



# Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfenGezondheid

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

maart 2020



**Seks,  
fertiliteit en  
heldhaftige  
vrouwen**

**Sporten op vakantie  
geeft een voldaan  
gevoel**



**Nieuwe stap  
in strijd  
tegen  
Alzheimer**



**Waarom is er  
zoveel te doen om  
het coronavirus  
en COVID-19?**



MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

INSTITUUT PERINE

SAN BAO PRAKTIJK

SLIMNESS GEWICHTSCONSULENT

SMIT SCHOENEN

SIJBRANTS & VAN OLST OPTIEK

OORWERK AUDICIENS

MIRANDE LINGERIE

NEO VITA



PERINE

## Boost your energy – be kind to your skin & mind

**Klopt jouw hart ook sneller van de naderende lente? Voel je je fitter en heb je meer energie? Een veel voorkomend verschijnsel dat het voorjaar met zich meebrengt. De stijgende temperatuur, de op springen staande knoppen van de bladeren aan de bomen, het zonnetje dat steeds krachtig wordt; de lucht zindert van hoopvolle verwachting op mooier, beter en kleurrijker. Als vanzelf krijgen we meer energie en zin om (weer) meer te gaan bewegen of sporten. De troostende warmte van zoete en zwaardere gerechten maakt plaats voor lichtere, groenterijke maaltijden. Alleen die huid....**



Klopt jouw hart ook sneller van de naderende lente? Voel je je fitter en heb je meer energie? Een veel voorkomend verschijnsel dat het voorjaar met zich meebrengt. De stijgende temperatuur, de op springen staande knoppen van de bladeren aan de bomen, het zonnetje dat steeds krachtig wordt; de lucht zindert van hoopvolle verwachting op mooier, beter en kleurrijker. Als vanzelf krijgen we meer energie en zin om (weer) meer te gaan bewegen of sporten. De troostende warmte van zoete en zwaardere gerechten maakt plaats voor lichtere, groenterijke maaltijden. Alleen die huid....

### Winters grauw

We voelen ons fitter, maar zien er soms nog steeds zo futloos en winters grauw uit. Hoe kan dat? Dat heeft alles te maken met het proces dat onze lichaamscellen door moeten voordat de verandering die van binnen uit zo mooi door het voorjaar is ingezet ook aan de buitenkant zichtbaar wordt. Huid, haren en

nagels tonen daarom jouw verbeterde energie pas enkele weken later. Als je spiegelbeeld niet klopt met hoe jij je voelt heeft dat soms ook invloed op je blijde, energieke gevoel. Dat heerlijke, voorjaarsgevoel kan dan zelfs een beetje verdwijnen met als gevolg dat je weer terugzakt in je winterdip gevoel. En dat wil je natuurlijk niet! Wat kun je er aan doen? Boost your energy en neem je huid onderhanden met behandelingen die je wilt ervaren!

### Skin Experience

Instituut Périne is bekend om de effectieve Skin Intensive huidbehandelingen: behandeling voor zowel lichaam als gezicht, vaak met apparatuur, die op een intensieve manier het natuurlijk herstelproces van de huid zodanig beïnvloeden dat binnen korte tijd duidelijke verbetering zichtbaar is. Dit is een onderdeel van Instituut Périne dat ook wel in beleving de 'snelweg' wordt genoemd: de snelle weg om van A naar B te komen. Een ander onderdeel van het instituut houdt zich echter ook bezig met de 'binnendoor'-route: behandelingen die ook van A naar B komen en dus zichtbare verbetering in de huid geven, maar waar ondertussen genoten wordt van de weldaad waarmee deze behandelingen gepaard gaan: ontspannende massages, heerlijke geuren zoals etherische oliën, verwarmde stoelen, zachte muziek naar eigen keuze en een inspirerende verwennerij in de vorm van een hapje en drankje na de behandeling. Een ware 'Skin Experience treat' dus voor de skin én de mind! Om jouw winterse spiegelbeeld aan te pakken heeft Périne dit voorjaar een speciale Meet & Treat op de kaart gezet: een heerlijk, ontspannende, huidverbeterende behandeling inclusief een travelset verzorgingsproducten voor thuis, voor maar € 97,50. Deze Meet & Treat start met een huidanalyse waar-

bij met de computer twee verschillende huidmetingen worden gedaan. Afhankelijk van de huid en van de wensen worden hiermee het vochtgehalte, het pigmentniveau, de elasticiteit of de talgproductie bepaald. Met deze gegevens stelt de huidspecialiste vervolgens de behandeling samen. Is er bijvoorbeeld een tekort aan vocht in de huid en is de talgproductie best actief dan wordt er gekozen om de huid na de oppervlaktereiniging een grondige dieptereiniging te geven om verstopping van de poriën te helpen voorkomen. Deze intensieve reiniging wordt voorafgegaan door een ademhalingsritueel om het lichaam te helpen ontspannen. Via de armen en de handen gaat de aandacht en het bewustzijn naar het lichaam en komt er ruimte in het hoofd. Een heerlijk ontspannen start dus! De reiniging wordt gevolgd door hydraterende werkstoffen die de huid niet alleen van vocht voorzien, maar vooral het vermogen om dat vocht langer in de huid vast te houden verbeteren. Deze werkstoffen bevinden zich veelal in hoge concentraties in het masker of serum en terwijl deze op de huid hun werk doen masseert de specialiste de spanning in jouw nek en schouders weg. In complete ontspanning ervaar je een heerlijke frisse sensatie op de huid die tot slot beschermd wordt met de bij jouw huidwensen passende verzorging. De specialiste legt je alle stappen zorgvul-

dig uit tijdens de hele behandeling en adviseert je in het thuisgebruik van de producten die je mee naar huis krijgt. Met deze producten heb je langer plezier van het resultaat van de behandeling en ervaar je bij elke keer dat je de producten gebruikt opnieuw dat stukje ontspanning en beleving die zo kenmerkend zijn voor Instituut Périne; een ware Skin Experience.

Wil je ook je skin & mind trakteren op deze voorjaars Meet & Treat? Kijk dan op de website van [perine.nl](http://perine.nl) of bel 0292-273121 voor een afspraak.

### Inloopmiddag waxen, verven en epileren

Nieuw bij Instituut Périne: Voor het epileren, verven en harsen heeft Instituut Périne voortaan op de woensdagmiddag een inloopmiddag: elke woensdagmiddag kun je zonder afspraak binnenlopen om je wenkbrauwen te laten epileren, lichaam of gezicht te waxen en/of je wimpers en/of wenkbrauwen te laten verven. Het kan natuurlijk zijn dat je heel eventjes moet wachten, maar neem dan even de tijd om lekker tot rust te komen met een magazine en kopje thee of rustig even rond te kijken in de Skin Concept Store. Toch liever een afspraak? Dat kan natuurlijk ook nog steeds! Instituut Périne; Genieweg 8 Mijdrecht. [www.perine.nl](http://www.perine.nl)





# SKIN EXPERIENCE BEHANDELINGEN DIE JE WILT ERVAREN!

SKIN EXPERIENCE *Perine*  
DAT IS ANDERE HUID

Genieweg 8  
3641 RH Mijdrecht  
tel. (0297) 273121  
www.perine.nl



SMIT SCHOENEN

## Xsensible Stretchwalker bij Smit Schoenen in Mijdrecht

De Japanse uitvinder Tetsuya Nosaka zag als eerste dat het oeroude Japanse sandaalconcept vertaald kon worden naar een moderne schoen samen met hem ontwikkelden het Nederlandse bedrijf Nimco de Xsensible Stretchwalker. Een stijlvolle schoen met een uniek balanspunt in het midden van de zool. Dit balanspunt zorgt voor optimale balans en een evenwichtige, gezonde lichaamshouding.

### Ervaar het zelf!

De Stretchwalker is een schoen die u blij maakt. Geen stijve, pijnlijke of vermoeide voeten meer, dankzij de ultieme combinatie van balans en demping. Ook geschikt voor reumatische klachten en mensen met diabetes en voor iedereen die van prachtige schoenen houdt die heerlijk lopen. Naadloos gevoerd en in verschillende modellen verkrijgbaar.

Vrijdag 3 april en zaterdag 4 april kunt u ze zelf komen uit testen door op de testparen een uurtje buiten te lopen en zelf te ervaren hoe fantastisch deze schoenen zitten. Ze zijn er zowel voor de dames als voor de heren.

### Waar?

Natuurlijk bij Smit Schoen in Mijdrecht. De schoenzaak waar service en klantvriendelijkheid nog steeds hoog in het vaandel staat.



Xsensible® stretchwalker

Xsensible gaat over balans, energie en je goed voelen. De oorsprong ligt in Japan. Onze balanszool zorgt voor een gezonde en natuurlijke lichaamshouding.

Balans Technologie

sinds 1936  
**smitschoenen**  
Dorpsstraat 39 | 3641 EA Mijdrecht | Telefoon: 0297-281875



WWW.SMITSCHOENENMIJDRECHT.NL



OORWERK UITHOORN

## 'Signia Pure Charge & Go begrijpt wat u nodig heeft'

De tijd dat hoortoestellen lelijk of onhandig waren ligt al decennia achter ons. Hoortoestellen van tegenwoordig zijn stijlvol, prettig in gebruik en vooral heel erg slim. Oorwerk Uithoorn bewijst dat keer op keer. Wilt u dit zelf ontdekken, kom dan op woensdag 18 maart vanaf 13.30 uur naar onze demo middag.

Het nieuwste paradepaardje van de Uithoornse specialist is de Signia Pure X Charge & Go; een hoortoestel dat met kop en schouders boven de concurrentie uitsteekt. Hajo Carmiggelt van Oorwerk Uithoorn vertelt: "De Signia Pure Charge & Go is het nieuwste van het nieuwste. De akoestische en bewegingssensortechnologie is revolutionair. Met Signia Xperience, zoals de nieuwe technologie heet, begrijpt je hoortoestel wat belangrijk voor je is, zodat

je altijd kunt horen wat er voor jou toe doet." Zijn collega Annika Fangmann vult aan: "Als je bijvoorbeeld uit eten bent dan maakt Signia Xperience het gesprek met je tafelgenoten en de livemuziek kristalhelder, terwijl het stemgeluid van andere gasten zacht op de achtergrond blijft. Dat scheelt veel verwarring en frustratie."

### Streamen

Het toestel combineert high-tech hoor-

technologie met heel veel vrijheid. De Signia Pure X Charge & Go heeft een accu die de hele dag meegaat en beschikt ook over een snellaadoptie voor als het toestel even snel opgeladen moet worden. Ook kun je de hoortoestellen koppelen aan andere apparaten met bluetooth om het geluid van je telefoon of je televisie direct naar je gehoorapparaat te streamen en zijn er opties om het leven met tinnitus aangenamer te maken. Wat misschien nog het meest in het oog springt is het uiterlijk van de Signa Pure Charge & Go. Het is een slank, gedurfd en verfijnd ontwerp en is verkrijgbaar in verschillende kleuren. "Hiermee kun je echt een statement maken."

### Aandacht

Oorwerk Uithoorn werkt uitsluitend met gediplomeerde audiciens en audiciens in opleiding met veel ervaring. Professionaliteit staat voorop bij het bedrijf. Oorwerk is goed op de hoogte van de laatste ontwikkelingen en werkt met de meest moderne meetapparatuur. Daarnaast is persoonlijke aandacht voor klanten erg belangrijk. Hajo en Annika worden terzijde gestaan door Nicole Meijer. Zij zorgt voor een warme ontvangst in de winkel, neemt de telefoon aan zorgt dat mensen met kleine problemen direct worden geholpen. Bij Oorwerk zijn er dus geen lange wachttijden voor afspraken of een 'service-uurtje'. Mensen met een probleem kunnen gelijk langskomen.

### Hooroplossingen

Iedere situatie vraagt om een andere hooroplossing en dat maatwerk is het sterke punt van Oorwerk. De audicien beschikt over een ruim assortiment met daarin de hypermoderne hoortoestellen van diverse merken en tevens hooroplossingen voor een kleinere beurs. Oorwerk is te vinden aan de Schans 2 in Uithoorn. Zie [www.oorwerk.nl](http://www.oorwerk.nl) voor openingstijden. Hier vindt u tevens onze andere locaties, zo zitten wij onder andere in Aalsmeer bij Ed Kriek Optiek aan de Stationsweg 2. De demomiddag zal alleen in Uithoorn georganiseerd worden.

### Demo-middag

Bent u enthousiast geworden naar deze revolutionaire hoortoestellen, dan nodigen wij u woensdagmiddag 18 maart vanaf 13.30 uur uit. U kunt dan zelf ervaren hoe deze hoortoestellen klinken en hier vragen over stellen. Wij staan u graag te woord en heten u van harte welkom.

### Oorwerk Uithoorn

Schans 2, 1421 BB Uithoorn  
Tel. 0297-520 100  
[uithoorn@oorwerk.nl](mailto:uithoorn@oorwerk.nl)

### SLIMNESS

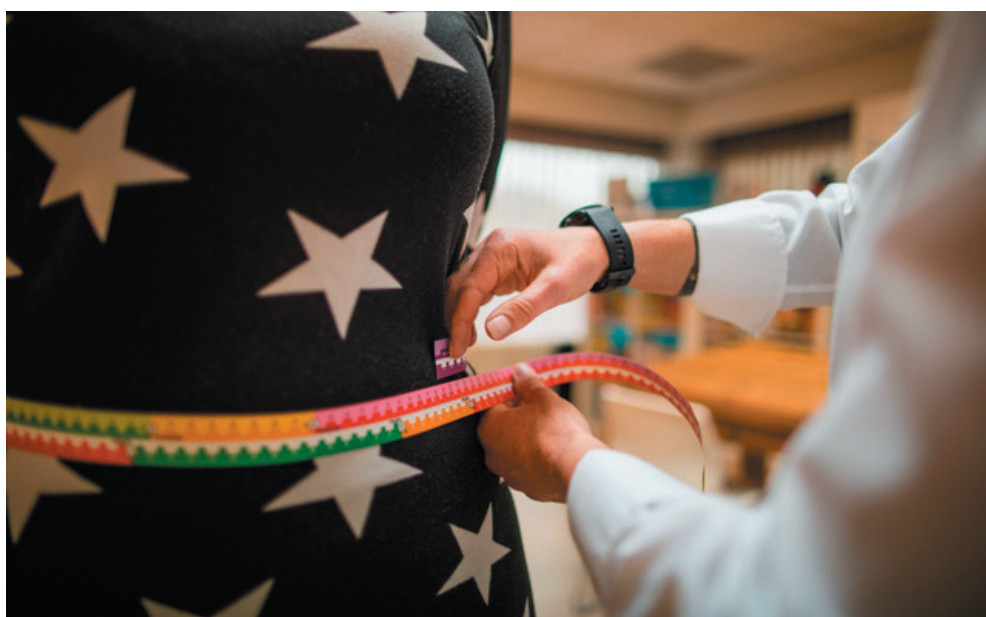
## Afvallen voor de zomer óf gezondheid?

De voordelen van afvallen zijn veel talrijker dan de meeste mensen denken. Wanneer zij zich de vraag stellen: 'waarom moet ik afvallen?' denken zij vooral aan de voordelen voor het uiterlijk. Maar afvallen heeft ook vele voordelen voor de gezondheid! En een gezond gewicht heeft ook een positief effect op hoe je je voelt. Inzicht in de verschillende voordelen van afvallen kan helpen om de motivatie te vergroten.

Dit is een van de onderwerpen tijdens het onder begeleiding afvallen bij SLIMNESS. Alleen al om jezelf te motiveren door je begrip van afvallen te vergroten is het makkelijker vol te houden; zeker als je even geen zin hebt om minder te eten en meer te bewegen.

### Bij SLIMNESS stellen we kleine doelen

Wanneer je veel kilo's wilt verliezen is het belangrijk om niet alleen naar het einddoel te kijken, maar ook tussentijdse doelen te stellen. Doelen halen motiveert namelijk om verder te gaan en vol te houden. Het is daarom beter om verschillende kleinere





Gewichtsconsulent & Bewegingscoach

AFVALLEN  
ZONDER POESPAS

**- INDIVIDUEEL - SAMEN - GROEPSVERBAND**

*Slimness is aangesloten bij de BGN.  
Dit houdt in dat de kosten van deze cursus door meerdere zorgverzekeraars vergoed worden!*

[info@slimness.nl](mailto:info@slimness.nl) | 0297-765027  
Bozenhoven 19 | Mijdrecht



[www.slimness.nl](http://www.slimness.nl)



Bekend van:  


doelen na te streven, dan één lange termijn doel.

### Afvallen bij SLIMNESS is geen straf!

Wees positief en denk eens aan het enorme aanbod van gezonde producten die nog niet bij jou in de koelkast of de voorraadkast liggen. Je kunt gewicht verliezen zonder honger te leiden en ondertussen lekker, nieuw eten ontdekken. Zo wordt het gemakkelijker om de kilo's blijvend kwijt te raken.

Dus begin je volgende afslankpoging niet (weer) met minder eten of het gebruiken van pakjes of zakjes, maar bij SLIMNESS en met meer eten! Door lekker veel gezonde producten te kiezen, kun je ongezonde gewoontes blijvend veranderen. Zo voorkom je het jojo-effect. Met elke week tips

en recepten lukt het om gezonder te eten, zonder trek te krijgen.

Of je nu individueel wil afvallen, samen of in een groep het kan bij SLIMNESS allemaal! De groepen beginnen 15 april weer. Meer informatie en opgeven kan via de website. Je kunt ook eerst een gratis intake inplannen mocht je nog twijfelen of vragen hebben.

Doordat SLIMNESS is aangesloten bij de BGN worden de kosten door meerdere zorgverzekeraars vergoed in de aanvullende pakketten. Het verplicht eigen risico geldt alleen voor de basisverzekering, niet voor de aanvullende pakketten.

### SLIMNESS

Bozenhoven 19a Mijdrecht, [www.slimness.nl](http://www.slimness.nl), [info@slimness.nl](mailto:info@slimness.nl), 06-10903050



## Testpersonen gezocht voor het allernieuwste hoortoestel

Oorwerk zal ook dit jaar de laatste hoortechniek in de praktijk gaan testen. Wij zijn dan ook op zoek naar mensen die al een hoortoestel dragen of mensen die het gevoel hebben dat ze wel eens geluiden missen.

### Wilt u testen of uw gehoor beter wordt?

Onderzoek wijst uit dat het nieuwste hoortoestel ervoor zorgt dat u een gesprek en zelfs een groepsgesprek makkelijker kunt volgen. En dat u zich daarvoor minder hoeft in te spannen zodat u minder moe bent aan het einde van de dag. Niet alleen gesprekken, maar ook muziek en buitengeluiden zijn helder en natuurlijker. U kunt uw toestel koppelen aan uw smartphone of uw toestel door de audiciens op afstand laten stellen.

### U bent als testpersoon belangrijk.

De nieuwste techniek is er voor u. Maar dat gaat niet vanzelf. Dat is maatwerk. Dat is Oorwerk. Dat is waar wij voor staan. Daarom bent u als testpersoon belangrijk. Uw audiciens zal u dan ook vragen het nieuwste toestel te beoordelen in veel voorkomende situaties.

Neem nu contact op met onze gecertificeerde audiciens voor meer informatie.

#### Oorwerk Uithoorn

Schans 2  
1421 BB Uithoorn  
T 0297 520 100  
E uithoorn@oorwerk.nl

#### Oorwerk Aalsmeer

(Bij Ed Kriek Optiek)  
Stationsweg 2  
1431 EG Aalsmeer  
T 0297 320478  
E aalsmeer@oorwerk.nl

Openingstijden; zie www.oorwerk.nl



SIJBRANTS & VAN OLST

## Kortingsweken Lindberg bij Sijbrants & van Olst Optiek

Bij Sijbrants & van Olst Optiek in Uithoorn en Ouderkerk vindt u de grootste collectie Lindberg-brillen van de regio. Lindberg is een Deens brillenmerk dat veel prestigieuze ontwerprijzen heeft gewonnen. Het merk onderscheidt zich door de combinatie van elegant Scandinavisch design en vooruitstrevende techniek.

De monturen van Lindberg zijn gemaakt van hoogwaardige materialen als titanium, acetaat, goud, platina, diamant en buffelhoorn. De frames zijn uitzonderlijk licht en comfortabel, en tegelijkertijd ongelooflijk sterk en stabiel. Dat komt door de toepassing van gepatenteerde technologieën, waar bij de stelling less is more van toepassing is: alle schroeven, klinknageltjes en lassen die niet essentieel zijn, worden weggelaten. Elk montuur wordt met de hand afgewerkt en genummerd. Lindberg is bij uitstek een merk voor liefhebbers. Voor kenners die uitzonderlijk design, technische innovaties en het ware vakmanschap weten te waarderen.

Sijbrants & van Olst is al ruim 30 jaar hêt adres

voor optimale oogzorg en voor een breed aanbod in monturen in alle stijlen en prijsklassen. Naast de bekende, populaire merken vindt u er exclusieve designmerken als Theo, Paul Smith, Anne & Valentin, Oliver Peoples en natuurlijk Lindberg. Als u houdt van stijlvol Deens design, mooie materialen en technische hoogstandjes, breng dan in de periode van 13 tot en met 28 maart een bezoek aan Sijbrants & van Olst Optiek in Uithoorn en Ouderkerk. U bent er van harte welkom!

#### Sijbrants & van Olst Optiek

Dorpsstraat 32 Uithoorn  
telefoon 0297 540777  
Sluisplein 1 Ouderkerk a/d Amstel  
telefoon 020 4966082



www.designbril.nl



L I N D B E R G

LINDBERG + MULTIFOCAL GLAZEN\*

VAN 651,00 VOOR **590,00**

LINDBERG + ENKELVOUDIGE GLAZEN\*

VAN 551,00 VOOR **499,00**

Sijbrants & van Olst Optiek heeft de grootste collectie Lindberg-brillen van de regio. Van **13 tot en met 28 maart** vinden er de Lindberg-kortingsweken plaats. Tijdens deze periode heeft u al een Lindberg-bril met enkelvoudige brillenglazen voor \*€ 499,- en een multifocale bril voor \*€ 590,-. Bij andere combinaties met Hoya-glazen krijgt u **10% korting** op de glazen, tot een maximum van € 150,-.

\*vraag naar de voorwaarden

volg ons op:

Sijbrants & van Olst Optiek Dorpsstraat 32, Uithoorn | telefoon 0297 540777 & Sluisplein 1, Ouderkerk a/d Amstel | telefoon 020 4966082



## Nieuwe stap in strijd tegen Alzheimer

Er wordt voortdurend gewerkt aan onderzoek naar de ziekte van Alzheimer en naar het ontwikkelen van een medicijn tegen deze ziekte. Onlangs is daarin een grote stap voortwaarts gezet.

De Amerikaanse fabrikant Biogen heeft bij toezichthouder FDA een nieuw medicijn aangemeld; Aducanumab. Al langere tijd was de fabrikant met de ontwikkeling van dit medicijn bezig, maar aanvankelijk de testresultaten zo teleurstellend dat stopzetting van de ontwikkeling werd aangekondigd. Het lijkt erop dat alsnog het gewenste resultaat is bereikt en daarom is uiteindelijk besloten om het medicijn toch aan te melden voor goedkeuring. Of die goedkeuring er uiteindelijk ook komt, is nog maar de vraag. Het medicijn zou naar verluidt pas werken wanneer er een hoge dosis van wordt toegediend en dit zou kunnen inhouden dat er aanvullend onderzoek naar de effecten en risico's

nodig is. Wanneer dat het geval is, kan het nog jaren duren voordat patiënten daadwerkelijk gebruik kunnen maken van het medicijn. Sowieso moeten we ons niet rijk rekenen, het middel is niet in staat de ziekte van Alzheimer te genezen, het kan hooguit de ziekte afremmen. Ook werkt Aducanumab uitsluitend bij de ziekte van Alzheimer en niet bij andere vormen van dementie. Dit komt omdat het zich richt op een specifiek eiwit dat alleen bij de ziekte van Alzheimer voorkomt. De ziekte van Alzheimer is echter wel de meest voorkomende vorm van dementie in ons land. Ongeveer twee derde van alle dementerende Nederlanders heeft te maken met deze ziekte.



### VOEDING

## Eieren wel of niet in de koelkast?

**In supermarkten worden eieren niet in de koeling geplaatst. Ze staan gewoon ergens in een schap of soms op een losse kar ergens in de winkel. Voor sommige mensen is dat een signaal om de eieren thuis ook op die manier te bewaren en ze dus niet in de koelkast te zetten. Is dat verstandig of niet? Wij zochten het uit.**

De reden dat supermarkten ervoor kiezen om de eieren daar niet te koelen, is om ervoor te zorgen dat ze uiteindelijk bij je thuis langer vers blijven. Het is echter wel verstandig om ze direct na aankoop in de koelkast te zetten. Je kunt gewoon de hele doos zo in de koelkast schuiven. De lage temperatuur heeft als effect dat bacteriën minder kans hebben om zich te ontwikkelen, terwijl de doos ervoor zorgt dat de eieren minder snel kunnen uitdrogen.

Maar waarom wordt dit dan niet al in de supermarkt gedaan? Dat heeft te maken met de situatie die zou optreden wanneer ze daaruit worden gehaald. Op het moment dat je een gekoeld ei mee naar huis zou nemen, treedt onderweg condensvorming op en door dat vocht ontstaat een atmosfeer waarin

bacteriën beter gedijen. De houdbaarheidsduur van het ei vermindert daardoor aanzienlijk. Om die reden wordt de temperatuur van de eieren in het hete transportproces zo constant mogelijk gehouden.

Vaak zijn koelkasten uitgerust met een apart rekje voor eieren. Dat is er natuurlijk niet voor niets. Alleen dat al is een indicatie dat je eieren dus wel in de koelkast moet bewaren. Overigens past het eten van twee tot drie eieren per week prima in een gezond voedingspatroon. Het antwoord op de vraag of elke dag een ei nu wel of niet gezond is, hangt vooral af van wat je verder zoal eet. Het Voedingscentrum adviseert om vis, peulvruchten, vlees en eieren goed af te wisselen. Eet je vegetarisch, dan kun je gerust drie tot vier eieren per week eten.

### MEDISCH

## Zo voorkom je overtollige eelt

**Als je lichaam onderhuids meer nieuwe huidcellen aanmaakt dan er aan de oppervlakte afsterven, verdikt de bovenste huidlaag zich. We noemen dit eelt en in principe dient deze laag als bescherming van ons lichaam. Het kan echter gebeuren dat die laag te dik wordt, waardoor hinder ontstaat. Hieraan kunnen diverse oorzaken ten grondslag liggen.**

Eelt wordt vaak veroorzaakt wanneer er sprake is van te veel wrijving of druk. Het spreekt dus voor zich dat mensen met overgewicht een hoger risico lopen op het ontwikkelen van eelt. Dat is logisch, want je voeten moeten een steeds zwaarder lichaam dragen. Ook mensen die de hele dag veel moeten staan, hebben vaker last van eelt op de voeten. Hetzelfde geldt voor mensen met een zeer droge huid. Maar iets simpels als het gebruikte schoeisel is ook al van groot belang. Zijn je schoenen bijvoorbeeld te ruim, dan kun je gemakkelijk meer eelt krijgen. Ook wanneer je te kleine sokken draagt of regelmatig in je schoenen stapt zonder sokken aan, loop je dit risico. Er ontstaat dan namelijk wrijving op plekken waar dat niet hoort. Zelfs de stand van de voeten is van belang. Als die niet correct is, kan corrigerend schoeisel uitkomst bieden. Een pedicure kan hardnekkige eelt verwijde-

ren en weet vaak ook precies te duiden waardoor die overtollige eelt is veroorzaakt. Maar je kunt ook zelf al het nodige doen om eelt te voorkomen. Vertrouwel je voeten bijvoorbeeld door ze dagelijks in te smeren met een vette crème. Je bereikt hiermee dat de huid van de voeten zacht blijft en daarmee verkom je zogenoemde kloven in de voeten.



In onze mond leven maar liefst 80 miljoen bacteriën

Foam It met de award winnende blue®m Oral Foam. Innovatieve mondverzorgende schuim op basis van zuurstof en honing voor gezond tandvlees en mondslimvlies.

**blue®m**  
oxygen for health

**TIP! Handig voor onderweg, de nieuwe meeneemverpakking van 50 ml.**

De nieuwe kleine en compacte 50 ml verpakking van blue®m Oral Foam is perfect om in de tas mee te nemen. Door het compacte formaat en gebruiksgemak is deze mini flacon ideaal onderweg, naar kantoor of in de sporttas, om de mond gedurende de dag aangenaam mee te verfrissen en te verzorgen.



**Doe mee met de mail & win actie**

En maak kans op één van de drie blue®m Oral Foam verpakkingen. Ga naar <https://www.lijfengezondheid.nl/mail-en-win> en vul hier je gegevens in.



MIRANDE

## Tien euro voor uw oude BH en u steunt een goed doel

Bij Lingerie speciaal zaak Mirande in Uithoorn wordt er deze maand een superleuke actie gehouden.

Als u bij aankoop van een nieuwe BH een oude BH inlevert, ontvangt u tien euro korting op uw nieuwe aankoop. [Geldt niet op bestellingen en andere acties] Deze actie is tot en met 31 maart a.s. Als uw BH nog bruikbaar is, gaat deze naar een goed doel, waar ze ervoor zorgen dat deze BH nog gedragen kunnen worden door mensen die geen BH kunnen betalen. Dus dubbel goed, u ontvangt korting en uw oude BH wordt hergebruikt. Bij Mirande kun je altijd terecht. Als een klant iets speciaals wil gaan we er natuurlijk wel aan werken om het in huis te krijgen. We hebben mensen met kennis van zaken in de winkel, helemaal als het om protheses gaat. Daarvoor hebben we gediplomeerd personeel. Dat doen we ook niet zomaar tussendoor, maar dat gaat uitslui-

tend op afspraak. De reden is dat dit specifieke aandacht vergt voor de klant en natuurlijk om de privacy te waarborgen," aldus Mieke.

Al met al is en blijft Mirande Lingerie voor Uithoorn en de (verre) omtrek het walhalla voor dames in alle leeftijden die op zoek zijn naar lingerie, nacht- en badkleding, maar tevens corsetterie en kleding waaraan een prothese ten grondslag ligt. Kortom, bij uitstek een speciaalzaak die ook bekendheid in het buitenland geniet. Maar ook mannen kunnen hier terecht voor badkleding en nachtgoed. Mieke: "We hebben geen web-site, maar staan wel op Facebook, ons e-mail adres is mircors@xs4all.nl en het telefoonnummer is 0297-564106.



# BH INRUIL ACTIE RUIL UW OUDE



# BH



# IN EN ONTVANG €10,- KORTING OP EEN NIEUWE BH T/M 31 MAART

GELDT NIET OP BESTELLINGEN  
OF ANDERE ACTIES



Speciaalzaak • Corsetterie • Lingerie • Badmode • Borstprotheses

## Mirande lingerie

Schans 1 - 1421 BA Uithoorn  
Tel. 0297-564106 E-mail mircors@xs4all.nl  
f Mirande Lingerie

maandag  
dinsdag t/m vrijdag 9.30-17.30 uur  
zaterdag 9.30-17.00 uur  
Voldoende gratis parkeerplaatsen



BEWEGEN

## Sporten op vakantie geeft een voldaan gevoel

**Op vakantie gaan betekent heerlijk doen waar je zelf zin in hebt: genieten van een mooie omgeving, schitterend weer en lekker eten en drinken. Maar ook sport is een fijne bezigheid op je vakantiebestemming. Sporten biedt je de perfecte manier om de omgeving te verkennen. Op vakantie heb je daar tijd genoeg voor. Een andere goede reden om te sporten is dat je je conditie onderhoudt en werkt aan een strak lijf. Nadat je een sportieve activiteit hebt ondernomen, kun je daarna bovendien met een voldaan gevoel relaxen.**

**Hét landschap voor tal van sporten**  
Ben je op zoek naar de ideale bestemming

voor een sportieve vakantie? De Zuidwestkust van Frankrijk is altijd een goed idee. Het

landschap met haar bergen, meren, rivieren en uitgestrekte stranden spreekt tot de verbeelding. Deze omstandigheden bieden de perfecte uitdaging voor tientallen sportieve activiteiten voor jong en oud. Aan de westkust ligt de streek Aquitaine-Gironde. Deze omgeving leent zich bij uitstek voor wandelen, fietsen, zwemmen en golfen. Ook als je een liefhebber bent van bergbeklimmen, raften en kanoën, vind je er volop mogelijkheden. Je verbrandt door flink te sporten ook nog eens bergen calorieën.

### Actieve strandvakantie

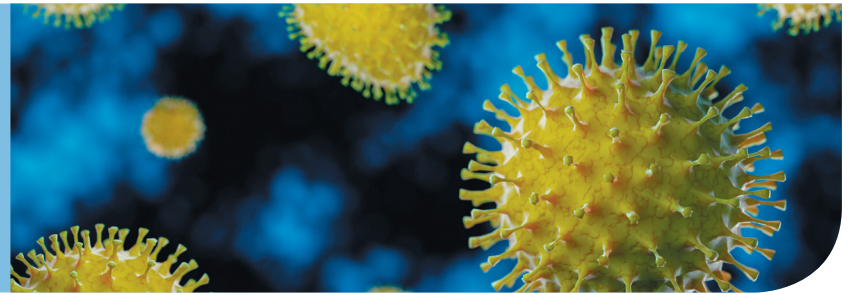
Houd je van een actieve strandvakantie en ben je een geoefende windsurfer? De golven van de Atlantische Oceaan langs de kust van Aquitaine-Gironde zijn vaak immens. Surfen aan deze kustlijn is dus gegarandeerd spectaculair. Wil je gaan zwemmen? Ook dan kom je hier volop aan je trekken. In de meeste badplaatsen zijn de stranden bewaakt en dat maakt het voor zowel volwassenen als kinderen veilig om een duik te nemen. In de departementen Les Landes en Gironde liggen vlak achter de kustlijn en de duinen mooie meren. Ook hier is het veilig zwemmen en windsurfen.

### Fietsen en golfen

Aquitaine-Gironde leent zich ook perfect voor een mooie fietsvakantie. De schaduwrijke fietspaden in de bossen en vlak achter de kust, zijn een genot om te ontdekken. Je kunt er rustig opuit gaan met het hele gezin over goed begaanbare paden of per mountainbike de meer uitdagende routes verkennen. Heb je ook zin om tijdens je actieve vakantie een potje golf te spelen? Je kunt kiezen uit diverse mooi aangelegde golfbanen in de regio Aquitaine-Gironde geschikt voor verschillende spelniveaus. De banen bevinden zich op prachtige plekken met indrukwekkend natuurschoon. Tijdens het spel geniet je van de glooiende hellingen in het zonovergoten landschap vol kleurrijke beplanting. Door op deze manier je benen te strekken, werk je aan zowel je fysieke als mentale conditie. Thuiskomen met hernieuwde energie is dus gegarandeerd.

MEDISCH

## Waarom is er zoveel te doen om het coronavirus en COVID-19?



**Er is op dit moment veel te doen over het coronavirus dat COVID-19 veroorzaakt. Wereldwijd worden nu veel maatregelen getroffen om verdere verspreiding te voorkomen. De Italiaanse regering kondigde zelfs afgelopen maandagavond 9 maart de drastische maatregel af om het hele land op slot te doen om hiermee de uitbraak in te dammen. In Nederland kondigde premier Mark Rutte diezelfde dag af om geen handen meer te schudden, om zo de besmettingskans te verkleinen. Op dat moment staat de teller op 321 gevallen in Nederland. Wat is nu eigenlijk COVID-19, waarom is hier zoveel over te doen en wat kun je zelf doen om de kans op besmetting te verkleinen?**

### Ontstaan en klachten

In de regio Wuhan in China werd in december 2019 een uitbraak van een nieuw coronavirus vastgesteld, ook wel SARS severe acute respiratory syndrome -CoV coronavirus -2 genoemd. Het virus kan de ziekte COVID-19 veroorzaken. De meeste patiënten met het nieuwe coronavirus hebben koorts en luchtwegklachten, zoals hoesten of kortademigheid. Dit nieuwe coronavirus wijkt af van de bekende coronavirussen die bij mensen voorkomen. De ziekte is van mens op mens overdraagbaar. Op dit moment wordt ervan uitgegaan dat één ziek persoon gemiddeld 2 andere personen kan besmetten. Hoe zeker iemand is, hoe meer hij het virus verspreidt.

### Wat is er nu bekend?

Het is nog niet bekend of het nieuwe coronavirus ernstiger is dan een gebruikelijke griep. Het RIVM stelt op zijn website dat de officiële cijfers van dit moment niet heel verontrustend lijken. Het gaat wel om een nieuw virus. Het is dan belangrijk om heel gedetailleerde informatie boven tafel te krijgen om precies te kunnen bepalen hoe gevaarlijk het virus is. Er is meer informatie nodig over de versprei-

ding van het virus, ook bij mensen die maar een beetje of helemaal niet ziek worden. "En van alle mensen die ziek worden, wil je eigenlijk precies weten wat ze hebben gedaan", aldus het RIVM. Omdat nog niet alles over dit virus bekend is, worden daarom voorzorgsmaatregelen genomen om verdere verspreiding te voorkomen. Er is echter niet bekend hoeveel vertraging er in de gegevens zit en of er sprake is van een onderrapportage en hoe groot die is.

### Situatie Nederland

Op 27 februari werd het eerste ziektegeval in Nederland bevestigd. In Nederland is het coronavirus inmiddels bij ruim 300 personen aangetoond. Bij patiënten in Nederland wordt nauwkeurig in kaart gebracht met wie de patiënt contact heeft gehad. De GGD Gemeentelijke Gezondheidsdienst monitort alle contacten om de kans op verspreiding van de ziekte zo klein mogelijk te houden.

### Protocol bij ziekteverschijnselen en incubatietijd

Als iemand met ziekteverschijnselen van COVID-19 zich (telefonisch) bij een arts meldt

en de arts denkt dat de patiënt mogelijk het nieuwe coronavirus heeft, gaat er een protocol in werking. De arts vraagt een test aan. Ondertussen wordt de verdachte patiënt in isolatie gehouden. Dat kan in thuisisolatie of door opname in het ziekenhuis. Dat is afhankelijk van de situatie. Als de test positief is, dus als de persoon besmet is, blijft de patiënt in isolatie. De GGD Gemeentelijke Gezondheidsdienst doet dan zogenoemd contactonderzoek. Alle mensen waarmee de patiënt tijdens de besmettelijke periode contact heeft gehad, moeten gedurende de incubatietijd hun gezondheid in de gaten houden. Als zij ziekteverschijnselen krijgen, moeten zij dat aan de GGD melden en begint het verhaal van vooraf aan. De incubatietijd is de periode tussen het moment dat je besmet raakt en dat je ziek wordt. Bij het nieuwe coronavirus varieert de incubatietijd van 2 tot 12 dagen. Voor de zekerheid hanteert het RIVM 14 dagen.

### Genezing van COVID-19

De genezing van COVID-19 is afhankelijk van de ernst van de klachten. Mensen met milde klachten genezen sneller (na een paar dagen). Mensen die in het ziekenhuis zijn opgenomen, hebben over het algemeen meer tijd nodig om herstellen (soms weken). Als je je beter voelt en 24 uur geen gezondheidsklachten meer hebt gehad, ben je genezen.

### Wat kun je zelf doen om verspreiding te voorkomen?

De belangrijkste maatregelen die je kunt nemen om verspreiding van het coronavirus te voorkomen:

- Was je handen regelmatig (minstens 20 seconden)

- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes
- Geen handen schudden

Deze maatregelen gelden voor alle virussen die griep en verkoudheid kunnen veroorzaken. Het is dus altijd belangrijk om deze op te volgen.

### Ook aantal genezingen in stijgende lijn

Toch is er enige geruststelling. Naast het aantal geïnfecteerde personen, is er tevens wereldwijd een stijgende lijn waarneembaar in het aantal personen dat geneest. De John Hopkins University for Medicine in de Verenigde Staten houdt nauwkeurig een dashboard bij van de bevestigde gevallen wereldwijd en per land. Dit dashboard wordt voortdurend geüpdatet. De stand van zaken op dinsdag 10 maart om 9.35 uur: wereldwijd 114.536 ziektegevallen versus 64.026 genezen personen. Dit dashboard is te benaderen via deze link: [https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html?fbclid=IwAR1kyJn8WSHfjPk5\\_E3Cu17c-dYV3ckVcxpRVSVZuE19dzmFcm45BALR-LunE#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6](https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html?fbclid=IwAR1kyJn8WSHfjPk5_E3Cu17c-dYV3ckVcxpRVSVZuE19dzmFcm45BALR-LunE#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6).

### Voor meer informatie:

Kijk voor meer vragen en antwoorden op de website van het RIVM: <https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden> of bel het landelijke GGD-nummer 0800-1351, om het vastlopen van de telefoonlijnen bij huisartsen en gemeente te voorkomen. Bart Jonker

Bronnen: RIVM, John Hopkins University U.S.A.



NEO VITA

“Had ik Neo Vita maar eerder ontdekt”

**Wat is de kracht van Neo Vita? In de 16 jaar dat Neo Vita bestaat is de laagdrempeligheid, kleinschaligheid en de ontspannen (huiskamer)sfeer essentieel gebleken als aanvulling op het serieuze sporten. “Had ik Neo Vita maar eerder ontdekt, want ik voel mij zo veel beter!” is een veelgehoorde uitspraak.**

Neo Vita zit op de A. Philipsweg in Uithoorn, een goed bereikbare locatie met een oprit (en aparte afrit) naar de achterzijde van het pand waar zich de entree bevindt aan het eigen parkeerterrein. Iedereen voelt zich er thuis, jong, oud, dun, dik, man of vrouw. Geen spiegelwanden of harde muziek.

**Spieren verwennen in 30 minuten met het FAME-circuit**

Het Fame-circuit met 10 apparaten is snel en zeer effectief, omdat je het onder- en bovenlichaam tegelijk traint. De intensiteit van de training bepaal je door je eigen krachtsinspanning. Zelfs mensen die niet sportief zijn, ontdekken de voordelen en komen steeds vaker per week. Ben je wel sportief dan is het een zeer goede aanvulling op datgene wat je al doet aan sport, omdat met Fame meer dan 600 spieren aan bod komen.



**Buikvet verbranden met Better Belly**

Op afspraak kun je je conditie trainen op een loopband, crosstrainer of hometrainer. Tijdens deze training draag je een infraroodband om de buik, om het buikvet te doen verminderen. Deze band stimuleert de bloedsomloop waardoor vetcellen los komen. Bovendien stimuleert het de afvoer van afvalstoffen.

**Bikiniproof met Power Slim**

Voordat de terrassen weer openen is het tijd om met Power Slim te starten. Met Power Slim ga je niet minder eten, maar leer je anders eten onder persoonlijke begeleiding. Met 6 eetmomenten op een dag heb je geen honger en eet je koolhydraatarm en eiwitrijke producten. (Geen shakes) Het is eenvoudig in te passen in je dagelijks leven, zelfs met werk en/of een gezin. In drie fasen werken we naar het streefgewicht en leer je hoe je dit gewicht vast kunt houden. Krijg het lichaam dat jij verdient! Bel of mail voor gratis persoonlijk advies, rondleiding of meting.

**NEO VITA**

Anton Philipsweg 11a, 1422 AL Uithoorn  
Tel. 0297 581 342, info@neo-vita.nl  
www.neo-vita.nl  
gratis parkeren aan de achterzijde

PS  
PowerSlim

Samen  
gaan we  
ervoor!

Cirina Voost

Jouw  
PowerSlim  
voedingscoach

neo-vita.nl



SAN BAO PRAKTIJK

Kwalitatief beter  
leven door Shiatsu



**Paula Andersen vertelt mij graag waarom zij iedereen Shiatsu therapie bij Petra van der Knaap gunt, maar eerst wil ik weten: Waarom ben jij naar Petra gegaan?**

‘Mijn halve gezicht, van mijn achterhoofd tot aan mijn neus, voelde net of ik een verdoving bij de tandarts had gehad. Mijn mondhoek hing een beetje en ik had een raar gevoel in mijn hoofd. Uiteraard heb ik allerlei onderzoeken gehad, maar daar

kwam niets uit. In het reguliere circuit kon ik alleen nog medicijnen krijgen, verder wisten ze het niet meer. Toen las ik het stukje van Petra in de krant en hoopte dat zij mij zou kunnen helpen.’

Paula oogt fit, haar bijna 70 jaar is haar

niet aan te zien en van verlammingachtige verschijnselen is helemaal niets meer te vinden. Nu, na een jaar, heeft ze nergens last meer van. Enthousiast gaat ze verder: ‘De behandeling bestaat uit drukpuntmassage waarbij Petra lichte druk uitoefent op energiepunten. Geen gekneed of pijnlijke oefeningen, dus in principe geschikt voor iedereen, en je hebt gewoon je kleren aan.’

**Wat is Shiatsu eigenlijk?**

Shiatsu is een traditionele Chinese behandelwijze waarbij met lichte druk op het lichaam blokkades of stagnaties in energiebanen worden opgelost. Drukpunten zitten niet altijd op de pijnlijke plek zelf. Het kan zijn, bijvoorbeeld bij hoofdpijn, dat alleen de benen worden behandeld.

Maar ook op het mentale vlak kan Petra helpen, want emoties kunnen ook stagnaties in het lichaam veroorzaken. Door het opheffen van de blokkades kunnen angst, boosheid en verdriet bijvoorbeeld een stuk minder worden, waardoor er een significante verbetering is in de kwaliteit van het leven. De energiebanen stromen dan beter door waardoor het niet blijft ‘hangen.’

**Voor iedereen geschikt**

Voor wie zouden deze behandelingen het beste zijn, vraag ik aan Paula: ‘Voor iedereen. Echt waar... Mensen hebben tegenwoordig bijna allemaal stress, of zijn zwaar vermoeid. Dan is Shiatsu ideaal omdat het naast ontspannend ook preventief werkt. Bovendien kan Shiatsu helpen bij zware hormonale klachten, of onverklaarbare pijnen.

Vaak kunnen deze, deels, of soms helemaal verholpen worden, dit verschilt wel per persoon. Mijn overtuiging is dat iedereen aan de Shiatsu zou moeten omdat het de maatschappij enorm veel medische kosten bespaart.’

**Frequentie van de behandelingen**

Paula legt uit wat er in eerst instantie gebeurt: ‘Petra begint met een uitgebreid intakegesprek en brengt alle klachten in kaart. De eerste paar weken kom je elke week voor een behandeling, daarna zit er meer tijd tussen de behandelingen. Men kan, als de klachten verminderd zijn of helemaal weg zijn voor onderhoud blijven komen.’

Op de website van Petra, [www.sanbaopraktijk.nl](http://www.sanbaopraktijk.nl) staat veel meer informatie. Ook uitgebreidere beschrijvingen van de behandelingen of wat u kunt verwachten. De kosten worden grotendeels vergoed door de meeste zorgverzekeraars omdat zij aangesloten is bij beroepsvereniging Zhong.



SAN BAO PRAKTIJK  
SHIATSU MASSAGE THERAPIE

Shiatsu therapie is een effectieve behandeling voor hoofdpijn, overgangsklachten, vermoeidheid, stress, burn-out, menstruatieproblemen, pijnklachten in rug, schouder, nek of heup, slapeloosheid, darmklachten, ademhalingsproblemen, emotionele klachten.

Shiatsu versterkt uw weerstand, is ontspannend en geeft uw lichaam een echte oppepper!

Kijk voor meer informatie:  
[www.sanbaopraktijk.nl](http://www.sanbaopraktijk.nl)  
of bel 06-15280701

Wordt (deels) door de meeste  
zorgverzekeraars vergoed.



# Seks, fertiliteit en heldhaftige vrouwen

Jolien Spoelstra



**Geregeld melden vrouwen zich bij mij aan vanwege seksuele problematiek, nadat zij enige tijd daarvoor een fertiliteitstraject hebben doorlopen. In de gesprekken die volgen, blijkt vaak dat de klachten de overblijfselen zijn van alle teleurstellingen, de pijnlijke onderzoeken, het steeds weer door een andere dokter onderzocht worden en het op gezette tijden seks moeten hebben.**

Veel vrouwen doorstaan al deze narigheid omdat ze een helder doel voor ogen hebben, het krijgen van een kindje. En als dat lukt, was het het natuurlijk allemaal waard. Maar door de nare ervaringen, kan er een negatieve associatie met aanraking van het bekkengebied ontstaan. Wanneer het fertiliteitstraject eenmaal achter hen ligt, hebben deze vrouwen als gevolg hiervan vaak geen zin meer in seks. Uit angst voor een volgende pijnlijke ervaring gaan ze seks vermijden of spannen ze hun bekkenbodemp aan, waardoor penetratie juist pijnlijk wordt of soms zelfs niet meer lukt. Ook hoor ik vaak dat vrouwen hun gevoel als het ware uitschakelen tijdens de nare onderzoeken of aan totaal iets anders denken, waardoor ze er eigenlijk niet echt bij zijn. Na afloop van het fertiliteitstraject kan het hierdoor moeilijk zijn om tijdens intimiteit en seks het gevoel weer toe te laten en te genieten van het moment.

Helaas reageert de omgeving niet altijd begripvol, wanneer er na een fertiliteitstraject klachten ontstaan. *'Maar je hebt nu toch een prachtig kindje!' (bij een succesvol traject), 'Ach, dat ligt nu gelukkig allemaal achter je' (bij een onsuccesvol traject) of 'Wees blij dat je überhaupt de mogelijkheid had om dit traject in te gaan',* zijn veel gehoorde opmerkingen. De boodschap die tussen de regels door gegeven wordt, is dan eigenlijk dat jouw gevoel er niet mag zijn, *'Niet zeuren, gewoon doorgaan en blij zijn!'.* Geen steunende boodschap, als je echt klachten ervaart.

Gelukkig doorlopen veel vrouwen een fertiliteitstraject zonder daarna klachten te ontwikkelen. Maar mocht je tegen problemen aanlopen, weet dan dat je niet de enige bent. En, dat er wat aan te doen is! Gesprekken met een seksuoloog kunnen



helpen om angsten te verminderen en nare ervaringen te verwerken, een bekkenfysiotherapeut kan je leren om beter te ontspannen en een haptonoom kan helpen om weer in contact te komen met je gevoel.

Maar laten we als omgeving vooral ook steunend reageren en erkennen dat het doorlopen van een fertiliteitstraject ingrijpend kan zijn. Je bent dapper als je er niet voor kiest, als je er wel aan begint, als je besluit ermee te stoppen of er toch

mee door te gaan, wanneer je er eerlijk over bent, problemen onder ogen durft te komen en hulp zoekt als het nodig is. Jij daar, ja jij...je bent een held!

## OVER DE AUTEUR

**Drs. Jolien Spoelstra**

• GZ-psycholoog/seksuoloog  
NVVS  
Move for Motion, praktijk voor psychotherapie  
[www.moveformotion.nl](http://www.moveformotion.nl)

## GEZOND

# Lekker in je Vel-training, voor mensen met een druk leven

**Heb je het gevoel dat je veel ballen tegelijk in de lucht moet houden? Werk, vriendschappen, je relatie, zorgen voor kinderen, zorgen om ouders, sporten en ook nog een beetje tijd voor jezelf? GGZ-praktijkondersteuner Lien van der Lugt en psychosomatisch fysiotherapeut Marjolein Marcus organiseren samen een training Lekker in je Vel, voor mensen vanaf dertig tot zestig jaar met een druk leven. De training vindt plaats op maandagavond 9, 16 en 30 maart van 19.00 tot 22.00 uur in gezondheidscentrum GezondWilnis in Wilnis.**

Voor veel mensen zijn bovenstaande klachten herkenbaar. Er is stress. Er moet veel. Niet alleen vanuit de sociale druk van de maatschappij, maar ook van jezelf. De lat ligt hoog. En dat geeft druk. Die druk kan zich uiten in zowel psychische als lichamelijke klachten; piekeren, hoofdpijn, pijn in nek en schouders of een minder goed humeur.

Zowel Lien als Marjolein ontmoeten in hun praktijk veel mensen met stress-klachten. Dat bracht hen op het idee voor een training: Lekker in je Vel. Deze training bestaat uit drie avonden waarop de deelnemers praktisch aan de slag gaan om de stress de baas te worden. Het doel van de training is het herkennen en verminderen van (lichamelijke) stresssignalen- en klachten. "De training kent een heel praktische en posi-

tieve insteek", legt Lien van der Lugt uit. "Wat gaat al goed? En op welke manier kun je deze goede eigenschappen inzetten om in het vervolg eventueel andere keuzes te maken om grenzen aan te geven en daarmee beter voor jezelf te zorgen? Die vragen staan centraal. De training bestaat onder andere uit ademsbewustwording, mindfulness en we gaan met elkaar het gesprek aan over het tijdig aangeven van grenzen." De training Lekker in je Vel vindt plaats in gezondheidscentrum GezondWilnis aan de Wagenmaker 99a. De eerste avond is maandag 9 maart. De andere avonden zijn maandag 16 en 30 maart. De training duurt van 19.00 tot 22.00 uur. Deelnemers betalen vijftig euro. Aanmelden kan via [pohggz@huisartswilnis.nl](mailto:pohggz@huisartswilnis.nl) of via het telefoonnummer van Marjolein Marcus: 06-24717369. [www.gezondwilnis.nl](http://www.gezondwilnis.nl)

## GEZOND

# Sportief eten

**Op donderdag 9 april 2020 organiseren 'Senior Sportief Actief DRV en 'Petra Vink Gewichtconsulent' een ochtend in de Willisstee met als doel: GEZOND, SPORTIEF EN ACTIEF ouder worden.**



Iedereen wil zich vitaal voelen, maar dat gaat niet vanzelf. Daar moet bewust aan gewerkt worden, door bijvoorbeeld voldoende te bewegen en gezond te eten. Deze twee items zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wanneer je voldoende beweegt maar niet de benodigde voedingsmiddelen binnen krijgt dan is alle moeite voor niets geweest. Jos: "Mijn ervaring als sportdocent is dat samen bewegen stimuleert. Maar ook een beetje

uitdaging is belangrijk om op niveau te blijven en plezier te houden in bewegen. Dat is precies waar Senior Sportief Actief voor staat." De ochtend start om 9.30 uur met een wandeling van ongeveer een uur. Bewegen in de buitenlucht is niet alleen gezond voor het lichaam, maar ook de hersenen worden door zuurstof en beweging goed geprikkeld. Onderweg zal Jos nog een oefening doen die betrekking heeft op de cognitie.

## Praktijk

Petra: "In mijn praktijk in Wilnis merk ik dat veel mensen eigenlijk helemaal niet op de hoogte zijn wat voeding met hun lichaam doet. Bij het ouder worden, is het niet alleen de leeftijd die verandert maar ook het hele lichaam verandert mee. Zo wordt de huid slapper, haren verliezen soms pigment, spieren nemen af en ook de organen verouderen. De ene persoon krijgt meer klachten bij het ouder worden dan de andere maar door

voeding en beweging aan te passen, kan men al heel veel klachten voorkomen."

Petra geeft na de wandeling een presentatie over welke punten in voeding extra aandacht verdienen en geef simpele tips om direct in de praktijk te kunnen toepassen. De kosten voor deze ochtend bedragen €7,50 dat is incl. materiaal en natuurlijk ontbreekt een kopje koffie of thee niet met... een gezond hapje! Geef je snel op bij: Petra Vink: 06-15370604 of [www.petra-vink.nl](http://www.petra-vink.nl).

