

Lekker Bezig!

@ HOME



Start nu jouw gezonde leefstijl!

Inleiding

Zoals u weet is het Corona virus zich in Nederland aan het verspreiden. Hierdoor zijn er in heel Nederland diverse maatregelen genomen, om de snelheid van de verspreiding tegen te gaan.

Dit betekent ook dat alle activiteiten van 'Lekker Bezig!' voorlopig niet door kunnen gaan.

Om u van informatie te voorzien rondom het Corona virus en toch met uw gezondheid bezig te zijn (blijven), zullen wij u elke week informatie, advies en voorbeelden toesturen, die u thuis kunt doen. Juist nu is een goede weerstand en zo gezond mogelijk leven extra van belang!

Uiteraard pakken we graag, wanneer dit weer mogelijk is, de 'Lekker Bezig!' activiteiten en bijeenkomsten samen met u op. Wij houden u op de hoogte!

Voor nu, let op uzelf en elkaar. Houdt u aan de maatregelen en dan zien wij u graag snel, in goede gezondheid, weer terug.

Met gezonde groet,
Giselle en Sandra

Informatie Corona overheid

Verscherpte maatregelen



23 maart 2020



Aanscherping maatregelen om verspreiding van het coronavirus te voorkomen



Blijf zoveel mogelijk thuis.

Ga alleen naar buiten voor werk als je niet thuis kunt werken, voor boodschappen, een frisse neus of als je aan iemand zorg verleent.



Blijf thuis als je last hebt van neusverkoudheid, hoesten, keelpijn of koorts.

Heb je koorts? Dan blijven ook je huisgenoten thuis. Met uitzondering van mensen in cruciale beroepen en vitale processen.



Kappers, nagelsalons en schoonheidsspecialisten sluiten tot en met 6 april.

Dit geldt ook voor andere zogenoemde contactberoepen op het gebied van uiterlijke verzorging.



Alle bijeenkomsten en evenementen worden afgelast tot 1 juni.

Ook bij minder dan 100 bezoekers.

Flyers in andere talen:

<https://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2020/03/14/coronavirus-communicatiemiddelen-preventie-en-publieksvragen-anderstalig>

Informatie Corona Delfshaven

Beste Buur!

Het coronavirus is gevaarlijk voor kwetsbare mensen en ouderen. Behoor je tot de risicogroep?

Blijf zoveel mogelijk thuis.

Heb je iemand nodig voor boodschappen, eten of gewoon om even te praten?

BEL 010-747 00 22

Ook als je zelf niets nodig hebt, maar iemand kent, of misschien wil je juist zelf iets doen, bel dan, dan bekijken we samen wat er mogelijk is.

Buurtgenoten en wijkpartners



OF STEL JE VRAAG VIA WWW.DELFSHAVENHELPT.NL

Cooking Challenge!

Deze week dagen we u uit om een foto of filmpje te maken, waarin u laat zien hoe u een gezond recept klaarmaakt. Stuur uw beste filmpje of foto naar ons (Giselle en Sandra) op via:

Tel: 06-83106197

E-mail: Gladukunda@wморadar.nl

E-mail: SvdAssem@wморadar.nl

Voorbeelden:



🕒 20 min 🍷 455 kcal 🍷 Vegetarisch ☆ 4

Gezonde eiwraps met spinazie, biet en geitenkaas



🕒 25 min 🍷 525 kcal ☆ 4

Gezonde chili con carne

Lekker Bezig!

Ontspanning

In deze tijden van onzekerheid kunnen we ons goed voorstellen dat dit extra spanning meebrengt. Hiervoor hebben wij een aantal ontspanningsoefeningen samengesteld. Neem elke dag even de tijd om een oefening te doen!

Wilt u graag even een praatje, of heeft u iets nodig, dan kunt u bellen naar het nummer 010-7470022 (zie flyer Delfshaven helpt).

2. Cursus omgaan met stress

Voelt u veel stress in deze tijd? Binnenkort starten we in samenwerking met Indigo een nieuwe cursus omgaan met stress. Deze cursus wordt digitaal gegeven. Wilt u deelnemen laat het ons dan weten!

3. Online teken lessen

Wilt u lekker ontspannen en digitaal in contact zijn met anderen? Met alleen papier en potlood ontdekt u uw verborgen creativiteit. Wilt u deelnemen? Laat het ons dan zo snel mogelijk weten!

Volgende week ontvangt u nieuwe tips!



Lekker Bezig! Bewegen

Nu u niet bij de activiteiten van 'Lekker Bezig!' aan de slag kan, kunnen wij ons voorstellen dat u minder beweging heeft.

Wij hebben goed nieuws, want dit is niet nodig! Ook thuis kunt u voldoende beweging hebben. Onderstaand geven we u tips hoe u door gebruik te maken van social media toch aan de dagelijkse beweging kunt komen. Let daarbij wel goed op uw eigen mogelijkheden.

Hoe zijn de tips van vorige week gegaan?

1. Social media als hulpmiddel om in beweging te komen of blijven

Via social media zijn veel work-outs terug te vinden die u thuis gemakkelijk kunt doen. Hieronder hebben wij wat voorbeelden voor u gevonden.

YOGA

<https://www.youtube.com/watch?v=yEzm-TqG3SM>

Zumba

<https://www.youtube.com/watch?v=-VXhoeaxxi0>

Buik training

<https://www.youtube.com/watch?v=AnYl6Nk9GOA>

Daarnaast zijn er verschillende sportaanbieders die op dit moment online les geven. Ga op zoek naar wat voor u werkt!

Lekker Bezig!

Voeding

Om gezond te zijn (blijven) is goede voeding ook erg belangrijk. Elke week ontvangt u tips uit de schijf van vijf. Deze week staan smeer- en bereidingsvetten centraal.

Mocht u zelf geen boodschappen kunnen doen, ook dan kunt u bellen naar 010-7470022 voor hulp.

1. Schijf van vijf (smeer- en bereidingsvetten)

Groente gebakken in zonnebloemolie, olijfolie over de salade, margarine op brood. Ons lichaam heeft die onverzadigde vetten nodig.

Vet is een bouwstof en brandstof voor ons lichaam en levert vitamines A, D en E. Vet is een complexe stof.

Het bestaat uit verzadigd en onverzadigd vet. En in elk product zitten deze vetten in andere hoeveelheden. Als u producten met veel verzadigd vet vervangt door producten met veel onverzadigd vet, dan heeft u minder kans op hart- en vaatziekten.



2. Tips voor vetten

Je boterhammen besmeren met zachte margarine of halvarine is een simpele manier om vet binnen te krijgen en daarmee ook de vitamines A, D en E.

Oliën bevatten geen vitamine A en D. Aan vloeibare margarine en bak- en braadvet is wel vitamine A en D toegevoegd. Oplossing: varieer bij het bereiden van de warme maaltijd tussen olie en vloeibare margarine of vloeibaar bak- en braadvet.

Vervang vetten die niet in de Schijf van Vijf staan door vetten die wel in de Schijf van Vijf staan (zie tabel hieronder). In producten uit de Schijf van Vijf zit vooral het onverzadigde vet dat goed is voor de bloedvaten.

Kies vooral vetten uit de Schijf van Vijf	Niet in de Schijf van Vijf
<ul style="list-style-type: none">- Zachte margarine of halvarine voor op brood- Vloeibare margarine en vloeibaar bak-en-braadvet- De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie	<ul style="list-style-type: none">- Harde margarine- Hard bak- en braadvet- Hard frituurvet- Roomboter- Ghee- Kokosvet (kokosolie)- Palmolie
	<u>Ontdek waarom deze producten niet in de Schijf van Vijf staan</u>

Lekker Bezig @ HOME

Wij hopen u via deze weg te helpen om toch zo gezond mogelijk bezig te zijn. Juist in deze tijd is het belangrijk gezond te leven en uw weerstand op peil te houden! Volgende week ontvangt u nieuwe tips en adviezen.

Mocht u behoefte hebben aan gerichte adviezen en/of tips neem dan contact met ons op.

Let goed op uzelf en de mensen om u heen!

Met gezonde groet,

Giselle en Sandra

Tel: 06-83106197

E-mail: Glradukunda@wморadar.nl

E-mail: SvdAssem@wморadar.nl

