

Cursus Voeding en Beweging

Voeding en bewegen in balans geeft ouderen meer kans

Altijd al willen weten hoe het nou écht zit met voeding? En welke oefeningen voor behoud van uw fitheid essentieel zijn? Kom dan naar de cursus Voeding en Bewegen die start op **dinsdag 24 april in de Bethlehemkerk aan de Honigkamp**. De cursus wordt gegeven door Sylvia van Daalen, diëtist en Monique Donderwinkel, oefentherapeut Cesar.

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

De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten op **dinsdag van 10.30 tot 11.30 uur**. Eerst 30 minuten theorie over voeding door de diëtiste, gevolgd door een korte uitleg over beweging en valpreventie door de oefentherapeute. En daarna actief aan de slag met de oefeningen. Alle deelnemers krijgen een voedingsdagboek. Verder ontvangt u wekelijks een mail met de informatie uit de les, voor de naslag. Natuurlijk is er ruimte voor vragen en eigen inbreng.

Voor informatie en aanmelden:

Sylvia van Daalen, diëtiste, telefoon 443 47 22

Monique Donderwinkel, oefentherapeut Cesar, telefoon 361 40 05
