpdesk Welkom Online (voor ouderen)
  bereikbaar op ma t/m vr van 09.00-17.00 via **088- 344 2000**
  www.welkomonline.nl
- Digitale alliantie **www.allemaal-digitaal.nl/#vraag**

Heeft u hulp nodig met videobellen, social media of een andere computervraag?

Vermaak en daginvulling

Er is online ook een hoop vermaak te vinden. Maak bijvoorbeeld gebruik van het online cultuur en entertainment aanbod. Hieronder vindt u enkele voorbeelden. Zowel landelijk als lokaal is er online nog meer te vinden.

- De luisterbieb biedt (gratis) online luisterboeken aan **www.onlinebibliotheek.nl**
- Het Rijksmuseum biedt een (gratis) online rondleiding aan
  www.rijksmuseum.nl/nl/online-rijksmuseum-voor-families
- Oud Geleerd Jong Gedaan organiseert gratis online colleges op verschillende onder werpen: **www.oudgeleerdjonggedaan.nl/onlinecolleges**
- Het LKCA biedt een overzicht van het culturele aanbod, zoals kamerkoren, online musea, concerten, creatieve workshops voor het gezin en theaterproducties. **www.lkca.nl/artikel/corona-initiatieven**

Contact met uw gemeente

Telefoonnummer **14 + netnummer** van de gemeente (bijvoorbeeld **14 070** voor Den Haag) of kijk op de website van uw gemeente.
Contact met **Rode Kruis: 070-44 55 888** (gebruikelijke belkosten), bereikbaar van **ma t/m vr** van **09.00-17.00 uur.** Voor doven of slechthorenden is er de mogelijkheid om via **WhatsApp** contact te hebben via **06-57 81 34 99**.

Het Rode Kruis heeft ook een **Whatsapp-Hulplijn** in andere talen:
Turks **06-48 15 80 53**, Arabisch **06-48 15 80 55**, Tamazight **06-48 15 80 55**, Chinees **06-48 15 80 57**en Portugees **06-48 15 80 83**.
Berichten worden beantwoord op werkdagen tussen **09.00** uur en **17.00 uur.**

Durf om hulp te vragen

Blijf contact houden met vrienden, familie en collega's via sociale media, e-mail, chat of telefoon. Praat over uw emoties. Krop ze niet op. Weet u even niet wie u kunt bellen of zoekt u speciale hulp? Dan kunt u ook terecht bij een van de hulp-en luisterlijnen op deze pagina.

Belangrijke hulplijnen/luisterlijnen

De Landelijke Luisterlijn

0900-07 67

www.deluisterlijn.nl
Voor wie een luisterend oor nodig heeft
7 dagen per week, 24 uur per dag
Gebruikelijke telefoonkosten

Rode Kruis Hulplijn

070-44 55 888

www.rodekruis.nl
Voor mensen met praktische vragen, zoals hulp bij boodschappen, vervoer naar een teststraat, en/of mensen die behoefte hebben aan een luisterend oor of advies.
Ma t/m vr 09.00-17.00
Gebruikelijke telefoonkosten
Voor doven/slechthorenden:
WhatsApp:

06-57 81 34 99

Telefoonlijn ANBO

0348-46 66 66

www.anbo.nl
Voor ouderen
Tijdens kantoortijden
Gebruikelijke telefoonkosten

Slachtofferhulp Nederland

0900-01 01

www.slachtofferhulp.nl
Voor slachtoffers van misdrijven, verkeersongeluk ken, rampen en calamiteiten
Ma t/m vr van 08.00-20.00 uur en op za van 10.00-17.00 uur
Gebruikelijke telefoonkosten
Vanuit het buitenland:

+31 887- 46 00 00

Zilverlijn

088 – 344 00 00

voor wekelijks of tweewekelijks een telefoontje

De Mantelzorglijn

030-760 60 55

www.mantelzorg.nl
Of stel je vraag via WhatsApp:

030-760 60 55

Voor mantelzorgers
Tijdens kantoortijden
Gebruikelijke telefoonkosten

MIND Korrelatie

0900-14 50

www.mindkorrelatie.nl
Voor hulp bij psychische en/of mentale problemen.
Ma t/m vr, 09.00-18.00 uur
€ 0,15 p/min

Niet Alleen

0800-13 22

www.nietalleen.nl
Hulp- en advieslijn
Ma t/m do van 09.00-17.00 uur en vr van 09.00-16.00 uur
Gratis

Alzheimer Telefoon

0800-50 88

www.alzheimer-nederland.nl
7 dagen per week, 09:00-23:00 uur
Gratis

Veilig Thuis

0800-2000

www.veiligthuishaaglanden.nl
Voor iedereen die te maken heeft met huiselijk geweld en/of kindermishandeling
7 dagen per week, 24 uur per dag
Gratis

Hulplijn ADF Stichting

0343-753 009

www.adfstichting.nl
Voor mensen met angst-, dwang- en fobieklachten
Ma t/m zo, 09.00-13.30 uur
Gebruikelijke telefoonkosten

113 zelfmoordpreventie

0800-0113

www.113.nl
Voor wie denkt aan zelf moord of met iemand te maken heeft die daaraan denkt
7 dagen per week, 24 uur per dag

Ouderen-Infolijn KBO PCOB & NOOM

030-340 06 00

www.kbo-pcob.nl
Voor ouderen
Ma t/m vr 09.00-17.00 uur
Gebruikelijke telefoonkosten

Informeer ook bij uw lokale ouderenadviseur of welzijnsorganisatie naar de mogelijkheden in u woonplaats.

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

Wereldwijd zijn er verschillende gezondheidsapps beschikbaar. Juist in deze tijd zijn betrouwbare apps van belang.
vDe GGDAppStore beoordeelt gezondheidsapps en interactieve websites op gebruiksvriendelijkheid, betrouwbaarheid, onderbouwing en privacy.

www.ggdappstore.nl