

Fit, fitter, fitst!

Gezondheidsrace Laarbeek 2011-2012: een handig (log)boekje

Colofon

Dit is een uitgave in het kader van de Gezondheidsrace Laarbeek 2011-2012

© Gemeente Laarbeek: oktober 2011

Tekst: GGD Brabant Zuidoost & Gemeente Laarbeek

Vormgeving: Gemeente Laarbeek

Internet: www.gezondheidsrace.nl

Mede mogelijk gemaakt dankzij een subsidie van



Inhoudsopgave

Voorwoord

1. Gezondheidsrace Laarbeek
 - 1.1 Gezondheidsrace Laarbeek
 - 1.2 Fitter door het Leven
 - 1.3 Een initiatief van twee burgers leidt tot landelijk succes
2. Organisatie
 - 2.1 Stuurgroep
 - 2.2 Projectgroep
 - 2.3 Jury
3. De teams
 - 3.1 Team Aarle-Rixtel (groen)
 - 3.2 Team Beek en Donk (paars)
 - 3.3 Team Lieshout (geel)
 - 3.4 Team Mariahout (blauw)
4. Individuele ondersteuning
 - 4.1 Fitheidsmeting
 - 4.2 DirectLife
 - 4.3 Sportscholen
 - 4.4 Ondersteuning team Aarle-Rixtel
 - 4.5 Ondersteuning team Beek en Donk
 - 4.6 Ondersteuning team Lieshout
 - 4.7 Ondersteuning team Mariahout
 - 4.8 Teammomenten
5. Thema gezond en gezellig
 - 5.1 Samen dingen doen
 - 5.2 Stres en ontspanning
 - 5.3 Aan de slag als vrijwilliger
 - 5.4 Nieuwe verslavingen
 - 5.5 Extra informatie
6. Thema gezond eten en drinken
 - 6.1 Schijf van Vijf
 - 6.2 Thuis het goede voorbeeld
 - 6.3 Gezond op het werk
 - 6.4 Gezond koken
 - 6.5 Verantwoord alcoholgebruik
 - 6.6 Mogelijkheden in Laarbeek
7. Thema gezond sporten en bewegen
 - 7.1 De beweegnorm
 - 7.2 Beweegvormen
 - 7.3 Sportscholen in Laarbeek
 - 7.4 Sporten zonder blessures
8. Logboek
9. Ruimte voor aantekeningen

Voorwoord

In vervolg op de Gezondheidsrace Laarbeek 2010, waarbij na afloop de kern Mariahout gekroond werd tot 'Fitste kern van Laarbeek', gaan wij nu van start met een nieuwe wedstrijd. Een wedstrijd waarbij zowel op teamniveau als op individueel niveau een gezonde strijd met elkaar wordt aangegaan.

Naast het bereiken van een persoonlijk gezondheidsdoel, is het van belang zoveel mogelijk burgers actief te betrekken en zo mogelijk aan te zetten tot een gezonde leefstijl. Wat dat precies is en hoe dit te bereiken, laat zich echter moeilijk omschrijven. Gezondheid kent een belangrijk belevingsaspect en bovendien verschillen de opvattingen van persoon tot persoon. Minder roken? Minder en/of gezonder eten? Meer bewegen? Vaker erop uit? Rome (of is het Napels) kan langs vele wegen worden bereikt.

Bedenk echter steeds: gezondheid is geen spelletje. Al kan het wel helpen de weg daarheen als zodanig te zien...

Iedereen van harte succes toegewenst in de strijd!

Wethouder Joan Briels

1. Gezondheidsrace Laarbeek

In 2010 heeft in Laarbeek de allereerste Gezondheidsrace plaatsgevonden. Vier teams van burgers hebben een jaar lang gestreden om titel 'fitste kern van Laarbeek'. In oktober start een nieuwe Gezondheidsrace. Actuele informatie over de Gezondheidsrace 2011-2012 en deelnemende teams is te vinden op www.gezondheidsrace.nl.

1.1 Gezondheidsrace Laarbeek 2011-2012

De Gezondheidsrace Laarbeek 2011-2012 start op 1 oktober 2011 in Mariahout en loopt tot en met juni 2012. Het centrale thema is net als de vorige keer 'fitheid'. Dit keer is de looptijd van de Gezondheidsrace Laarbeek in drie themablokken verdeeld. Ieder themablok staat in het teken van een subthema, dat elk op zijn eigen manier met gezondheid te maken heeft. Aan de deelnemers de opdracht hier invulling aan te geven!

- 🍀 Van oktober tot en met december 2011: gezond en gezellig. Dit blok wordt afgesloten op vrijdag 23 december 2011* in Aarle-Rixtel.
- 🍀 Van januari tot en met maart 2012: eten en drinken. Dit blok wordt afgesloten op vrijdag 30 maart 2012* in Lieshout.
- 🍀 Van april tot en met juni 2012: sport en beweging. Dit blok wordt afgesloten op zaterdag 23 juni 2012* in Beek en Donk.

* data en plaats onder voorbehoud.

1.2 Fitter door het leven

De deelnemers aan de Gezondheidsrace Laarbeek worden individueel begeleid om aan hun fitheid te werken. Bij aanvang van de Gezondheidsrace wordt ieders fitheid gemeten en wordt er een persoonlijk streefplan opgesteld. Een poule van deskundigen per kern ondersteunt de deelnemers desgewenst om dit streefdoel te bereiken. Daarnaast kunnen de deelnemers aan activiteiten deelnemen, die ook een bijdrage leveren aan hun eigen fitheid. Denk aan een workshop 'gezond koken', een sportactiviteit of een lezing over hoe om te gaan met stress op het werk.

De teams zullen onder leiding van een captain inwoners uit hun eigen kern via allerlei activiteiten stimuleren om hun gezondheid te verbeteren. Omdat gezondheid voor iedereen wat anders betekent, is er binnen de Gezondheidsrace Laarbeek van alles mogelijk. Elk team krijgt ter ondersteuning een budget en een klapper met ideeën aangereikt. Dit treft u aan in de teamkoffer. Natuurlijk vragen wij ook een Brabantse portie creativiteit!

Een stuurgroep onder voorzitterschap van de gemeente, probeert ervoor te zorgen dat de Gezondheidsrace voor deelnemers en andere betrokkenen een positieve ervaring oplevert.

1.3 Een initiatief van twee burgers leidt tot landelijk succes

De Gezondheidsrace Laarbeek was in eerste instantie een idee van de heren Jan Dekkers en Henrie Bouwmans, twee burgers uit Laarbeek. Zij dachten dat het via een Gezondheidsrace mo-

gelijk was om inwoners uit Laarbeek bewust te maken – en te stimuleren tot- een gezonde leefstijl. Dit is zeker gelukt!

In 2010 zijn vier teams van twaalf personen onder leiding van een captain de strijd met elkaar aangegaan om de titel 'Fitste kern van Laarbeek'. Deze teams hebben in 2010 aan hun eigen fitheid gewerkt, maar hebben ook geprobeerd om hun sociale netwerk (familie, buurt, werk en verenigingen) in beweging te krijgen. Het succes in 2010 heeft ervoor gezorgd dat dit project een landelijke prijs heeft gewonnen en het project in veel andere regio's als voorbeeldproject dient. Laarbeek staat op de kaart!

2. Organisatie

2.1 Stuurgroep

Op de achtergrond houdt een stuurgroep onder voorzitterschap van de gemeente Laarbeek zich bezig met de algemene organisatie van de Gezondheidsrace Laarbeek. De volgende personen vormen de stuurgroep:

- 🌱 Joan Briels, wethouder gemeente Laarbeek.
- 🌱 Elly van den Dobbelsteen, GGD Brabant Zuidoost.
- 🌱 Susan Rietveld, NIGZ.
- 🌱 Paula Dijkema, GGD Brabant Zuidoost.
- 🌱 Brigitte van Bladel, gemeente Laarbeek.
- 🌱 Rianne Schwillens, gemeente Laarbeek.
- 🌱 Mies Bongers, Platform Gehandicaptenbeleid Laarbeek.
- 🌱 Jan Dekkers, initiatiefnemer.

2.2 Projectgroep

Daarnaast is er een projectgroep actief die allerlei zaken rondom de uitvoering coördineert en oppakt. Als u aandachtspunten heeft voor de organisatie, bijvoorbeeld over de planning, de ondersteuning of het jureren, aarzel dan niet en neem contact op met iemand van de projectgroep via onderstaande contactgegevens.

- 🌱 Brigitte van Bladel via e-mail brigitte.v.bladel@laarbeek.nl of T 0492 469 793.
- 🌱 Herman Laarhoven via e-mail herman.laarhoven@laarbeek.nl of T 0492 469 805.
- 🌱 Rianne Schwillens via e-mail rienne.schwillens@laarbeek.nl of T 0492 469 788.
- 🌱 Ellen van Bree via e-mail e.van.bree@ggdbzo.nl of T 088 0031 462.
- 🌱 Paula Dijkema via e-mail p.dijkema@ggdbzo.nl of T 088 0031 431.
- 🌱 Jan Dekkers via e-mail j.dekkers40@chello.nl of T 0492 381 673.
- 🌱 Henrie Bouwmans via e-mail hjmtbouwmans@onsbrabantnet.nl of T 06 292 678 95.

2.3 Jury

Het is niet gemakkelijk om de activiteiten die door de teams georganiseerd worden, te beoordelen. Dit was in de vorige Gezondheidsrace Laarbeek zo, maar dat zal deze Gezondheidsrace niet anders zijn. Dit keer hebben we de Gezondheidsrace iets anders ingericht, waardoor het jureren hopelijk eenvoudiger wordt. Tevens wordt het persoonlijke streefplan op een andere manier meegewogen in het totaal en is de jury op een andere manier samengesteld. De jury bestaat uit de volgende personen:

- 🌱 Joan Briels, onafhankelijk voorzitter (geen stem).
- 🌱 Vakjurylid: wisselt per blok (1 stem).
- 🌱 Ellen van Bree (1 stem).
- 🌱 Wmo-Raad Laarbeek (1 stem).
- 🌱 Juryteam Aarle-Rixtel (1 stem).
- 🌱 Juryteam Beek en Donk (1 stem).
- 🌱 Juryteam Lieshout (1 stem).
- 🌱 Juryteam Mariahout (1 stem).

3. De teams

Uit elke kern van Laarbeek doet een team van twaalf personen mee aan de Gezondheidrace. Deze teams zijn herkenbaar aan een kleur. Elk team heeft op de website www.gezondheidsrace.nl een eigen button. Door op de button te klikken, komt u bij de teaminformatie terecht.

3.1 Team Aarle-Rixtel (groen)

De captain van team Aarle-Rixtel is:

Joan Smulders

De Elshorst 1

5735 JC Aarle-Rixtel

T 0492 383 259

M 06 547 744 89

j.smulders39@upcmail.nl

3.2 Team Beek en Donk (paars)

De captain van team Beek en Donk is:

Jan van Schijndel.

Pater Becanusstraat 53

5741 LD Beek en Donk

M 06 248 913 29

3.3 Team Lieshout (geel)

De captains van team Lieshout zijn:

Willemien Verploegen

Albert Botslaan 9

5737 CK Lieshout

M 06 108 521 53

Astrid van den Bosch

Burgemeester Mostermanslaan 1

5737 CG Lieshout

M 06 337 381 75

3.4 Team Mariahout (blauw)

Mariahout heeft een zelfsturend team.

4. Individuele ondersteuning

Elk teamlid kan met vragen, ideeën of opmerkingen over de Gezondheidsrace terecht bij zijn captain, maar natuurlijk ook bij zijn teamgenoten. In hoofdstuk 3 'De Teams' vindt u de contactgegevens van uw captain.

4.1 Fitheidsmeting

Bij aanvang van de Gezondheidsrace wordt ieders fitheid gemeten en wordt er een streefplan opgesteld. Dit gebeurt door het Sport Medisch Adviescentrum van het Elkerliek Ziekenhuis.

De eerste test bestaat uit de volgende onderdelen:

1. invullen van een vragenlijst m.b.t. gezondheid.
2. bepalen van lengte, gewicht en vetpercentage
3. onderzoek hart, longen en buikorganen
4. orthopedisch en neurologisch lichamelijk onderzoek
5. specifiek orthopedisch onderzoek voor je sporttak of klachten
6. longfunctieonderzoek
7. ogentest
8. rust ECG (hartfilmpje)
9. een maximale inspanningstest
10. eventueel een bloedonderzoek

Tussentijds wordt er tweemaal een fitheidstest verzorgd door het Paramedisch Centrum Laarbeek te Aarle-Rixtel en deze zal bestaan uit een shuttleruntest. Aan het einde van de Gezondheidsrace wordt een eindmeting gedaan en een eindoordeel gegeven. Dit wordt ook door het Sport Medisch Adviescentrum gedaan. Een aantal onderdelen van de begintest wordt dan herhaald.

Elk teamlid wordt desgewenst individueel ondersteund om zijn streefdoelen te bereiken. Er is geprobeerd om de ondersteuning zoveel als mogelijk per kern te organiseren. Verderop treft u per team de informatie aan.

Contactgegevens

Sport Medisch Adviescentrum Elkerliek

Rhyn Visser (sportarts)

E-mail: secretariaatsma@elkerliek.nl

T 0492 595 966

www.sma-elkerliek.nl

Elkerliek Locatie Helmond
Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond

Elkerliek Locatie Deurne
Dunantweg 16
5751 CB Deurne

Paramedisch Centrum Laarbeek
Molenstraat 9A/B
5735 BJ, Aarle-Rixtel
T 0492 382 120
www.paramedischcentrumlaarbeek.nl

4.2 DirectLife

Daarnaast krijgen vijf teamleden de mogelijkheid om deel te nemen aan DirectLife. Deelname aan DirectLife is redelijk kostbaar. Daarom willen wij dit beschikbaar stellen aan teamleden die echt gemotiveerd zijn om via DirectLife aan hun fitheid te werken.

DirectLife is een beweegprogramma ontwikkeld door Philips. Het helpt u om blijvend een actie-ver leven te leiden. DirectLife is een programma dat uit een 12 weken durende beweegplan bestaat. U krijgt een Activity Monitor die u dagelijks bij u moet dragen. Dit apparaatje meet hoeveel u beweegt. U kunt gedurende de dag direct op het apparaatje zien hoe ver u bent met het behalen van uw streefdoel voor die dag. Daarnaast kunt u via uw computer nakijken hoe uw beweegniveau zich verhoudt tot hoeveel u eigenlijk zou moeten bewegen en hoeveel calorieën u heeft verbrand. Het programma laat zien hoe beweegactiviteiten in uw dagelijks leven bijdragen aan een actiever en gezonder leven. U leert welke activiteiten een positief verschil maken. Voor advies of motivatie neemt uw contact op met een DirectLife coach. Voordeel van DirectLife is dat het een praktisch programma is dat goed te combineren is met uw dagelijks leven.

Wat krijgt u?

Het DirectLife programma bestaat uit:

- 🍀 Activity Monitor (zo groot als een luciferdoosje),
- 🍀 Persoonlijke website,
- 🍀 Personal coach.

In schema



Meer informatie

Meer informatie kunt u vinden op de volgende website: <http://www.directlife.philips.com/nl>

4.3 Sportscholen

Speciaal in het kader van de Gezondheidsrace Laarbeek werken Sportcentrum Coach en Sport- en Gezondheidscentrum Laarbeek samen. Zowel Sportcentrum Coach als Sport- en Gezondheidscentrum Laarbeek bieden gedurende de 9 maanden gezondheidsrace één trainingsuur aan waaraan alle deelnemers van de gezondheidsrace en hun coaches gratis kunnen deelnemen. Deelname kan zonder abonnement bij de club tot een maximum van 30 deelnemers per uur.

Tijdstip gratis trainingsuur

- 🌱 Vrijdagavond van 20.00 tot 21.00 uur bij Sportcentrum Coach
- 🌱 Zaterdagmorgen van 09.00 tot 10.00 uur bij Sport- en Gezondheidscentrum Laarbeek.



Sportcentrum Coach

Sportcentrum Coach is een gezellig sfeervol sportcentrum waar iedereen welkom is die op een leuke manier aan zijn gezondheid wil werken en waarin de leden centraal staan.

Sportcentrum Coach is een professioneel bedrijf dat haar leden op vriendelijke en sfeervolle manier kwaliteit wil bieden in alle vormen. Dit begint met een vriendelijke ontvangst, schone kledelokalen met ruime lockers, apparatuur in prima staat, professionele begeleiding, etc. Een lidmaatschap bij Coach betekent lid worden van een club, een gemeenschap. Ook buiten het sportcentrum zul je profiteren van de voordelen van het lidmaatschap. Denk aan leuke voordelen/ extra's bij diverse bedrijven.

Sporten is bij Coach niet alleen gezond, maar ook leuk, plezier staat hoog in het vaandel. Niet alleen bij leden, maar ook bij personeel. Vrolijk en plezierig personeel zorgt voor vrolijke en plezierige leden!

Om de aantrekkingskracht voor leden (en medewerkers) zo hoog mogelijk te houden, zal er veel aandacht worden besteed aan het blijven 'prikkelen' en informeren van de leden en zal sportcentrum Coach op veel fronten vernieuwend moeten bezig zijn en blijven.

Een lidmaatschap van Sportcentrum Coach biedt toegang tot de volgende activiteiten en faciliteiten: fitness, jeugdfitness, groepslessen, bodyshape, zumba, pilates, spinning, bodypump (les mills), bodystep (les mills) RPM (les mills), CxWorx (les mills) vanaf november, buikspier kwartier, squash, zonnebank, sauna, DVD-uitleenservice en drankjes. Daarnaast zijn de volgende extra activiteiten mogelijk: Personal Training, Better Belly en BodySupport voedingsprogramma.

Sportcentrum Coach

Willemstraat 3a

5741 PA Beek en Donk

T 0492 468 768

www.sportcentrumcoach.nl



Sport- & Gezondheidscentrum Laarbeek

Sport- & Gezondheidscentrum Laarbeek, al ruim 15 jaar gevestigd in het hart van Beek en Donk, is een centrum waar kwaliteit en persoonlijke benadering voorop staat. In de afgelopen jaren is Sport- & Gezondheidscentrum Laarbeek uitgegroeid tot een club, waar professionaliteit, gezelligheid, goede begeleiding en moderne faciliteiten hoog in het vaandel staan.

“Just a way of life”, dat is de visie van Sport- & Gezondheidscentrum Laarbeek.

Het enthousiaste en deskundige team laat mensen zelf ervaren dat bewegen in een sportcentrum heel zinvol, gezellig en leuk kan zijn! Ze proberen u te motiveren, te stimuleren en proberen het beste uit uzelf te halen, waardoor u met een fit en heerlijk voldaan gevoel een training of les afsluit. Ongeacht de leeftijd (vanaf 3 jaar) wordt er gezocht naar een manier van bewegen die bij u past.

Sport- & Gezondheidscentrum Laarbeek biedt onderstaande activiteiten: fitness, jeugdfitness, pilates, Les Mills: Bodybalancer®, Laarbeek PT: personal training, sport buitenschoolse opvang Laarbeek, Xco®, Les Mills: Bodypump®, small group training met: Les Mills: CX30®, buik-billen-benen training, Zumba®, Les Mills: SH-bam®, 55+fit, Kidsswing & SH-Bam kids, strak op het strand training, skifit.

Bedrijfsfitness, bedrijfsuitjes, workshops en sportfeesten.

Sport- & Gezondheidscentrum Laarbeek

Otterweg 29a

5741 BC Beek en Donk

T 0492 462 521

(M) 06 531 975 67

info@sportcentrumlaarbeek.nl

www.sportcentrumlaarbeek.nl

4.4 Ondersteuning voor team Aarle-Rixtel

Het team uit Aarle-Rixtel kan gebruik maken van:

- ✚ Gratis trainingsuren van de sportscholen in Laarbeek (zie pagina 11/12).
- ✚ Voedingsadvies Heleen van Asten.
- ✚ Fysiotherapie en training Kemps-Rijf – Paramedisch Centrum Laarbeek.
- ✚ De dorpsondersteuner in dienst van Stichting Welzijn Laarbeek.
- ✚ Het ondersteuningsaanbod van de andere teams.



Voedingsadvies Heleen van Asten

Heleen geeft in haar praktijk adviezen over gezonde voeding door middel van individuele begeleiding en een positieve ondersteuning. Dit betekent geen dieet, geen hongergevoel, maar goede eetgewoontes. Geen poeders en pillen, maar een normaal eetpatroon. De nadruk ligt op het veranderen van eetgewoontes en het belang van een gezond gewicht. Het is bestemd voor mannen en vrouwen die graag willen afvallen of aankomen. Ook geeft Heleen advies aan mensen die meer willen weten over gezond eten.

Voor iedereen die naar een gezonde levensstijl streeft!

Heleen van Asten

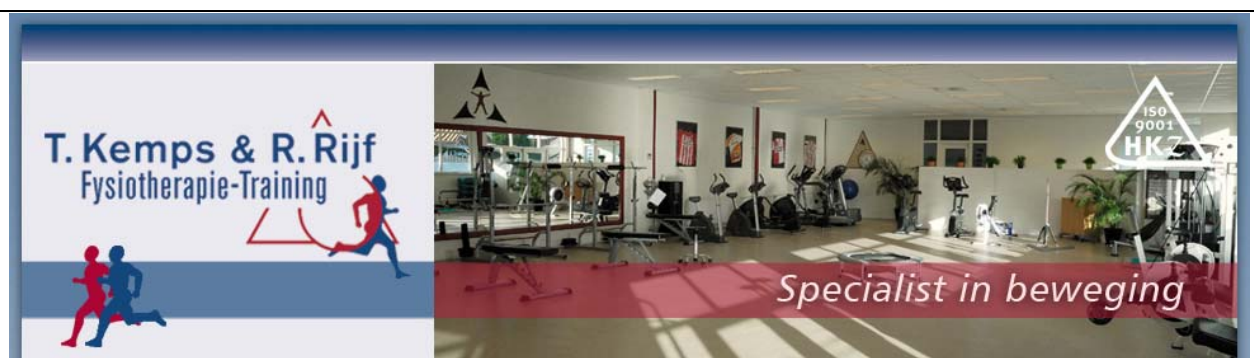
Dorpsstraat 43

5735 EB Aarle-Rixtel

M 06 432 579 62

contact@voedingsadviesheleenvanasten.nl

www.voedingsadviesheleenvanasten.nl



Fysiotherapie en Training Kemps-Rijn Paramedisch Centrum Laarbeek

Fysiotherapie en Training Kemps-Rijn is een praktijk voor fysiotherapie en training te Aarle-Rixtel en biedt de volgende ondersteuning: multidisciplinaire begeleiding vanuit het paramedisch centrum (fysiotherapie, podotherapie, logopedie, ergotherapie, huid-oedeemtherapie, sport- en ontspanningsmassage, diëtisten en life style coach), fysiotherapie, manuele therapie, sportfysiotherapie, kinderfysiotherapie, geriatrie fysiotherapie, bekkenfysiotherapie, echografie en shockwave, begeleiding met sporten/bewegen, fitheidstesten en valtraining.

Beweegprogramma's voor COPD-patiënten, parkinsonpatiënten, kwetsbare ouderen, mensen met hartfalen, bij hartrevalidatie en voor personen met kanker.

Fysiotherapie en Training Kemps-Rijn - Paramedisch Centrum Laarbeek

Molenstraat 9a

5735 BJ Aarle-Rixtel

T 0492 382 120

info@fysiokempsrijf.nl

www.fysiokempsrijf.nl



Dorpsondersteuner Aarle-Rixtel

Sinds kort zijn er in Laarbeek dorpsondersteuners actief. U kunt bij hen terecht met vragen op het terrein van wonen, zorg en welzijn. Zij weten niet op elke vraag een antwoord, maar weten wel de weg in Laarbeek en kunnen ervoor zorgen dat u een antwoord krijgt.

Stichting Welzijn Laarbeek

Maartje Bressers

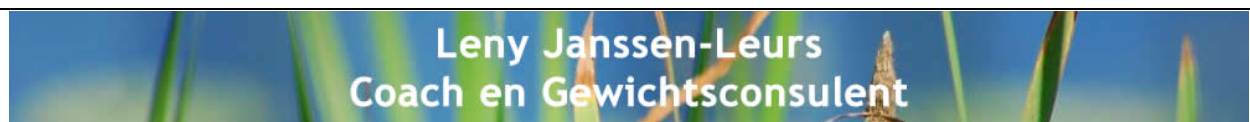
mbressers@welzijnlaarbeek.nl

T 0492 328 800.

4.5 Ondersteuning voor team Beek en Donk

Het team uit Beek en Donk kan gebruik maken van:

- 🍌 Gratis trainingsuren van de sportscholen in Laarbeek (zie pagina 11/12).
- 🍌 Coach en gewichtsconsulent Leny Janssen-Leurs.
- 🍌 Het Fysiopunt Laarbeek.
- 🍌 De dorpsondersteuner in dienst van Stichting Welzijn Laarbeek.
- 🍌 Het ondersteuningsaanbod van de andere teams.



Coach en gewichtsconsulent Leny Janssen-Leurs

Leny's slogan is: "Kies bewust voor wat je eet en stop met dat dieet". Dat zegt al veel over haar werkwijze. Een dieet hou je niet lang vol. In principe mag je eten wat je lekker vindt en is de hoeveelheid van wat je eet belangrijker. Leny geeft inzicht in wat gezonde voeding is en wat je valkuilen zijn betreffende je eigen eetpatroon.

Door individuele gesprekken krijg je snel door wat je verbeterpunten zijn en hoe je de veranderde leefstijl vol kunt houden voor de rest van je leven. Ook bij een terugval leer je hoe je de draad weer zelf kunt oppakken. Het principe is dat het hele gezin gewoon mee kan eten zonder aparte dingen te hoeven koken.

Leny Janssen-Leurs
Burg. Van Nispenstraat 3
5741 GN Beek en Donk
T 0492 462 191
leny@stopmetdatdieet.nl
www.stopmetdatdieet.nl



Het Fysiopunt Laarbeek

Het Fysiopunt Laarbeek is een eerstelijns fysiotherapiepraktijk die zich als doel stelt zorg op maat te leveren aan die mensen die een beroep doen op fysiotherapeutische hulp. Het Fysiopunt is eigendom van Harry en Marianka Mommers. Daarnaast is Elise Bruurs werkzaam binnen de praktijk.

Harry Mommers, fysiotherapeut, is gespecialiseerd in manuele therapie en master in orofaciale therapie (therapie gericht op gelaat, hoofd, nek en kaakklachten). Marianka Mommers, eveneens fysiotherapeut, is gespecialiseerd in psychosociale problematiek.

Elise Bruurs MSc is fysiotherapeut en bewegingswetenschapper, bijgeschoold in beweegprogramma's gericht op artrose, diabetes, COPD en ook leefstijladviseur en fysiotherapeut in de beweegkuur (initiatief van Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen in samenwerking met het Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport).

Behandelen van (sport)blessures staat op de voorgrond. Verder bedreven in het enthousiasmeren/motiveren van mensen om te gaan sporten op een manier die bij ze past. Dit om de gezondheid te bevorderen, chronische klachten draagbaarder te maken en ook ter preventie van blessures.

Het Fysiopunt Laarbeek
Contactpersoon: Elise Bruurs
Brandstraat 1a
5741 GH Beek en Donk

T 0492 461 235
elise@hetfysiopuntlaarbeek.nl
www.hetfysiopuntlaarbeek.nl



Dorpsondersteuner Beek en Donk

Sinds kort zijn er in Laarbeek dorpsondersteuners actief. U kunt bij hen terecht met vragen op het terrein van wonen, zorg en welzijn. Zij weten niet op elke vraag een antwoord, maar weten wel de weg in Laarbeek en kunnen ervoor zorgen dat u een antwoord krijgt.

Stichting Welzijn Laarbeek
Berrie van den Waardenburg
bvdwaardenburg@welzijnlaarbeek.nl
T 0492 328 800.

4.6 Ondersteuning voor team Lieshout

Het team uit Lieshout kan gebruik maken van:

- ✚ Gratis trainingsuren van de sportscholen in Laarbeek (zie pagina 11/12).
- ✚ Wellness- en afslankcentrum Laarbeek: Lenny Versteegden.
- ✚ Fysiotherapie Kemps en Maas.
- ✚ De dorpsondersteuner in dienst van Stichting Welzijn Laarbeek.
- ✚ Het ondersteuningsaanbod van de andere teams.



Wellness- en Afslankcentrum Laarbeek

Specialiteit binnen Lenny's praktijk is leefstijl en afslanken. Afslanken via Lenny's filosofie betekent gezond eten, in hoeveelheden die bij je passen. Lekker eten en alles met mate. Daarnaast is het belangrijk dat je voldoende gaat bewegen, want afslanken en bewegen gaan hand in hand. Door de combinatie van gezond eten en voldoende bewegen wordt je stofwisseling geprikkeld. Dat is noodzakelijk om succesvol af te slanken op lange termijn. Ook genieten is van groot belang. Je lichaam op tijd ontspanning en rust gunnen vermindert stress, waardoor je op alle fronten beter functioneert. Je wordt fysiek en mentaal sterker: een belangrijke voorwaarde voor een gezond en slank leven.

Wie zich goed voelt straalt dit bovendien uit!

Het ondersteuningsaanbod is divers:

1. Spreekuur bij de diëtist waarin personen individueel begeleid worden hun doel te bereiken.
2. Online afslanken via www.dietist.tv. Dit online aanbod bestaat uit een persoonlijk voedingsadvies, een receptendatabase afgetemd op het persoonlijk advies, begeleiding door onze online diëtisten via een dagboek, de mogelijkheid tot het online stellen van vragen aan de diëtisten en het online volgen van het gewicht om zo de vinger aan de pols te houden.
3. TIP-mail: u ontvangt één keer per kwartaal een nieuwsbrief.
4. Workshop afvallen in samenwerking met Yvonne Kroonenberg (schrijfster/psycholoog).

Wellness- en Afslankcentrum Laarbeek

Lenny Versteegden

Molenstraat 9 A/B (gevestigd in Paramedisch Centrum Laarbeek)

5735 BJ Aarle-Rixtel

T 06 517 006 03

Lenny@dietist.tv of Praktijk@dietist.tv

www.dietist.tv

Fysiotherapie Kemps & Maas

De Praktijk voor Fysiotherapie Kemps & Maas is in staat om u op het vlak van sport en gezondheid te adviseren, te behandelen en te begeleiden. Specialisaties zijn algemene fysiotherapie, oedeemtherapie en sportfysiotherapie. In de (sport)fysiotherapiepraktijk is veel kennis aanwezig over het bewegingsapparaat. De praktijk heeft twee locaties die allebei de mogelijkheid bieden om onder begeleiding te sporten en zo te werken aan behoud of verbetering van kracht, conditie en/of lenigheid. Maar u kunt er ook terecht voor advies bij het verhelpen of ter voorkoming van blessures.

De praktijk kent 2 vaste medewerkers: Joke Kemps en Marion Maas. Sinds juni 2011 is Mariëlle Koppen aan het team toegevoegd.

Fysiotherapie Kemps & Maas
Contactpersoon: Marion Maas
Dorpsstraat 22a
5737 GC Lieshout
T 0499 422 199
fysiotherapiekempsmaas@planet.nl
www.fysiotherapiekempsmaas.com



Dorpsondersteuner Lieshout

Sinds kort zijn er in Laarbeek dorpsondersteuners actief. U kunt bij hen terecht met vragen op het terrein van wonen, zorg en welzijn. Zij weten niet op elke vraag een antwoord, maar weten wel de weg in Laarbeek en kunnen ervoor zorgen dat u een antwoord krijgt.

Stichting Welzijn Laarbeek
Berrie van den Waardenburg
bvdwaardenburg@welzijnlaarbeek.nl
T 0492 328 800.

4.7 Ondersteuning voor team Mariahout

Het team uit Mariahout kan gebruik maken van:

- ✿ Gratis trainingsuren van de sportscholen in Laarbeek.
- ✿ Diëtiste Marieke Raemakers.
- ✿ Fysiotherapie Kemps en Maas.
- ✿ De dorpsondersteuner in dienst van Stichting Welzijn Laarbeek.



Wellness- en Afslankcentrum Laarbeek

Lenny werkt samen met Marieke Raemakers. Marieke werkt volgens dezelfde filosofie als Lenny. Afslanken volgens deze filosofie betekent gezond eten, in hoeveelheden die bij je passen. Lekker eten en alles met mate. Daarnaast is het belangrijk dat je voldoende gaat bewegen, want afslanken en bewegen gaan hand in hand. Door de combinatie van gezond eten en voldoende bewegen wordt je stofwisseling geprikkeld. Dat is noodzakelijk om succesvol af te slanken op lange termijn. Ook genieten is van groot belang. Je lichaam op tijd ontspanning en rust gunnen vermindert stress, waardoor je op alle fronten beter functioneert. Je wordt fysiek en mentaal sterker: een belangrijke voorwaarde voor een gezond en slank leven.

Wie zich goed voelt straalt dit bovendien uit!

Het ondersteuningsaanbod is divers:

1. Spreekuur bij de diëtist waarin personen individueel begeleid worden hun doel te bereiken.
2. Online afslanken via www.dietist.tv. Dit online aanbod bestaat uit een persoonlijk voedingsadvies, een receptendatabase afgetemd op het persoonlijk advies, begeleiding door onze online diëtisten via een dagboek, de mogelijkheid tot het online stellen van vragen aan de diëtisten en het online volgen van het gewicht om zo de vinger aan de pols te houden.
3. TIP-mail: u ontvangt één keer per kwartaal een nieuwsbrief.
4. Workshop afvallen in samenwerking met Yvonne Kroonenberg (schrijfster/psycholoog).

Wellness- en Afslankcentrum Laarbeek

Marieke Raemakers

Molenstraat 9 A/B (gevestigd in Paramedisch Centrum Laarbeek)

5735 BJ Aarle-Rixtel

T 06 517 006 03

marieke.raemakers@dietist.tv

www.dietist.tv

Fysiotherapie Kemps & Maas

De Praktijk voor Fysiotherapie Kemps & Maas is in staat om u op het vlak van sport en gezondheid te adviseren, te behandelen en te begeleiden. Specialisaties zijn algemene fysiotherapie, oedeemtherapie en sportfysiotherapie. In de (sport)fysiotherapiepraktijk is veel kennis aanwezig over het bewegingsapparaat. De praktijk heeft twee locaties die allebei de mogelijkheid bieden om onder begeleiding te sporten en zo te werken aan behoud of verbetering van kracht, conditie en/of lenigheid. Maar u kunt er ook terecht voor advies bij het verhelpen of ter voorkoming van blessures.

De praktijk kent 2 vaste medewerkers: Joke Kemps en Marion Maas. Sinds juni 2011 is Mariëlle Koppen aan het team toegevoegd.

Fysiotherapie Kemps & Maas
Contactpersoon: Marion Maas
Locatie Mariahout:
Oranjeplein 1
5738 AP Mariahout
T 0499 422 199
fysiotherapiekempsmaas@planet.nl
www.fysiotherapiekempsmaas.com



Dorpsondersteuner Mariahout

Sinds kort zijn er in Laarbeek dorpsondersteuners actief. U kunt bij hen terecht met vragen op het terrein van wonen, zorg en welzijn. Zij weten niet op elke vraag een antwoord, maar weten wel de weg in Laarbeek en kunnen ervoor zorgen dat u een antwoord krijgt.

Stichting Welzijn Laarbeek
Henrie Bouwmans
hbouwmans@welzijnlaarbeek.nl
T 0492 328 800.

4.8 Teammomenten

Tijdens elk blok kan het team voor een bepaald budget één of meerdere teammomenten organiseren. Uit de evaluatie van de vorige Gezondheidsrace Laarbeek is gebleken dat de teamleden ook behoefte hadden aan een activiteit, specifiek voor het team bedoeld. Door de teammomenten wordt daaraan tegemoet gekomen. De invulling van de teammomenten wordt door het team zelf bepaald. Dit kan een kookworkshop zijn, een sportclinic, een lezing over een bepaald onderwerp of een andere activiteit die iets met het thema 'Gezondheid' te maken heeft. In de teamkoffer vindt u suggesties voor het teammoment.

5. Gezond en gezellig

Gezondheid is meer dan alleen een gezond gewicht en voldoende beweging. De vorige Gezondheidsrace Laarbeek heeft ons geleerd dat het minstens zo belangrijk is dat mensen 'lekker' in hun vel zitten, zij leuke sociale contacten hebben en voldoende tijd nemen om te ontspannen. Voor de één betekent ontspannen een flink stuk rennen, voor de andere gewoon naar een goeie film kijken.

Mensen die 'lekker' in hun vel zitten, hebben vaak ook voldoende motivatie om iets aan hun gewicht of conditie te verbeteren. Vandaar dat de Gezondheidsrace Laarbeek start met het thema 'Gezond en gezellig'.

5. 1 Samen dingen doen

Sommige mensen vinden het plezierig om samen dingen te doen: samen te sporten, samen een kop koffie te drinken of samen ergens naar toe te gaan. Elke kern heeft een gemeenschapshuis waar allerlei sociale activiteiten plaatsvinden en waar u terecht kunt voor een kop koffie.

Sinds 2010 kent Laarbeek een wijkrestaurant 'De Laarbikker'. Dit restaurant is er voor jong en oud. Het wijkrestaurant is twee keer per week geopend (woensdag en donderdag) van 16.30 tot 20.00 uur. Het restaurant is gevestigd in de keuken van het Commanderie College aan de Wijnkelderweg in Beek en Donk. De maaltijden worden rond 18.00 uur uitgeserveerd. De tarieven liggen tussen de 4 en 6 euro. Tijdens deze openingstijden worden de maaltijden klaargemaakt en aansluitend vindt het diner plaats. Dit alles gebeurt onder de professionele begeleiding van een kok. Kijk op www.welzijnlaarbeek.nl voor meer informatie.



Daarnaast kent Laarbeek een uitgebreid verenigingsleven, dat bestaat uit een heleboel sportverenigingen, buurtverenigingen, culturele verenigingen en verenigen voor (bijvoorbeeld) ouderen. Als u wilt kijken of er iets voor u bij is, dan kunt u de gemeentegids raadplegen. Dit kan ook online via www.laarbeek.nl >



Wellicht vindt u het fijn om samen met iemand te gaan sporten. Maak dit bespreekbaar in uw team. Wellicht vinden uw teamgenoten dit ook fijn. Daarnaast willen wij u wijzen op een website www.beweegmaatje.nl. Het doel van deze website is om mensen in de gelegenheid stellen een

sport- of beweegmaatje te vinden. Op Beweegmaatje vind je leden die ook een sport-, dans- of beweegmaatje zoeken. Beweegmaatje wordt gefinancierd door de overheid en is gratis!

5.2 Stress en ontspanning

U kent het wel: druk, druk, druk. Op het werk en privé. Als de balans tussen inspanning en ontspanning verstoord raakt, kunt u gestrest raken. Stress is gezond zolang het u helpt alert te reageren of u te concentreren bij een moeilijke klus. Bij aanhoudende stress en spanning, bijvoorbeeld door problemen thuis of een constante (te) hoge werkdruk, liggen overbelasting en uitputting op de loer. De draaglast is dan groter dan de draagkracht. Dit kan leiden tot overspannenheid of een burnout (bron: www.ggzoostbrabant.nl).

Op de korte termijn kan stress nadelig zijn, omdat het tot veel fysiek ongemak kan leiden en stress het denkvermogen van iemand kan beïnvloeden. Op de lange termijn is stress nadelig, omdat het de gezondheid schaadt. Het is ten eerste niet goed voor het hart als iemand te vaak gestrest is, maar onderzoek heeft ook bewezen dat mensen met veel stress een grotere kans hebben op overgewicht. Het is dus van belang te achterhalen waar de stress vandaan komt en de stress te verminderen, door bijvoorbeeld meer te ontspannen. Als u het gevoel heeft dat het u alleen niet lukt om uw stress te verminderen, zoek dan hulp.



De website www.mentaalvitaal.nl biedt informatie over de mentale gezondheid. Mensen die zelf aan de slag willen met hun mentale gezondheid kunnen er informatie vinden, mentale fitness, tips en oefeningen, online cursussen en therapie en verwijzing naar hulp.

Hulp nodig

Wilt u liever (meteen) met iemand praten, neem dan contact op met één van onderstaande organisaties. Uiteraard kunt u ook uw eigen huisarts raadplegen.

Lev Groep (organisaties voor maatschappelijk werk)

www.levgroep.nl

T 0492 598 989

GGZ Oost Brabant

www.ggzoostbrabant.nl

T 0492 846 000

5.3 Aan de slag als vrijwilliger

Met vrijwilligerswerk kunt u uw vrije tijd een zinvolle invulling geven en dit geeft vaak veel voldoening. Er is genoeg te doen. Ook in Laarbeek. Bijvoorbeeld als vrijwilliger meedenken in het

bestuur van het Oranjecomité, het trainen en coachen van een voetbalelftal, meewerken in de redactie van een lokale radio omroep, werken met dieren bij de kinderboerderij, ondersteuning in de vrijwillige thuiszorg, de opvang van peuters, het begeleiden van activiteiten in een verzorgingshuis of verpleeghuis. Lijkt het u wat om vrijwillig eens een klusje te doen of u in te zetten voor een grotere klus, neem dan contact op met:

Steunpunt vrijwilligerswerk Laarbeek

www.welzijnlaarbeek.nl

T 0492 328 800

5.4 Nieuwe verslavingen

Er zijn verschillende soorten verslavingen te onderscheiden. Wij maken een onderscheid tussen gewoonteverslavingen en middelenverslavingen. Bij een gewoonteverslaving is een persoon verslaafd aan een handeling waar hij zich goed bij voelt of een kick van krijgt. Denk aan een gokverslaving, een gameverslaving of een internetverslaving. Daarnaast kennen wij de middelenverslaving, zoals een verslaving aan slaapmiddelen (medicijnen), alcohol, roken en drugs.

Verslaving is een toestand waarin een persoon fysiek en/of mentaal van een stof of gewoonte afhankelijk is. Bij ernstige verslaving is het gedrag van de persoon voornamelijk gericht op het verkrijgen en het innemen van het middel, (ten koste van de meeste andere activiteiten). Als het lichaam deze stof of gewoonte dan moet loslaten kunnen er ernstige ontwenningsverschijnselen optreden. Tegenwoordig is alcoholmisbruik onder jongeren een groot probleem, maar ook het alcoholgebruik van veel ouderen is problematisch. Op internet is veel informatie over verslavingen te vinden. De website www.alcoholinfo.nl biedt betrouwbare informatie over alcohol. In het hoofdstuk over een gezond voedingspatroon (hoofdstuk 6) wordt specifiek ingegaan op verantwoord alcoholgebruik.

Hulp nodig

Als u zich zorgen maakt over uzelf, over een partner, ouder of kind, dan kunt u terecht bij No-Novadic-Kentron. Novadic-Kentron heeft vestigingen in alle grote plaatsen in Brabant, met een hoofdkantoor in Vught. Alle adressen zijn te vinden op www.novadic-kentron.nl. Novadic-Kentron is ook telefonisch bereikbaar op T 0492 588 008.

Sinds kort is het ook mogelijk om online hulp en advies te krijgen, zowel via de homepage als via www.gelukiseenwerkwoord.nl. Cliënten worden vaak verwezen. Verwijzing is echter niet nodig. Iedereen kan zich zelf aanmelden. Uiteraard kunt u ook uw eigen huisarts raadplegen.

5.5 Extra informatie

Folder: Hoe help ik mijn kind nee zeggen tegen roken, drinken en blowen?

Deze folder biedt ouders tips over hoe zij kinderen weerbaar kunnen maken tegen verleidingen als roken, drinken en blowen.

Deze folder treft u bijgaand aan.

Folder: Stoppen met roken in Zuidoost Brabant.

Deze folder biedt informatie over organisaties die individuele begeleiding of groepsbegeleiding bieden bij het stoppen met roken.

Deze folder treft u bijgaand aan.

Folder: Stoppen met roken: willen en kunnen.

Deze folder biedt u informatie over waarom het goed is te stoppen met roken en bevat tips om het stoppen met roken vol te houden.

Deze folder treft u bijgaand aan.

Website: De stopsite > www.destopsite.nl

Deze website biedt online ondersteuning bij het stoppen met roken.

Website: Alcoholinfo > www.alcoholinfo.nl

Deze website biedt betrouwbare informatie over alcohol.

6. Gezond eten en drinken

Om fit en gezond te leven is het belangrijk om gezond te eten. Gezond eten is samen met voldoende beweging dé basis voor een gezond gewicht en het verkleint het risico op ziekten. Maar wat is gezond eten? Bij aanvang van de Gezondheidsrace Laarbeek wordt ieders fitheid gemeten en wordt er een streefplan opgesteld. Als gewichtsafname tot het doel behoort, ligt het voor de hand dat u ook uw eetpatroon moet aanpassen. Een diëtist (zie hoofdstuk 4) kan u daarbij helpen, maar op internet staat ook goede informatie die u op weg kan helpen. In het logboekje (zie hoofdstuk 8) kunt u uw vorderingen bijhouden.

6.1 Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf is een handige leidraad om gezond te eten. De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken en vijf regels:

1. Eet gevarieerd,
2. Eet niet te veel en beweeg,
3. Eet minder verzadigd vet,
4. Eet veel groente, fruit en brood,
5. Ga veilig met uw voedsel om.

Folder: Eet gezond: Schijf van Vijf

Deze folder geeft uitleg over de vijf regels van de Schijf van Vijf en de vijf vakken van met een groep van voedingsmiddelen.

Deze folder treft u bijgaand aan.

Folder: Het Nieuwe Eten: stap voor stap gezonder eten

Deze folder gaat niet uit van een dieet, maar biedt gezondere suggesties voor producten die u nu gewoonlijk eet. Het nieuwe eten is gezondere gewoontes vinden, die u zo lekker vindt dat u de oude snel vergeeten bent.

Deze folder treft u bijgaand aan.



6.2 Thuis het goede voorbeeld

Een goed voorbeeld doet goed volgen. 'Doe wat ik doe' werkt daarbij beter dan 'doe wat ik zeg'. Als kinderen bijvoorbeeld zien dat papa of mama tussendoor een appel eet of wat groenten snackt, gaan kinderen dat ook eerder doen. Dit geldt ook voor andere gezonde gewoonten, zoals ontbijten, verantwoord alcoholgebruik en aan tafel eten.



6.3 Gezond op het werk

Veel mensen brengen een groot deel van de dag door op het werk. Vaak wordt men ook daar verleid tot een stukje taart, snack of borrel. Een keer teveel eten of wat minder gezond is geen probleem, als dit ook maar weer gecompenseerd wordt. De balansdag is daartoe een handig middel. Het Voedingscentrum biedt een aantal tools om de Balansdag op het werk te realiseren. Kijk voor meer informatie op www.balansdagophetwerk.nl.

6.4 Gezond koken

Op papier lijkt het allemaal eenvoudig. Alles in de praktijk brengen is een stuk lastiger. Sommige mensen vinden het fijn als zij wat basisregels rondom de bereiding van een gezonde maaltijd krijgen bijgebracht. Op de website www.ikkiesgezond.nl kunt u nakijken of de producten die u gebruikt gezond zijn en of er wellicht vergelijkbare producten zijn, die gezonder zijn. Overigens is het zo dat u best eens minder gezonde producten kunt eten die u lekker vindt, als u voor de rest maar gezonde keuzes maakt.

Eet 2 ons groenten per dag en 2 keer fruit



Een van de richtlijnen van de Schijf van Vijf is 'Eet veel groente, fruit en brood'. De groente- en fruitsector heeft een hele leuke informatieve website gemaakt, waarop uw informatie kunt vinden over vrijwel alle soorten groenten en fruit die er zijn. Bovendien kunt u bij elk soort vinden hoe u deze kunt klaarmaken en hoe u ze kunt verwerken in een recept. Bij elk soort staat aangegeven hoeveel u moet klaarmaken om aan de 2x2 richtlijn te voldoen.

Kijk voor meer informatie op www.groentenenfruit.nl

Voor gezonde recepten zie:

www.voedingscentrum.nl/recepten

www.hartstichting.nl/gezond_leven/voeding/recepten

6.5 Verantwoord alcoholgebruik

Bij jongeren

Voor kinderen onder de 16 jaar geldt een alcoholverbod. De hersenen ontwikkelen zich tot gemiddeld het 24e jaar. Alcohol verstoort die ontwikkeling en dat kan van invloed zijn op het karakter en het gedrag van een jongere. Bovendien verdragen jongeren alcohol slechter omdat ze nog in de groei zijn, minder wegen en kleiner zijn. De effecten van alcohol voelen ze hierdoor sneller en heviger. Daarom geldt voor jongeren van 17 tot 24 jaar: hoe minder hoe beter.

Op de website www.alcoholinfo.nl vindt u betrouwbare informatie over alcohol.

Deze website is handig voor u als u zelf minder wilt gaan drinken, maar ook als u informatie wilt over alcoholgebruik onder jongeren of als u tips wilt over hoe u als ouder om kunt gaan met alcoholgebruik bij uw kinderen. Ouders kunnen het drinkgedrag van hun kinderen op verschillende manieren beïnvloeden. Uit onderzoek onder jongeren blijkt dat u meer invloed heeft op het drinkgedrag van uw kind dan u denkt. Regels stellen werkt! Daarnaast helpt het door het goede voorbeeld te geven. Kijk voor meer informatie over opvoeden en alcohol op www.hoepakjijdataan.nl.

Bij volwassenen

De Gezondheidsraad adviseert gezonde volwassen mannen niet meer dan 2 standaardglazen alcohol per dag te drinken en gezonde volwassen vrouwen niet meer dan 1 standaardglas. Deze hoeveelheden veroorzaken weinig risico's voor de gezondheid. Wie meer drinkt, loopt meer kans op een hoge bloeddruk, een hersenbloeding, kanker en andere gezondheidsklachten.

Alcoholgebruik bij senioren is een toenemend probleem. Senioren kunnen op de website www.alcoholinfo.nl terecht voor een drinkadvies. Oudere mensen verdragen alcohol over het algemeen slechter. Dit komt door allerlei veranderingen in het lichaam die ontstaan bij het ouder worden. Voor ouderen die slecht ter been zijn, verhoogt alcoholgebruik bovendien het risico op vallen. Voor ouderen is het daarom raadzaam om op het alcoholgebruik te letten.

Volwassenen die zelfstandig hun alcoholgebruik willen minderen of willen stoppen met drinken, kunnen terecht op de website www.minderdrinken.nl.

Sommige mensen weten van zichzelf eigenlijk niet of hun alcoholgebruik verantwoord is. Op de website www.drinktest.nl kunt u in tien minuten testen of uw drinkgedrag een risico voor uw gezondheid vormt.

Hulp nodig

Als uw drinkgedrag een risico voor uw gezondheid vormt, dan is het verstandig hier iets aan te doen. Als dit u niet alleen lukt, dan kunt u hulp vragen bij onderstaande organisatie. Uiteraard kunt u ook uw eigen huisarts raadplegen.

Novadic-kentron

www.novadic-kentron.nl

T 0492 588 008

6.6 Mogelijkheden in Laarbeek...



Stichting Natuurlijk Eten heeft als doel duurzaam, gezond, natuurlijk en lekker eten te stimuleren. Bewustwording van natuurlijke voeding, makkelijk voor iedereen toepasbaar. Hiervoor organiseren wij verschillende workshops voor 10 tot 30 personen.

Kokpit-natuurlijk

Workshop over hoe smakelijk, gezond en simpel te koken voor het gehele gezin. Gezond eten wat iedereen lekker vindt, ook de kinderen. Hoe krijg je rust in het gezin rond een smakelijke maaltijd. Met tips&trucs, demonstratie koken, proeven en recepten.

Duurzame voeding

Workshop hoe je een mini-moestuin kan opzetten en kan eten met de seizoenen mee. Wij geven inzicht in een gezonder leven met ideeën, recepten en eventueel het bereiden van een maaltijd. Wij geven de workshops op jullie locatie of wij organiseren een leuke locatie. De workshops kunnen aangepast worden naar wens van de deelnemers.

Stichting Natuurlijk Eten
Contactpersoon Hester Verduin
Pater Becanusstraat 75
5741 LB Beek en Donk

T 0492 468 789
M 06 524 188 32
hester@stichtingnatuurlijketen.nl
www.stichtingnatuurlijketen.nl

Marieke Hulsen – van de Gevel

Marieke geeft kookworkshops en kookdemonstraties op locatie. De inhoud van de workshop of de demonstratie wordt in overleg bepaald.



In samenwerking met vrouwenvereniging "oMase" uit Mariahout verzorgt Marieke lunches, brunches e.d. voor grotere groepen.

De adviezen van Lenny zijn opgebouwd vanuit 4 pijlers, die overal steeds terugkomen. Gezond eten, gevarieerd bewegen, genieten (ontspannen) en gezicht (uiterlijk). Lenny biedt ook de mogelijkheid om online af te vallen via www.dietist.tv. Dit online aanbod bestaat uit een persoonlijk voedingsadvies, een receptendatabase afgetemd op het persoonlijk advies, begeleiding door onze online diëtisten via een dagboek, de mogelijkheid tot het online stellen van vragen aan de diëtisten en het online volgen van het gewicht om zo de vinger aan de pols te houden.

Wellness- en Afslankcentrum Laarbeek

Lenny Versteegden

Molenstraat 9 A/B (gevestigd in Paramedisch Centrum Laarbeek)

5735 BJ Aarle-Rixtel

T 06 517 006 03

Lenny@dietist.tv of Praktijk@dietist.tv

www.dietist.tv

7. Gezond sporten en bewegen

Voldoende beweging is samen met gezond eten dé basis voor een gezond gewicht en het verkleint het risico op ziekten. Voldoende beweging heeft vaak ook een positief effect op andere zaken zoals uw voedingspatroon, uw rook- en/of drinkgedrag en de mate waarin u ontspant.

7.1 Beweegnorm

In Nederland wordt als richtlijn voor beweging vaak de beweegnorm gebruikt. Dit betekent dat u:

Minimaal vijf dagen per week 30 minuten matig intensief moet bewegen.

Dit betekent niet dat u vijf dagen per week moet sporten. Matig intensief bewegen waarbij u merkt dat de hartslag verhoogt, is al voldoende. Dit kan dus al bij fietsen, (trap)lopen of huishoudelijke karweitjes. Juist om deze reden wordt ook in het logboekje (zie hoofdstuk 7) specifiek gevraagd naar het aantal dagen per week waarop u meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heeft.

Op de website www.30minutenbewegen.nl kunt u testen of u voldoende beweegt en krijgt u tips over hoe u bewegen inpast in uw dagelijkse leven, zodat u voldoet aan de beweegnorm.

Beweegtips

Tip 1: Maak tijdens de lunchpauze een korte wandeling. Combineer die eventueel met boodschappen die u lopend in de buurt kunt doen.

Tip 2: Klussen in en om het huis behoort ook tot de categorie bewegen. Tijdens het ramen wassen verbrandt u ongeveer 120 calorieën (per 30 minuten).

Tip 3: Haal bij de VVV wandelroutes van uw woonplaats. U ontdekt op deze manier uw eigen woonomgeving opnieuw en beweegt meer.

Tip 4: Probeer bij alles wat u doet extra beweging te pakken. Neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift, fiets naar de winkel of stap een halte eerder uit de bus en loop de laatste tien minuten naar uw werk.

Tip 5: Zo voert u een buikspieroefening goed uit:

- ❖ Trek niet aan uw nek, leg uw handen achter uw oren en duw uw ellebogen naar buiten.
- ❖ Houd uw kin iets ingetrokken en ongeveer een vuist breedte van uw borst af.
- ❖ Houd uw lichaam stil en onder controle als u omhoog komt.
- ❖ Houd uw buikspieren ingetrokken door u te verbeelden dat u uw navel intrekt.

Tip 6: Heeft u geen sportverleden of slechts een korte tijd gesport, maar u wilt wel gaan bewegen? Kies dan een bewegingsactiviteit die u graag doet en ga samen met een familielid, vriend(in) of kennis bewegen. Want zeg nou zelf, samen bewegen is toch veel gezelliger?

Tip 7: Beweeg mee met 'Nederland in Beweging'. Iedere werkdag, om 6.45 uur en 9.15 uur, is dit tv-programma te zien op Nederland 1. Wilt u ook op andere momenten van de dag bewegen? Bestel dan de dvd via de webshop van www.nisb.nl.

Tip 8: Zet elke dag 10.000 stappen. Vergeet hierbij niet dat tuinieren, poetsen en boodschappen doen ook fysieke activiteiten zijn. Bestel de stappenteller om de stappen te meten via de webshop van www.nisb.nl.

Tip 9: Houdt u van muziek en bewegen? Dan is dansen misschien iets voor u! Er zijn verschillende stijlen van dansen, bijvoorbeeld countryline, Griekse dans, stijldans en freestyle.

Tip 10: Maak vandaag een wandeling, geniet van de frisse lucht en de natuur. Regent het? Zorg voor een goede regenjas of paraplu.

7.2 Beweegvormen

Iedereen heeft zijn eigen voorkeuren als het om bewegen gaat. De één beweegt graag op muziek, de ander niet. De één beweegt graag in teamverband, de ander liever individueel. De één sport het liefst binnen, de ander liever buiten.

Ook in Laarbeek is voor ieder wat wils. Bent u naar een specifieke sport op zoek? Dan kunt u in de (digitale) gemeentegids kijken of u deze sport ook in Laarbeek kunt beoefenen, door gewoon het trefwoord in te vullen.



7.3 Sportscholen in Laarbeek

Speciaal in het kader van de Gezondheidsrace Laarbeek werken Sportcentrum Coach en Sport- en Gezondheidscentrum Laarbeek samen. Elke deelnemer aan de Gezondheidsrace kan gebruiken van twee gratis trainingsuren. Lees hierover meer in hoofdstuk 4.

7.4 Sporten zonder blessures

Als u lange tijd niet gesport heeft, is het niet verstandig om ineens 'volle bak' te gaan sporten. Het is dan verstandig om dit langzaam op te bouwen. Medewerkers van de sportschool kunnen u daarbij helpen. Ook op de website www.voorkomblessures.nl kunt u per sport informatie vinden over het voorkomen van sportblessures. U kunt een test invullen op basis waarvan u een advies krijgt.

Niet alleen de geblesseerde sporter, maar ook de beginnende en de gevorderde sporter kunnen voor advies en/of begeleiding terecht bij een fysiotherapeut. Dit om de sportprestatie te verbeteren, maar ook om blessures te voorkomen. Mensen met fysieke klachten zoals rugklachten of gewrichtsklachten kunnen bij een fysiotherapeut terecht voor een beweegadvies of beweegprogramma. Ook mensen met een chronische aandoening kunnen onder begeleiding van een fysiotherapeut aan een betere conditie werken. In het hoofdstuk over de individuele begeleiding (hoofdstuk 4) kunt u vinden op welke fysiotherapeut u een beroep kunt doen.

8. Logboek

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Telefoonnummer:

E-mail:

Leeftijd:

Lengte:

Gewicht:

Omschrijving

Streefdoel:

Beoordelen fitheid

De meeste deelnemers aan de Gezondheidsrace doen mee, omdat zij iets willen verbeteren aan hun 'fitheid'. Wellicht staat dit onderwerp ook al wat langer boven aan uw wensenlijstje, maar komt het er gewoon niet van. Te druk of het lukt u gewoon niet om dit in uw eentje op te pakken. Via de Gezondheidsrace Laarbeek wordt u gemotiveerd en ondersteund om uw fitheid te verbeteren.

Om te kunnen beoordelen hoe fit u aan het begin van de Gezondheidsrace bent, heeft u een fitheidstest ondergaan en is er een individueel streefplan opgesteld. Allerlei factoren hebben invloed op uw fitheid. Een aantal van deze factoren kunt u zelf beïnvloeden, denk aan uw beweegpatroon, of u wel of niet rookt, in welke mate u alcohol drinkt, hoe uw voedingspatroon eruit ziet en of u voldoende ontspant. Daarnaast zijn er factoren die u zelf veel minder kunt beïnvloeden, bijvoorbeeld of u goed slaapt, of u lekker in uw vel zit en of u zich lichamelijk goed voelt.

Nut logboekje

Aan de hand van dit logboekje kunt u bijhouden hoe u ervoor staat en of u al vorderingen maakt. Het logboekje kan ook gebruikt worden voor uw begeleiding, maar wordt verder niet meegenomen bij uw persoonlijke score.

Invullen

Het is de bedoeling dat u na elke week van de Gezondheidsrace de tabel invult die op de voorafgaande week van toepassing was. Door het plaatsen van een ✖ geeft u het antwoord aan dat het meest bij u past. Zie hieronder wat de kleuren betekenen.

	Groen betekent: dat klopt! Het gaat goed.
	Oranje betekent: het gaat steeds beter, maar het kan nog beter!
	Rood betekent: nee, dat klopt niet. Het gaat niet goed.

Beweegnorm

In Nederland wordt als richtlijn voor beweging vaak de beweegnorm gebruikt. Dit betekent dat u minimaal vijf dagen per week 30 minuten matig intensief moet bewegen. Gevraagd wordt om na elke week in te vullen hoeveel dagen u in die week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen hebt.

Verantwoord alcoholgebruik

De Gezondheidsraad adviseert gezonde volwassen mannen niet meer dan 2 standaardglazen alcohol per dag te drinken en gezonde volwassen vrouwen niet meer dan 1 standaardglas. Deze hoeveelheden veroorzaken weinig risico's voor de gezondheid. Wie meer drinkt, loopt meer kans op een hoge bloeddruk, een hersenbloeding, kanker en andere gezondheidsklachten.

Terugblik na vier weken

Na elke vier weken van de Gezondheidsrace krijgt u nog wat aanvullende vragen.

1 ^e week	3 oktober t/m 9 oktober 2011		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

Op de vorige pagina vindt u uitleg over het invullen van het week-schema en wat er verstaan wordt onder de normen.

2 ^e week	10 oktober t/m 17 oktober 2011		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

3 ^e week	18 oktober t/m 23 oktober 2011		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

4^e week	24 oktober t/m 30 oktober 2011		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

Vul ook de vragen op de volgende pagina in.

Terugblik week 1 t/m week 4 van de Gezondheidsrace Laarbeek.

Wat ging de eerste 4 weken van de Gezondheidsrace Laarbeek goed?

Wat ga ik de komende vier weken anders doen?

***Kan ik hierbij extra ondersteuning gebruiken en zo ja van wie?
(maak gebruik van het ondersteuningsaanbod uit dit boekje)***

Ik geef mezelf voor mijn prestaties de afgelopen vier weken het volgende rapportcijfer.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

In hoeverre lig ik op schema om mijn streefdoel te bereiken?

Ik lig goed op schema	Ik lig redelijk op schema	Ik lig niet op schema

5^e week	31 oktober t / m 6 november 2011		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

6^e week	7 november t / m 13 november 2011		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

7^e week	14 november t / m 20 november 2011		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

8 ^e week	21 november t/m 27 november 2011		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

Vul ook de vragen op de volgende pagina in.

Terugblik week 5 t/m 8 van de Gezondheidsrace Laarbeek

Wat ging in week 5 t/m 8 van de Gezondheidsrace Laarbeek goed?

Wat ga ik de komende vier weken anders doen?

***Kan ik hierbij extra ondersteuning gebruiken en zo ja van wie?
(maak gebruik van het ondersteuningsaanbod uit dit boekje)***

Ik geef mezelf voor mijn prestaties de afgelopen vier weken het volgende rapportcijfer.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

In hoeverre lig ik op schema om mijn streefdoel te bereiken?

Ik lig goed op schema	
Ik lig redelijk op schema	
Ik lig niet op schema	

9^e week	28 november t/m 4 december 2011		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

10^e week	5 december t/m 11 december 2011		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

11^e week	12 december t/m 18 december 2011		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

12 ^e week	19 december t/m 25 december 2011		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

Vul ook de vragen op de volgende pagina in.

Terugblik week 9 t/m week 12 van de Gezondheidsrace Laarbeek

Wat ging in week 9 t/m 12 van de Gezondheidsrace Laarbeek goed?

Wat ga ik de komende vier weken anders doen?

***Kan ik hierbij extra ondersteuning gebruiken en zo ja van wie?
(maak gebruik van het ondersteuningsaanbod uit dit boekje)***

Ik geef mezelf voor mijn prestaties de afgelopen vier weken het volgende rapportcijfer.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

In hoeverre lig ik op schema om mijn streefdoel te bereiken?

Ik lig goed op schema	
Ik lig redelijk op schema	
Ik lig niet op schema	

13 ^e week	26 december t/m 1 januari 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

Einde blok 1

14 ^e week	2 januari t/m 8 januari 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

15 ^e week	9 januari t/m 15 januari 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

16 ^e week	16 januari t/m 22 januari 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

Vul ook de vragen op de volgende pagina in.

Terugblik week 13 t/m week 16 van de Gezondheidsrace Laarbeek.

Wat ging in week 13 t/m 16 van de Gezondheidsrace Laarbeek goed?

Wat ga ik de komende vier weken anders doen?

***Kan ik hierbij extra ondersteuning gebruiken en zo ja van wie?
(maak gebruik van het ondersteuningsaanbod uit dit boekje)***

Ik geef mezelf voor mijn prestaties de afgelopen vier weken het volgende rapportcijfer.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

In hoeverre lig ik op schema om mijn streefdoel te bereiken?

Ik lig goed op schema	
Ik lig redelijk op schema	
Ik lig niet op schema	

17^e week	23 januari t / m 29 januari 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

18^e week	30 januari t / m 5 februari 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

19^e week	6 februari t / m 12 februari 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

20 ^e week	13 februari t / m 19 februari 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

Vul ook de vragen op de volgende pagina in.

Terugblik week 17 t/m week 20 van de Gezondheidsrace Laarbeek.

Wat ging in week 17 t/m 20 van de Gezondheidsrace goed?

Wat ga ik de komende vier weken anders doen?

***Kan ik hierbij extra ondersteuning gebruiken en zo ja van wie?
(maak gebruik van het ondersteuningsaanbod uit dit boekje)***

Ik geef mezelf voor mijn prestaties de afgelopen vier weken het volgende rapportcijfer.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

In hoeverre lig ik op schema om mijn streefdoel te bereiken?

Ik lig goed op schema	
Ik lig redelijk op schema	
Ik lig niet op schema	

21^e week	20 februari t / m 26 februari 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

22^e week	27 februari t / m 4 maart 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

23^e week	5 maart t / m 11 maart 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

24 ^e week	12 maart / m 18 maart 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

Vul ook de vragen op de volgende pagina in.

Terugblik week 21 t/m week 24 van de Gezondheidsrace Laarbeek.

Wat ging in week 21 t/m 24 van de Gezondheidsrace Laarbeek goed?

Wat ga ik de komende vier weken anders doen?

***Kan ik hierbij extra ondersteuning gebruiken en zo ja van wie?
(maak gebruik van het ondersteuningsaanbod uit dit boekje)***

Ik geef mezelf voor mijn prestaties de afgelopen vier weken het volgende rapportcijfer.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

In hoeverre lig ik op schema om mijn streefdoel te bereiken?

Ik lig goed op schema	
Ik lig redelijk op schema	
Ik lig niet op schema	

25 ^e week	19 maart t / m 25 maart 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

26 ^e week	26 maart t / m 1 april 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

27 ^e week	2 april t / m 8 april 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

Einde blok 2

28 ^e week	9 april t / m 15 april 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

Vul ook de vragen op de volgende pagina in.

Terugblik week 25 t/m week 28 van de Gezondheidsrace Laarbeek.

Wat ging in week 25 t/m 28 van de Gezondheidsrace Laarbeek goed?

Wat ga ik de komende vier weken anders doen?

***Kan ik hierbij extra ondersteuning gebruiken en zo ja van wie?
(maak gebruik van het ondersteuningsaanbod uit dit boekje)***

Ik geef mezelf voor mijn prestaties de afgelopen vier weken het volgende rapportcijfer.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

In hoeverre lig ik op schema om mijn streefdoel te bereiken?

Ik lig goed op schema	
Ik lig redelijk op schema	
Ik lig niet op schema	

29^e week	16 april t / m 22 april 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

30^e week	23 april t / m 29 april 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

31^e week	30 april t / m 6 mei 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

32 ^e week	7 mei t/m 13 mei 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

Vul ook de vragen op de volgende pagina in.

Terugblik week 29 t/m week 32 van de Gezondheidsrace Laarbeek.

Wat ging in week 29 t/m 32 van de Gezondheidsrace Laarbeek goed?

Wat ga ik de komende vier weken anders doen?

***Kan ik hierbij extra ondersteuning gebruiken en zo ja van wie?
(maak gebruik van het ondersteuningsaanbod uit dit boekje)***

Ik geef mezelf voor mijn prestaties de afgelopen vier weken het volgende rapportcijfer.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

In hoeverre lig ik op schema om mijn streefdoel te bereiken?

Ik lig goed op schema	
Ik lig redelijk op schema	
Ik lig niet op schema	

33^e week	14 mei t / m 20 mei 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

34^e week	21 mei t / m 27 mei 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

35^e week	28 mei t / m 3 juni 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

36 ^e week	4 juni mei t/m 10 juni 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

Vul ook de vragen op de volgende pagina in.

Terugblik week 33 t/m week 36 van de Gezondheidsrace Laarbeek

Wat ging in week 33 t/m 36 van de Gezondheidsrace Laarbeek goed?

Wat ga ik de laatste drie weken van de gezondheidsrace anders doen?

***Kan ik hierbij extra ondersteuning gebruiken en zo ja van wie?
(maak gebruik van het ondersteuningsaanbod uit dit boekje)***

Ik geef mezelf voor mijn prestaties de afgelopen vier weken het volgende rapportcijfer.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

In hoeverre lig ik op schema om mijn streefdoel te bereiken?

Ik lig goed op schema	
Ik lig redelijk op schema	
Ik lig niet op schema	

37^e week	11 juni t/m 17 juni 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

38^e week	18 juni t/m 24 juni 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

39^e week	25 juni t/m 1 juli 2012		
Ik beweeg voldoende.			
Ik let op mijn voeding.			
Ik neem de tijd om te ontspannen.			
Ik ben gestopt/geminderd met roken.			
Mijn alcoholgebruik is verantwoord.			
Ik slaap goed.			
Ik voel me lichamelijk gezond.			
Ik zit lekker in mijn vel.			
Aantal dagen waarop ik deze week meer dan 30 minuten matig intensief bewogen heb			

Nog 1 week...

The End!

Terugblik week 37 t/m week 39 van de Gezondheidsrace Laarbeek.

Wat ging de laatste drie weken van de Gezondheidsrace Laarbeek goed?

Ik geef mezelf voor mijn prestaties de afgelopen drie weken het volgende rapportcijfer.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

In hoeverre heb ik mijn streefdoel bereikt?

Ik heb mijn streefdoel bereikt	
Ik heb mijn streefdoel redelijk bereikt	
Ik heb mijn streefdoel niet bereikt	

Wat ga ik na de Gezondheidsrace doen om mijn bereikte resultaten (fitheid) vast te houden?

9. Ruimte voor aantekeningen