

VITAAAL OUDER WORDEN

2025



**Wat ga je doen
na je pensioen?**

**Je pensioen:
een eind of een
nieuw begin?**

**Betekent
gezondheid
voor iedereen
hetzelfde?**

**Hoe voelt onze
oudere ik?**



Redactie v.l.n.r.: Paul, Nelly, Ilse, Ellen, Françoise, Joan en Maartje.

Beste lezer,

QR-CODE

Je hebt ze vast al vaker gezien: QR-codes die je kunt scannen voor meer informatie. Makkelijk, want dan hoeft je niet een internetadres over te typen op je computer, telefoon of tablet. In dit magazine staan ook QR-codes. Deze kun je scannen met je smartphone.

Een QR-code scannen: hoe werkt dat?

- Open de camera op je telefoon
- Richt de camera op de QR-code alsof je er een foto van wilt maken
- De camera herkent de code en er verschijnt een melding om de achterliggende site te openen
- Tik op deze melding en de website opent

Magazine digitaal



Je kunt het magazine ook digitaal bekijken. Je kunt dan vanuit het magazine op de link klikken voor meer informatie. Kijk op ggdhaaglanden.nl/vitaalouderworden

Veel leesplezier en geniet van nog meer informatie.

Vriendelijke groet,
Redactie Vitaal
Ouder Worden



Ik ga met pensioen!



Als dit magazine klaar is, ga ik met pensioen. Het is raar dat ik me daar nu zo bewust van ben, terwijl ik nog volop aan het werk ben.

Wat ga ik straks doen?

Ik bereid me al enige tijd voor op mijn derde levensfase. Dus vraag ik me soms zelf af wat ik straks ga doen. Hoe ga ik om met ineens heel veel vrije tijd? Of is die vrije tijd al snel ingevuld door allerlei dingen? Hoe zorg ik ervoor dat ik niet opnieuw last krijg van het verplichte 'moeten'?

Hoe lever ik straks een bijdrage aan de maatschappij?

Want dat vind ik ook belangrijk. Bij Bewust Ouder Worden Delft, waaraan ik deelnam voor een artikel in dit magazine, zitten mensen die al met pensioen zijn en heel bewust met hun leven bezig zijn. Zij zoeken activiteiten waar ze energie van krijgen en waardoor ze zich verder kunnen ontwikkelen. Zij zijn voor mij een voorbeeld van bewust ouder worden en hoe dat vorm te geven.

Hoe bereid je je voor op de derde levensfase?

De rode draad in deze editie is 'voorbereiden op de derde levensfase'. In verschillende artikelen lees je hoe mensen dat doen en wat zij belangrijk vinden. Er komen vrijwilligers aan het woord die vertellen hoe zij door vrijwilligerswerk te doen ook zelf gezonder blijven. In een ander artikel lees je dat ik met het hele team Vitaal Ouder Worden naar Oudtopia ben geweest, om daar zelf te voelen hoe het is om ouder te zijn.

Hoe kijk ik terug?

Ik kijk terug op een mooi werkleven en heb de laatste jaren met veel plezier gewerkt aan de magazines Vitaal Ouder Worden. Ik hoop dat jij met evenveel plezier dit magazine leest en uitdeelt!

Jouw gezondheid in cijfers

Auteur: Nelly van der Meer

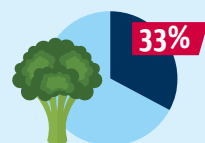
Het thema van deze editie van **Vitaal Ouder Worden** is **voorbereiden op de derde levensfase**. Dat is de periode die begint na je pensioen en doorloopt totdat je meer hulp en zorg nodig hebt. Wanneer dat begint, verschilt per persoon. Gelukkig kun je zelf veel doen om vitaal ouder te worden.



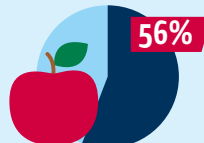
Hoe gezond is de leefstijl van senioren in regio Haaglanden?

DE SENIOREN IN REGIO HAAGLANDEN...

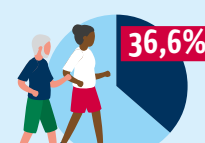
Om vitaal ouder te worden is een gezonde leefstijl belangrijk. Gezonde voeding, voldoende beweging en sociale activiteit zijn belangrijke leefstijlfactoren.



Maar **1 op de 3** senioren eet genoeg groente, oftewel minstens 250 gram groente per dag



Fruit gaat al beter: **ruim de helft (56%)** voldoet aan de richtlijn van minstens 200 gram fruit per dag



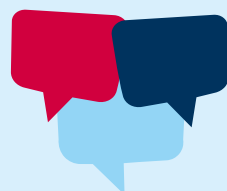
Iets meer dan een derde (36,6%) beweegt voldoende

HOE GAAT HET MET JOUW GEZONDHEID EN WELZIJN?



GGD Haaglanden verzamelt informatie over de gezondheid van inwoners. Bijvoorbeeld door hen een vragenlijst toe te sturen. De Gezondheidsmonitor is zo'n vragenlijst. In 2024 is er weer een Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen naar duizenden senioren gestuurd.

Misschien heb jij deze ook wel ingevuld! In 2025 komen de uitkomsten beschikbaar op de website Gezondheidsgids Haaglanden: gezondheidsgids.ggdhaaglanden.nl



INHOUD



Uitleg gebruik QR-code	2
Voorwoord	3
Jouw gezondheid in cijfers	4
Ontwikkel je door na je pensioen	6
Even samen eten... in de Vaillant	10
Ga bewegen en vergeet je zorgen	12
Column praktijkondersteuner	14
Hoe voelt onze oudere ik?	16
Vitaal, veilig en voorbereid	18
Wat kan je doen tegen nepagenten?	20
Hoe belangrijk is slapen?	22
Waar of niet waar? Alles over een gezonde mond	25
Betekent gezondheid voor iedereen hetzelfde?	26
Wat weet jij over stoppen met roken en alcohol?	31
Je pensioen: een eind of een nieuw begin?	32
Veilig op de fiets	36
Waarom zijn eiwitten belangrijk?	40
Puzzels	44
Lokale welzijnsorganisaties	47

Heb je ideeën of tips voor dit blad?

Mail naar: vitaalouderworden@ggdhaaglanden.nl

COLOFON © 2025

Vitaal Ouder Worden is een uitgave van GGD Haaglanden.

Redactie: Ellen Boszhard, Françoise Zegwaard, Maartje Keetman, Ilse Volkstedt en Paul ter Wee

Eindredactie: Nelly van der Meer

Fotografie: Frank Diemel – Plaatwerk Fotografen

Vormgeving en productie: Multimedia, gemeente Den Haag

GGD Haaglanden bewaakt, beschermt en bevordert de volksgezondheid in de volgende gemeenten uit de regio Haaglanden: Delft, Den Haag, Leidschendam-Voorburg, Midden-Delfland, Pijnacker-Nootdorp, Rijswijk, Wassenaar, Westland, Zoetermeer.

Disclaimer © 2025 Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande toestemming van GGD Haaglanden worden overgenomen of vermenigvuldigd. Bij de samenstelling van dit magazine is uiterste zorgvuldigheid betracht. GGD Haaglanden aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden en de mogelijke gevolgen daarvan.



INTERVIEW

Ontwikkel je door na je pensioen

Auteur: Ellen Boszhard

Soms lijkt het wel alsof ouderen minder meetellen. Het beeld over ouderen is dat ze vaker ziek zijn en minder flexibel dan jongeren. Ouder worden biedt echter nieuwe kansen voor persoonlijke groei en ontwikkeling, zeggen Kees Voorberg en Philo Derks van Bewust Ouder Worden Delft. Hierdoor blijven ouderen een belangrijke rol vervullen in de maatschappij.

V.l.n.r.: Kees Voorberg,
Marijke Kamminga,
Diana de Bruijn en Philo Derks.



Ada, 69 jaar:
“Vroeger heb ik aan meditatie gedaan. Dat kwam weer op mijn pad en daarmee mocht ik de bijeenkomst van BOW in september (2024, red.) afsluiten. Dat vond ik heel bijzonder en ik werd er erg blij van! Sowieso vind ik de contacten met (nieuwe) mensen in de groepen heel erg leuk en verrijkend.”

Derde levensfase als overgangsfase

Je kan de derde levensfase zien als overgangsfase van een heel druk leven naar een leven zonder verplichte arbeid. In het begin moeten mensen nog wennen aan ‘het niet meer moeten werken’. Jong en vitaal zijn wordt meer gewaardeerd dan oud zijn en alles wat daarbij hoort.

Kees: “Deze vooroordelen kunnen ook in onszelf leven. We vinden het vaak maar niks dat we rimpels krijgen, ons lichaam ouder wordt en

dat we sommige dingen niet meer kunnen. Dat maakt het moeilijker te accepteren dat je ouder wordt. Door je bewust te zijn van dit soort oordelen en je eigen wensen, kun je vrijer je eigen pad kiezen.” >>

‘Ouder worden biedt nieuwe kansen voor persoonlijke groei en ontwikkeling.’

Louk, 79 jaar:

“Ik heb een heel turbulent werkleven gehad en zat in veel besturen. Na mijn pensioen deed ik vrijwilligerswerk en kwam ook daar in bestuursfuncties terecht. Nu heb ik ervaren dat bestuurlijke inzichten ook een houdbaarheidsdatum hebben. Daarom wil ik dat niet meer en doe ik alleen nog dingen die ik leuk vind. Ik voel me thuis bij BOW en de bijeenkomsten maken mij nieuwsgierig naar de verhalen van de andere deelnemers.”



steeds meer dan 20 deelnemers. Na de proefperiode zijn er diverse bijeenkomsten en activiteiten geweest rondom de thema's:

- Fysiek en mentaal gezond ouder worden
- Dansworkshop 'Dansend de wereld rond'
- Positieve gezondheid
- Ouder worden en zingeving
- De laatste 1000 dagen
- Workshop 'Vrouw zijn in de derde levensfase'
- Anders kijken naar de dood
- Cursus 'Ouder worden met Mindfulness'
- Acceptatie & loslaten
- Inspiratieworkshop 'Je eigen wijsheid vinden, voelen en volgen'
- Haiku-workshop



Inmiddels begeleiden meerdere deelnemers van BOW de bijeenkomsten en workshops of zijn ze actief bij de organisatie. Kijk voor

meer informatie of aanmelding op de website: bewustdelft.nl.

Bewust Ouder Worden in Delft

Kees en Philo zijn in 2023 met het project Bewust Ouder Worden in Delft gestart, verder afgekort als BOW. Dit hebben ze gedaan vanuit de behoefte om bewust aandacht te geven aan deze derde levensfase. Al tijdens de proefperiode in 2023 was het uitgangspunt om dit niet vóór, maar samen mét ouder wordende mensen te doen. Ze wilden een community starten rond dit thema, zonder sprekers vóór de groep maar met allemaal sprekers en luisteraars ín de groep. Er bleek veel belangstelling en enthousiasme voor het initiatief te zijn. Bij de bijeenkomsten waren



Deelname aan de groepen

Ellen Boszhard deed zelf ook mee aan een aantal bijeenkomsten van BOW en sprak daar met andere deelnemers. “Ik deed dat niet alleen als schrijver voor dit magazine, maar ook als 63-jarige inwoner van de regio, zich voorbereidend op het pensioen.

‘Iedereen was bereid om naar elkaar te luisteren en van elkaar te leren’

Ik vond het mooi om een kijkje te nemen bij deze bijeenkomsten. Wat me opviel was dat de deelnemers veel persoonlijke ervaringen met elkaar deelden. Dat zorgde voor een band tussen mensen die elkaar niet eerder hadden ontmoet.



Lenn, 80 jaar:

“Ik woon nog geen jaar in Delft en heb hier mijn hele leven omgegooid. Voorheen

deed ik wel 5 verschillende vrijwilligersklussen! Eenmaal in Delft zocht ik alleen maar leuke dingen voor mezelf. Nu zit ik op krachtsport, yoga en gymnastiek, doe ik de cursus valpreventie en ga ik met veel plezier naar de bijeenkomsten van BOW. Al die gesprekken die we daar voeren zijn zo inspirerend en ik doe er zoveel nieuwe contacten door op.”

Marijke, 69 jaar:

“Ik vind het fijn om bij deze bijeenkomsten te zijn, als begeleider en als deelnemer.

Soms zit ik op de locomotief en help ik bij de organisatie van de bijeenkomsten. Een andere keer zit ik lekker relaxed in het treintje erachter. Beide rollen geven me energie.”



Dit gaf een basis voor verdere gesprekken, maar ook voor ontmoetingen buiten deze bijeenkomsten om. Iedereen was bereid om naar elkaar te luisteren en van elkaar te leren. Bovendien geeft het meedoen aan deze bijeenkomsten handreikingen om naar je eigen toekomst te kijken. Dit is heel wat anders dan het algemene beeld dat de toekomst voor ouderen niet echt meer belangrijk is.”

Ontwikkeling stopt niet met pensioen

Bewust Ouder Worden is een inspirerend voorbeeld van ouderen die zelf aan de slag gaan met hun ontwikkeling. De pensioenleeftijd betekent niet dat de ontwikkeling dan ook stopt. Integendeel, het biedt nieuwe kansen en geeft ruimte voor een andere ontwikkeling, samen met anderen. /



INTERVIEW

Even samen eten...

in de Vaillant

Auteur: Paul ter Wee

Iedere woensdag wordt er om 12.00 uur sociaal getafeld bij Theater De Vaillant in de Schilderswijk in Den Haag. Team Vitaal Ouder worden was op bezoek en interviewde Carla Remiëns en Egbert Blank.

Wat doen jullie in het dagelijks leven en wat houdt jullie zoal bezig?

Carla vertelt over haar drukke week. Ze doet operette en verschillende dansstijlen. Carla beweegt graag en is graag onderweg. Egbert is ook graag op pad. Hij gaat 'op kringloop' zoals hij het noemt. Hij houdt van wandelen met een doel, zoals naar de bibliotheek in de Haagse Schilderswijk. Daar voert hij gesprekken met migranten om hun taalvaardigheid te stimuleren. Of hij gaat naar het café om de krant te lezen, of naar het SamenSprak Taalcafé om Duits te praten.

Wat betekent vitaal ouder worden voor jullie?

Voor Carla betekent dit vooral bezig zijn en bewegen. Dansen is haar passie. Of het nu modern, Mexicaans, of Spaans is, zij gaat ervoor. Daarnaast geniet ze van lekker eten. Door het vele bewegen verbrandt ze het zo weer.

Carla geniet ook van mensen. Praten en contact maken vindt ze heerlijk. De eerste stap zetten naar iets nieuws kost af en toe moeite. Maar heeft ze die stap eenmaal genomen, dan gaat ze ervoor.

Egbert is rond z'n 35^{ste} gezond gaan leven. Met roeien en skiën is hij zelfs op z'n 60^{ste}



CARLA REMIËNS

EGBERT BLANK



begonnen. Het is nooit te laat om te beginnen met leuke beweegactiviteiten.

Egbert vertelt dat structuur in de dag en de week voor hem belangrijk is. Zijn huis vindt hij nogal somber. Daarom gaat hij graag op pad overdag. Het wandelen met een doel geeft hem energie. Het ontmoeten van mensen, gesprekken voeren en migranten stimuleren met taal zijn allemaal activiteiten waar Egbert plezier aan beleeft. Het sociaal tafelen is zo ook een onderdeel geworden van zijn structuur.

Wat brengt sociaal tafelen jullie?

Voor beiden brengt het vooral gezelligheid. Het is een fijn moment in de week om met onbekenden te eten en te praten. Als de klik er is met je tafelgenoten, blijf je komen. Zo bouw je leuke contacten en vriendschappen op en onderneem je ook nog eens iets anders met elkaar. Dit is vooral goed voor mensen die het moeilijk vinden om iets nieuws te doen.

Na het tafelen is er altijd iets om te doen, naar te luisteren of naar te kijken. Deze keer is er een modeshow. 7 dames showen al dansend hun traditionele Surinaamse kleding. De ladyspeaker vertelt wat de modellen dragen. De dames van



de vrouwenorganisatie Afimo maken er een mooie show van en op het einde danst iedereen. Zie: afimo.nl.

Tips van Egbert en Carla om gezond, fit en sociaal te blijven

1. Als je iets wilt of wanneer iets nieuw voor jou is: ga het altijd uitproberen.
2. Gezelschap zoeken geeft waarde en plezier.
3. Fietsen is het beste op een gewone stadsfiets met 3 versnellingen. Goed voor de spieren.
4. Blijf bewegen en verzin je eigen doel. Dit geeft voldoening en plezier. /

Gezond, gezellig en gastvrij! Schuif aan!

De Sociale tafel in Theater De Vaillant is een sociaal restaurant waar wijkbewoners een gezonde, lekkere en betaalbare maaltijd samen kunnen eten. Er zit altijd een cultureel 'toetje' bij, zoals een voorstelling of workshop. Mee-eten kan met Ooievaarspas voor €3,50. Zonder Ooievaarspas is dat €7,00 met aanschuifkorting van €4,50. Je kunt kiezen uit vlees of vega, de maaltijden zijn altijd halal en worden bereid door professionele koks.

Je kunt iedere woensdag vanaf 11.30 uur aanschuiven en om 12.00 uur start de lunch.

Reserveren kan via de website of aan de kassa van het theater: [de Sociale Tafel Theater De Vaillant](https://www.theaterdevaillant.nl).



Ga bewegen

INTERVIEW

Auteur: Ilse Volkstedt

en vergeet je zorgen!

Elke woensdag organiseren Henk en Cynthia een gezellige bijeenkomst voor oudere buurtbewoners in Den Haag. Men praat over serieuze onderwerpen, maar er wordt ook veel gedanst. Hier kan je even je zorgen vergeten.

Ouderenvertoef

Het is woensdagmorgen 11.00 uur. Langzamerhand druppelen mensen binnen in de kantine van buurtcampus TAC'90 in Den Haag. Zij komen voor de vertoef, een ouderenactiviteit van Stichting Sewa By Do Saathi. Elke week ontmoeten zo'n 45 ouderen elkaar hier om samen te zijn, te praten, te eten, te lachen en te dansen. De doelgroep is 55+, maar iedereen is welkom. Er komen mensen met verschillende culturele achtergronden. De meesten komen uit de buurt. Sommigen komen uit andere delen van Den Haag, Zoetermeer of zelfs Rotterdam. De ontvangst voelt als een warm bad en het is meteen een gezellige boel.

Luisteren naar senioren

Henk Hassankhan en Cynthia Soekhoe zijn de organisatoren van Stichting Sewa. Zij zijn ander-

half jaar actief bij TAC'90. Cynthia heeft in de zorg gewerkt en helpt graag mensen, vooral senioren. Ze vertelt: 'Ik ging eerst met mijn moeder naar andere bijeenkomsten voor senioren. Maar die waren zo saai. Dus ging ik zelf bijeenkomsten organiseren.' Ze gaat tijdens de bijeenkomst met de aanwezigen in gesprek. Ze luistert graag en vindt het fijn om al die verhalen van al die verschillende mensen te horen.

Persoonlijke verhalen

Cynthia vertelt dat de mensen die hier komen niet gewend zijn om iets over zichzelf te vertellen. Ze zegt: 'Ik ben juist heel open, ik deel gemakkelijk mijn eigen gevoelens en ervaringen over wat mij gelukkig maakt. Daardoor durven mensen te vertellen wat hen bezighoudt. Het zijn vaak persoonlijke verhalen. Maar het moet wel interactief zijn!'. Dus verzint ze zelf allerlei manieren om gespreksonderwerpen aan te snijden.

Toegankelijke plek in de buurt

Raymond Kharagjitsing is voorzitter van TAC'90. Hij vertelt waarom de buurtcampus de deuren heeft opengezet voor activiteiten zoals deze:

'Ik wil laten zien dat je hier in Moerwijk kunt ontwikkelen en dat je wat kan bereiken, zolang je er voor inzet.' Door het betrekken van onder andere de gemeente en sociaal-maatschappelijke organisaties ontstond meer draagvlak in de wijk en werd de kantine opgeknapt. De club kreeg een positieve aantrekkingskracht en er gingen voetbalteams in hogere klassen spelen. Ook startte de club met andere sportactiviteiten en activiteiten voor vrouwen en ouderen. Raymond: 'We willen een laagdrempelige plek bieden voor iedereen in de buurt.'

Gezondheidsproblemen

Raymond weet wat er speelt in de Surinaams-Hindoestaanse gemeenschap: 'Mensen zijn van oudsher teruggetrokken en willen niemand tot last zijn. Er komen veel gezondheidsproblemen voor, zoals diabetes en hart- en vaatziekten. Stress speelt een grote rol, de zorg om kinderen en ouderen is groot.' Dus toen Stichting Sewa op zoek was naar een locatie voor hun activiteiten en bij de club aanklopte, bood Raymond aan dat zij gebruik konden maken van de faciliteiten van de kantine.

Lekker bewegen

De bezoekers zijn enthousiast over de ouderenvertoef: 'Het is altijd gezellig, we bewegen veel, er is lekker eten en we praten over allerlei onderwerpen die ons bezighouden. Je leert ook iets van elkaar.' Om de week is er een dj. Dit is een vrijwilliger uit de buurt. Naast het dansen tijdens de vertoef wordt er ook veel gewandeld, gefietst en gezwommen. Om flexibel en in conditie te blijven, om af te vallen en om te ontspannen van top tot teen. En het is goed voor je brein: door te bewegen, vergeet je je zorgen.

Vooraf aanmelden

Wil je een keertje langskomen bij de ouderenvertoef van Stichting Sewa By Do Saathi? Meld je vooraf aan bij Cynthia via telefoonnummer 06 19 51 82 23. /





COLUMN PRAKTIJKONDERSTEUNER NELLIE VAN DEN BERGE

Je kunt niet vroeg genoeg beginnen met gezond ouder worden

Nellie van den Berge is praktijkondersteuner in 's-Gravenzande en diabetesverpleegkundige ZEL (Zorgorganisatie Eerste Lijn). Nellie: Als diabetesverpleegkundige vraag ik regelmatig aan cliënten: Hoe wil je ouder worden? Hoe denk je invulling te geven aan je leven wanneer je met pensioen gaat? Wat is voor jou kwaliteit van leven? Zo ga ik het gesprek aan over gezond ouder worden. En probeer ik mensen bewust te maken om hier op tijd over na te denken. Gezond eten en voldoende bewegen voorkomt in veel gevallen chronische ziektes zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten of een hoge bloeddruk.

Mensen worden ouder, maar krijgen helaas op steeds jongere leeftijd gezondheidsklachten. Dit blijkt niet alleen uit onderzoek, ik zie het ook terug in de dagelijkse praktijk. Ik vind het daarom belangrijk om in mijn werk aandacht te besteden aan preventie. Meestal komen mensen echter pas bij ons wanneer ze iets mankeren. Dan ligt de focus vaak op ziek zijn en beter worden. Het zou fijn zijn als er meer ruimte komt voor een gesprek over gezond zijn én blijven.



Gezondheid is tenslotte meer dan niet-ziek zijn. Met behulp van bijvoorbeeld de website mijnpositievegezondheid.nl proberen we te achterhalen

wat mogelijke antwoorden kunnen zijn op eerdergenoemde vragen. Wat ik lastig vind is dat de omgeving het soms moeilijk maakt om gezonde keuzes te maken. Supermarkten hebben ruime openingstijden en 80% van hun producten is ongezond. Grote supermarkten hebben de plek van kleine winkels overgenomen. De keuze is reuze. Waar vroeger een waterijsje werd gekocht, kiezen veel mensen nu voor de plaatselijke ijssalon of voor een Magnum. Ook voor mensen met een laag inkomen is het lastig om gezond te eten en te drinken. Ongezonde producten zijn vaak goedkoper. En het aanbod van de Voedselbank is niet altijd gezond.

‘Wat ik lastig vind is dat de omgeving het soms moeilijk maakt om gezonde keuzes te maken’

Gelukkig is er een groeiend besef dat het anders kan, zowel bij professionals als bij cliënten. Daardoor komen steeds meer mensen bij mij. Wil je werken aan je gezondheid omdat je te zwaar bent, of omdat je bloeddruk of cholesterol te hoog zijn? Maak een afspraak met de praktijkondersteuner. Onlangs sprak ik een man met diabetes.

Als hij zou doorgaan met zijn huidige leefstijl, zou de volgende stap in de behandeling insuline zijn. Dit wilde hij niet, want dan werd het wel echt zichtbaar en moest hij heel erg met zijn diabetes bezig zijn.

Hij wilde na zoveel jaar eindelijk het roer omgooien en gezonder gaan leven. Ik vroeg hem waar hij mee wilde beginnen. Daarna maakten we samen een stappenplan, waarmee hij zijn leefstijl en het gebruik van medicatie ging aanpassen. Na een tijdje kwam ik zijn dochter tegen. Ze zei zo blij te zijn: ‘ik heb een andere vader gekregen!’

In mijn voorlichting over diabetes type 2 ligt de nadruk dan ook op het voorkomen ervan door leefstijlaanpassingen. Waarbij de focus niet alleen op gezonde voeding of meer bewegen ligt, maar ook op stress of alcoholgebruik. Enige tijd geleden kwam een man met gezondheidsproblemen bij mij. Inmiddels met pensioen, bewoog hij minder en genoot hij van het ‘rustigere’ leven, waarna hij langzamerhand zwaarder was geworden. Ook zijn volgende stap in de behandeling zou meer medicatie zijn. Ik adviseerde hem om als eerste stap een maand niet te drinken. Dit werkte zo goed dat zijn bloedsuikervwaarden daalden. Hierdoor raakte hij gemotiveerd om verder aan zijn leefstijl te werken. Het resultaat: hij hoefde in plaats van meer, zelfs minder medicijnen te gebruiken.

Een gezonde leefstijl is noodzakelijk voor gezond ouder worden. Hier kun je niet vroeg genoeg mee beginnen. Mijn advies is dan ook aan iedereen: begin op tijd, wees voorbereid! /



OP PAD MET TEAM VITAAL OUDER WORDEN

Hoe voelt onze oudere ik?

Auteur: Ilse Volkstedt

Wat neem je mee naar een klein kamertje als het in je eigen huis niet meer gaat? Hoe voelt het om slecht te zien en horen, waardoor je niet meer goed alleen kunt lopen? En wat ervaar je als je meeluistert in het hoofd van iemand met dementie? Deze ervaringen stonden centraal tijdens ons bezoek aan Oudtopia. Het werd een leerzame belevenis voor collega's van Vitaal Ouder Worden.

Wat is Oudtopia?

In Oudtopia voel je hoe het is om oud en afhankelijk van zorg te zijn. Het is een plek waar

je tijdelijk in de schoenen van je oudere ik stapt. Door middel van opdrachten word je uitgenodigd om je voor te stellen dat je veel ouder bent dan nu. Dit maakt dat je gaat nadenken over je eigen toekomst. Hoe wil je dan wonen? Wie wil je om je heen hebben? Wat voor zorg wil je ontvangen? En wat is er nodig om zoveel mogelijk je eigen leven te kunnen leiden?

Onze oudere ik

Bij binnenkomst worden we ontvangen door twee 'verzorgenden' van Oudtopia. Ik moet gaan zitten op een vaste plek aan tafel waar mijn collega's ook aan zitten. Er staan schalen met saaie koekjes en door de luidspreker schalt muziek uit vroeger tijden. De 'verzorgenden'

vertellen ons dat we niet zomaar naar de wc mogen. We moeten daarvoor eerst een bordje omdraaien. Eerst kiezen we hoe oud we vandaag zijn, als het maar boven de 80 is. Vanuit onze oudere ik blikken we terug op en delen we ons levensverhaal. Vervolgens krijgen we een speciale bril op. Met deze bril kunnen we niet goed zien, waardoor we elkaar moeten helpen bij het lopen. In tweetallen loodsen we elkaar door een parcours met alledaagse obstakels en ervaren we hoe het is om niet meer zonder begeleiding te kunnen lopen.

Indrukwekkende ervaringen

We krijgen een koptelefoon op die ervoor zorgt dat we geluiden, dus ook gepraat, nog maar slecht horen. Daarbij heeft iedereen een andere bril op om verschillende oogaandoeningen na te bootsen. En alsof dat nog niet genoeg is, krijgen we ook verzwaarde banden om onze enkels. Met deze handicaps lopen we een stukje. Vooral het traplopen wordt eng en gevaarlijk. Iedereen schuifelt voorzichtig in de ruimte en sommigen houden elkaar vast. Het meest indrukwekkend vind ik het kijkje in het hoofd van iemand die dement is. Met een koptelefoon op en mijn ogen dicht hoor ik een onsamenhangend geheel van dagelijkse geluiden. Daardoorheen klinkt een constante piep. Ik raak in de war en gedesoriënteerd. Onze 'verzorgenden' leggen uit dat de filters niet meer werken bij dementie.

Waarom ga je naar Oudtopia?

Oudtopia is bedoeld voor iedereen die met senioren te maken heeft, zoals professionals en vrijwilligers in zorg en welzijn. Dus ook voor ons, GGD-medewerkers, die zich inzetten voor een prettig, gezond en vitaal leven van senioren. We vinden het belangrijk dat senioren weten

hoe zij de derde levensfase willen vormgeven. Daarom geven we advies over wat zij zelf kunnen doen. Zoals gezond leven, een sociaal netwerk onderhouden, goede hulpmiddelen en ondersteuning gebruiken en je huis en buitenruimte veilig inrichten. Een aantal adviezen hebben we nu zelf ervaren bij Oudtopia. Niet alleen doordat we hulp nodig hadden bij het lopen met zware benen en slecht zicht. Maar ook kijk ik nu anders naar senioren en de zorg voor hen. Met deze vernieuwde blik kunnen we het leven, de hulp en de dienstverlening voor senioren een beetje beter, leuker en mooier maken. /



Wil je ook naar Oudtopia?

- Kijk op de website oudtopia.nl
- Mail naar info@oudtopia.nl
- Of bel 020 36 40 132





Vitaal, veilig en voorbereid

INFORMATIE

Auteur: Shury Jamanika

Tijdens het ouder worden verandert er veel in je leven. Je kunt last krijgen van problemen met je gezondheid, je bent minder goed ter been of je verliest dierbaren om je heen. Wat als je afhankelijk van je omgeving en kwetsbaar wordt? Heb je je al voorbereid op deze volgende fase, de derde levensfase? Deze fase kan uitdagingen met zich meebrengen. Je hoofd en lijf willen misschien niet meer zoals vroeger en je kunt financiële zorgen hebben. Het is belangrijk om een realistisch en volledig beeld te hebben van deze levensfase, waarbij je zowel de positieve als de negatieve aspecten erkent.

In de derde levensfase kan het anders lopen dan je had verwacht of gehoopt. Naarmate

je ouder wordt, kun je te maken krijgen met beperkingen. Hierdoor word je afhankelijker van anderen. Je kunt hulp nodig hebben om naar buiten te gaan of ondersteuning bij je dagelijkse bezigheden. Ook kun je kampen met geheugenproblemen en daardoor hulp nodig hebben bij geldzaken en het huishouden.

1 op de 20 65-plussers krijgt met ouderenmishandeling te maken. Door je goed voor te bereiden op de derde levensfase verklein je die kans

Ouder worden, kwetsbaarheid en afhankelijkheid vergroten de kans om slachtoffer te worden van huiselijk geweld. Ouderenmishandeling is een ernstig probleem: 1 op de 20 ouderen maakt dat mee in de derde levensfase. Dit kan verschillende vormen aannemen, zoals fysieke, emotionele of financiële mishandeling, of verwaarlozing. Het is belangrijk om hier bewust van te zijn. Neem maatregelen om jezelf te beschermen.

Meer informatie over ouderenmishandeling, financieel misbruik en mantelzorg:

- [Zie je mij - GGD Haaglanden](#)



- [Ouderenmishandeling - Veilig thuis Haaglanden](#)



- [Wat is mantelzorg? - MantelzorgNL](#)



- [Financieel misbruik - GGD Haaglanden](#)



Je kunt je op een aantal manieren voorbereiden op deze derde levensfase en daarmee de kans verkleinen om slachtoffer te worden van ouderenmishandeling. Hoe?

- 1 Plan je zorg vooruit:** praat op tijd met je familie en zorgverleners over wat je nodig hebt. Dit helpt om de zorg beter op jouw wensen af te stemmen en onnodige zorg te voorkomen.

- 2 Regel je financiën:** maak een goed financieel plan en spreek af wie jouw geldzaken mag regelen als je dat zelf niet meer kunt. Dit helpt om financieel misbruik te voorkomen. In [Vitaal Ouder Worden editie 2024](#) lees je hier-



over meer in het artikel Wie mag jou helpen als je het zelf niet meer kan?

- 3 Onderhoud een sociaal netwerk:** zorg voor een vertrouwd netwerk van naasten, familie en goede burens. Regelmatig contact met dierbaren kan helpen om moeilijke tijden samen door te komen en signalen van mishandeling vroegtijdig op te merken.

- 4 Blijf fit en vitaal:** blijf fysiek en mentaal actief om zo lang mogelijk zelfredzaam te blijven. Dit vermindert de kans op afhankelijkheid en mogelijke mishandeling. /

Wat kan je doen tegen nepagenten?

INFORMATIE

Auteur: Ilse Volkstedt

Er is een enorme stijging van nepagenten. Nepagenten zijn oplichters die zich voordoen als iemand van de politie. Ze bellen oudere mensen op en doen zich voor als wijkagent. Soms gebruiken ze ook de naam van de wijkagent. De nepagenten stellen vragen over waardevolle spullen, geld of bankpassen. Ze bieden aan om die spullen veilig te bewaren. Daarna komen er inderdaad mensen aan de deur. Zij 'legitimeren' zich met een vals pasje als rechercheur. Soms hebben ze een nepuniform aan. Twee op de tien mensen trappen in zo'n poging tot oplichting door nepagenten. Vooral 70-plussers zijn slachtoffer.

Wat kan je doen als je bent gebeld?

- **Hang direct op** als je wordt gebeld door iemand die zegt van de politie te zijn en die vraagt naar kostbaarheden zoals sieraden of bankgegevens.
- **Bel de politie via 0900-8844** en controleer via hen of je echt gebeld bent door een politiemedewerker.
- Als je informatie hebt doorgegeven: **laat niemand binnen**.

Wat kan je doen als er iemand aan de deur staat?

- **Doe de deur niet zomaar open** voor iemand die zegt van de politie te zijn. Vraag eerst om politielegitimatie en personeelsnummer van degene die voor de deur staat. Bel ook in dit geval de politie via **112** om het nummer te checken.
- **Een echte politieagent kan zich altijd legitimeren** met een geldig politielegitimatiebewijs. Dat is een kaart met daarop de naam, het personeelsnummer en een pasfoto. Deze kaart is gemaakt van polycarbonaat, net zoals het rijbewijs. Ook heeft het politielegitimatiebewijs zichtbare en onzichtbare echtheidskenmerken, zodat deze minder eenvoudig is te vervalsen. Een politiemedewerker in 'burgerkleding' moet altijd uit eigen beweging het politielegitimatiebewijs laten zien.

Werkwijze

De werkwijze is vrijwel altijd hetzelfde: de daders zoeken eerst telefonisch contact en beweren bijvoorbeeld dat jouw gegevens zijn aangetroffen bij inbrekers. Deze informatie over slachtoffers halen oplichters uit online verhandelde persoonsgegevens. Zo weten ze al veel over je, waardoor ze makkelijker jouw

vertrouwen kunnen winnen. Bijvoorbeeld door te zeggen dat ze je zoon of dochter ook al even hebben gesproken. Vervolgens dringen ze aan om met spoed langs te komen en bieden ze aan om sieraden of geld veilig op te slaan. Bij het ophalen van de waardevolle spullen dragen de criminelen vaak een jasje met iets wat sterk lijkt op een politielogo of met de kenmerkende felgele strepen.

Je bent een held als je het vertelt!

Als je slachtoffer bent geworden van oplichting door nepagenten of door iemand die zich voordeed van de politie te zijn, schaam je dan niet. Je bent niet de enige die dit overkomt. Onder het motto 'Je bent een held als je het vertelt' roept de politie slachtoffers en hun omgeving op om altijd melding te doen. Dit helpt de politie om een beeld te krijgen van de aard en omvang van deze vorm van criminaliteit. Melden kan telefonisch via 0900-8844, persoonlijk op het bureau of in veel gevallen ook online via politie.nl. Geef de telefoonnummers waarmee de nepagenten hebben gebeld door aan de politie. En waarschuw familie, vrienden en bekenden, zeker als ze behoren tot een kwetsbare doelgroep zoals senioren. /

Bekijk ook eens dit filmpje:
[Met deze tips herken jij een nepagent aan de deur.](#)



[Hoe ziet een politielegitimatie eruit?](#)



Hoe belangrijk is slapen?

Auteurs: Paul Clabbers en Gali Albalak

INTERVIEW



Gali Albalak doet in het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) promotieonderzoek naar slaapkwaliteit en gezondheid bij ouderen. Ze kijkt naar de effecten die onze biologische klok en lichaamsbeweging hierop hebben. Vooral het tijdstip van lichamelijke beweging blijkt hierbij een grote rol te spelen. Op welk moment van de dag is bewegen het gunstigst? Paul Clabbers, actief bij seniorenvereniging KBO in Pijnacker-Nootdorp, vroeg haar waarom slapen zo belangrijk is en wat de sleutel is tot een goede nachtrust.

Hoe belangrijk is slapen?

Enorm belangrijk! Slapen is herstel. Als we wakker zijn verbruikt ons lichaam energie. Hierbij komen ook afvalstoffen vrij. Niet alleen in je lijf, maar ook in de hersenen. Als je slaapt gaat je lichaam in de 'schoonmaakstand'. Afvalstoffen die zich overdag ophopen worden weer opgeruimd. Dit schoonmaken is belangrijk omdat het ziekten tegengaat. Zo kunnen te veel afvalstoffen in je hersenen uiteindelijk dementie veroorzaken. Tijdens je slaap worden je herinneringen omgezet naar je langetermijngeheugen en herstellen je spieren en gewrichten. Voor een goed herstel is het belangrijk dat je slaapt. Maar ook de kwaliteit van je nachtrust is belangrijk.

Heeft ouder worden effect op je slaappatroon?

Ja. Slaapproblemen komen veel voor bij ouderen. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) had in 2018 28% van de 75-plussers moeite met slapen. Voor goede slaap zijn hormonen belangrijk. Melatonine helpt ons om in slaap te vallen en het stresshormoon cortisol helpt ons om 's ochtends wakker te worden. Als we ouder worden maakt ons lichaam minder van deze hormonen aan. Daarnaast werkt onze biologische klok minder goed als we ouder worden. Daardoor vallen we slechter in slaap en worden we makkelijker wakker in de nacht. Ouderen hebben ook vaker (chronische) aandoeningen. Hierdoor slapen zij misschien slechter, bijvoorbeeld door pijn of piekeren.

BONUSTIP

Slaap je slecht?

Experimenteer dan eens met het tijdstip waarop je actief bent op de dag en ervaar zelf wat het met jouw slaap doet!



GALI ALBALAK

Welke rol speelt onze biologische klok voor een goede nachtrust?

De biologische klok is belangrijk voor onze slaap. In ons brein zit onze 'centrale klok'. Deze stuurt de ritmes in ons lijf aan. Zo regelt de biologische klok bijvoorbeeld het slaap-waakritme, maar ook onze hormoonafgifte en de stofwisseling. Voor onze gezondheid is het nodig dat deze processen in ons lijf goed op elkaar zijn afgestemd, maar ook op de omgeving. Voor het slaap-waakritme betekent dit dat we overdag wakker en alert zijn en 's nachts slapen. Als je biologische klok is verstoord, raakt ook het slaap-waakritme verstoord. >>



Je onderzoekt wat het effect is van het tijdstip van fysieke beweging op het slaap-waakritme en de gezondheid bij ouderen. Kun je al wat zeggen over de uitkomsten van je onderzoek?

We weten dat bewegen in het algemeen heel belangrijk is voor je gezondheid en ook je slaap positief kan beïnvloeden. Uit ons onderzoek blijkt dat het ook van belang is wanneer op de dag je beweegt. Zo hebben we een verband gezien tussen bewegen in de ochtend en een verlaagd risico op het krijgen van hart- en vaatziekten en een depressie. We zien dat bewegen in de nacht deze risico's juist vergroot. Op dit moment doen we onderzoek naar het effect van sporten in de ochtend of in de avond op de gezondheid van ouderen met slaapproblemen. Het is nog te vroeg om hier iets over te kunnen zeggen. Maar wat we al wel hebben ontdekt is dat deelnemers die in de ochtend hadden gesport, minder somber waren en zich energiever voelden gedurende de dag. /

Tips voor mensen die slecht slapen

Gelukkig kan een verstoorde biologische klok in de meeste gevallen ook weer goed gezet worden. Ons gedrag speelt hierbij een grote rol. Hier volgen enkele tips:

- **Vaste slaap- en waaktijden:** probeer elke dag op hetzelfde tijdstip te gaan slapen en op te staan.
- **Rustgevende slaapomgeving:** creëer een rustige slaapkamer en ontwikkel een ontspannende bedtijdroutine.
- **Vermijd schermen:** doe je telefoon en andere schermen ongeveer 2 uur voor het slapen gaan weg en dim het omgevingslicht. Dit helpt je lichaam meer melatonine aan te maken, wat slaperigheid bevordert.
- **Voldoende daglicht:** overdag veel daglicht opnemen helpt om je biologische klok te versterken.
- **Vermijd alcohol:** hoewel sommige mensen denken dat alcohol helpt bij inslapen, verstoort het de slaapkwaliteit en vermindert het herstel van lichaam en brein.
- **Eet niet te laat:** vermijd laat in de avond eten. Je lichaam geeft dan een seintje aan je brein dat het dag is en nog geen tijd om te slapen.
- **Bewegen:** zorg voor voldoende beweging overdag, maar vermijd intensieve inspanning vlak voor het slapen. Ook hiermee geef je je lijf het signaal dat het nog geen tijd is om te slapen.



Waar of niet waar?

Alles over een gezonde mond

Een gezond gebit heeft geen invloed op de rest van mijn gezondheid

❌ **NIET WAAR** De gezondheid van je gebit beïnvloedt je hele gezondheid. Een ongezonde mond kan bijdragen aan hartproblemen en longontstekingen, diabetes verergeren en wordt gelinkt aan hersenaandoeningen zoals dementie.

Ook met een kunstgebit moet ik de tandarts bezoeken

✅ **WAAR** Ook als je een kunstgebit hebt, is het belangrijk om de tandarts te bezoeken. De tandarts kan mondziektes ontdekken. Ook kijkt de tandarts of het kunstgebit goed aansluit. Zo voorkom je ongemakken en pijn aan het kaakbot. Een loszittend gebit maakt kauwen lastig, waardoor je maagproblemen kunt krijgen.

Ik moet mijn kunstgebit 's avonds in een beker met water bewaren

❌ **NIET WAAR** Bewaar het kunstgebit in een droog en afgesloten bakje. In water kunnen bacteriën en schimmels zich aan het kunstgebit hechten. Hierdoor kan het kunstgebit poreus worden en daardoor sneller breken.

Ook met een kunstgebit moet ik mijn mond reinigen

✅ **WAAR** Er kunnen etensresten onder je kunstgebit blijven plakken. Het is daarom belangrijk om je tandvlees en de binnenkant van je wangen te reinigen. Dit kun je doen met een zachte tandenborstel en lauw water. Zo masseer je het tandvlees en dat is goed voor de doorbloeding. Een keer per dag kun je ook je tong reinigen met een tongschraper of tandenborstel.

Ik moet mijn kunstgebit met tandpasta poetsen

❌ **NIET WAAR** Tandpasta kan het kunstgebit beschadigen. Gebruik in plaats van tandpasta groene zeep of afwasmiddel.

Een slechte mondgezondheid hoort erbij als ik ouder word

❌ **NIET WAAR** Door twee keer per jaar naar de tandarts/ mondhygiënist te gaan, twee keer per dag te poetsen en een rager te gebruiken, kun je lang van een gezond gebit genieten. Ook met een kunstgebit kun je van een gezonde mond genieten met de tips in dit artikel!

Bekijk ook het [poetsinstructiefilmpje!](#)





INTERVIEW

Betekent gezondheid voor iedereen hetzelfde?

V.l.n.r. Ban, Fatima en Aicha

*Auteurs: Ellen Boszhard en
Paul ter Wee*

Hoe denken we in Nederland eigenlijk over gezondheid? Betekent een gezonde leefstijl voor iedereen hetzelfde? Of heeft gezondheid een andere betekenis voor mensen met een andere culturele achtergrond?

Team Magazine Vitaal Ouder Worden ging hierover in gesprek met mensen met een

Hindoestaanse, Marokkaanse, Irakese, Syrische en Chinese achtergrond.

Activiteiten in de Tuinkamer van
Leidschendam-Noord

Bij de moedergroep in De Tuinkamer van Noord in Leidschendam komen wekelijks tussen de 25 en 40 vrouwen bijeen met verschillende

culturele achtergronden. Deze inloopmiddagen vinden 3 keer per week plaats en worden geleid door Houria Akkouch, 45 jaar en sociaal werker bij Sport en Welzijn. Zij doet dat samen met Kwadraad en Vlietkinderen. Dit samenwerkingsproject wordt gefinancierd door de gemeente Leidschendam-Voorburg.

Deze bijeenkomsten zijn er om inwoners met voornamelijk andere herkomstlanden, uit de eenzaamheid te halen. Ze kunnen er terecht met hulpvragen en het is een gezellige ontmoetingsplek met activiteiten en gesprekken. De gesprekken vinden plaats in een veilige omge-

ving en gaan onder andere over emancipatie en vrouwenrechten en dus ook over de eigen mogelijkheden in Leidschendam-Voorburg.

Naast het begeleiden van de inloopmiddagen ondersteunt Houria zo'n 10 vrijwilligers. Deze vrijwilligers zijn onder andere actief in de moestuintjes van Park Prinsenhof, bij de moeder-en-dochtersport, Noppes Recycled Goods en het koken voor verschillende doelgroepen.

Geloof zit in je hart en niet in de kerstboom

Tijdens de gesprekken over gezondheid ging het ook over de verschillende feesten in de verschillende geloven. Het kerstfeest is anders dan het Suikerfeest, maar er werd treffend gezegd: 'het geloof zit in je hart en niet in de kerstboom.' De vrouwen zijn het erover eens dat het enige echte verschil de manier van bidden is.

Om langer gezond te blijven vinden ze allemaal dat je je gezonde verstand moet gebruiken bij wat je eet en drinkt en hoe je leeft. Een verschil tussen de Nederlandse cultuur en die van de geïnterviewden is wel de manier hoe men naar ouderen kijkt. In onder andere de Marokkaanse cultuur zorg je voor je ouders. Dat past niet altijd in het drukke leven van de generaties die hier geboren zijn. >>

Meer over de
Tuinkamer in
Leidschendam: [De
Tuinkamer van Noord](#)





V.l.n.r. Houria, Etidal en Loes

Vrijwilligerswerk houd je gezond, ongeacht je culturele achtergrond

Aicha van 70 jaar en Fatima van 68 jaar zijn beide zo'n 30 jaar geleden vanuit Marokko naar Nederland gekomen. Zij koken wekelijks voor 25 jongeren met een beperking in een gezinsvervangend tehuis. Ze doen dit met passie en toewijding. Het geeft hen een goed gevoel om te helpen en het is beter dan thuiszitten!

Etidal, 70 jaar, is 12 jaar geleden uit Syrië gekomen en werkt bij Noppes, de tweedehandswinkel in Leidschendam. Zij heeft contact met de mensen die er komen voor spullen en zij geeft hen advies, waardoor ze zich nuttig voelt. Tijdens het werken als vrijwilliger ervaart zij de gezelligheid van sociale contacten met mensen uit allerlei culturen. Het helpt haar ook om de Nederlandse taal beter te leren.

Loes van 60 is na de onafhankelijkheid van Suriname naar Nederland gevlucht. Naast haar vrijwilligerswerk bij Noppes, helpt ze Houria

als vrijwilliger op maandag met het geven van Nederlandse taallessen. Verder is zij actief bij de moestuintjes en helpt ze een Syrisch gezin met 2 kinderen. Ze heeft inmiddels een groot netwerk opgebouwd en kan haar kennis als maatschappelijk werker inzetten bij het helpen van anderen.

Ban is 58, komt uit Irak en doet al 18 jaar vrijwilligerswerk. Ze heeft een cursus tolk-vertaler Iraakes gedaan en kan zo de Arabischspreekende bezoekers van de Tuinkamer helpen bij het vertalen. In de Tuinkamer verzorgt ze de broodjes en koffie. Ze runt andere vrouwenorganisaties in Leidschendam-Voorburg, waar ze met vrouwen verschillende activiteiten doet.

De geïnterviewden doen allemaal vrijwilligerswerk om anderen te helpen. Dat helpt hen zelf om gezond te blijven. Het mooie daarbij is dat ze elkaar ontmoet hebben en vrienden zijn geworden. Ze zijn het er allemaal over eens: door te werken blijf je gezond, en dat geldt ook voor vrijwilligerswerk.

Met Chinese roots vitaal ouder worden in Nederland

In Den Haag spreken we mevrouw Pan, 70 jaar oud en afkomstig uit China. Ze geeft aan dat de balans tussen lichaam en geest centraal staat in hoe men in China denkt over gezondheid. Als mensen ouder worden en met pensioen gaan, gaat hun gezondheid achteruit. Daardoor kunnen mensen eenzaam, angstiger en depressief worden. In dit verouderingsproces is het goed om een aantal voorzorgsmaatregelen te nemen, zoals lichamelijk actief blijven. Daarmee behoud je zowel mentale als emotionele gezondheid. Waar ouderen wel rekening mee moeten houden is dat ze realistisch naar zichzelf blijven kijken en daar hun leefstijl op aanpassen.

Bewegen

Bewegen is dus erg belangrijk. Mevrouw Pan doet zelf nog fanatiek aan badminton, met landgenoten in buurtcentrum Vliethage op de Rijswijkseweg in Den Haag. Hier is ook de mogelijkheid om tafeltennis te spelen. Andere sporten en beweegactiviteiten die goed zijn: zwemmen, wandelen, Tai Chi, yoga en dans. 'Tai Chi wordt in China veel gedaan door ouderen in parken,' vertelt mevrouw Pan. In Den Haag wordt dit op woensdag gedaan in het Zuiderpark en op donderdag binnen bij Amare, podium voor muziek en dans.

Voeding

Naast bewegen is evenwichtige voeding belangrijk als je ouder wordt. Tegenwoordig bestaat het ontbijt van mevrouw Pan uit muesli met melk en daarnaast een ei. Eiwitten zijn belangrijk voor het versterken van de spieren. Tijdens de lunch eet ze veel groente en wat vlees of vis met wat rijst of bonen. Voor de bereiding

gebruikt ze niet te veel olie. Minder vet is beter voor je cholesterol en doorbloeding. Het diner hoort volgens haar kleiner te zijn dan de lunch. Niet te veel eten 's avonds is goed voor de vertering. Anders heeft ze een te zwaar gevoel in de buik. Theedrinken is een Chinees gebruik dat tegenwoordig wel wat wordt verdreven door koffie. Mevrouw Pan drinkt 's avonds geen koffie en thee. Wel drinkt ze dan warm water om beter te kunnen slapen. Dat hoort ze ook veel van haar Chinese landgenoten.

Zelfmanagement

Zoals mevrouw Pan al eerder aangaf is de geestelijke gezondheid een belangrijk onderdeel van het ouder worden. Vroeger gingen in China mensen bij het ouder worden bij hun kinderen wonen. Nu hier in Nederland trekken de Chinese senioren steeds meer naar elkaar toe en wonen ze graag bij elkaar in de buurt. >>



Voorlichting over de Chinese community

Po Yee Leung is voorlichter voor de Chinese community. In het verleden gaf zij 18 jaar Chinese les op de Chinese school in Den Haag. Op een dag werd ze door de gemeente Den Haag benaderd om in haar vrije tijd bij GGD Haaglanden voorlichting in de eigen taal te geven. Dat was een leuke verrassing. De organisaties waarmee zij samenwerkt kunnen vragen aan haar doorgeven via e-mail: cursusga2019@gmail.com



MEVROUW PAN

Gezamenlijkheid en samen actief zijn, zorgt voor een positievere kijk op het leven. Meneer Lau, de Chinese ouderenconsulent, organiseert gezondheidslezingen, activiteiten, lessen in taalvaardigheid enzovoorts. Daarnaast vindt mevrouw Pan het belangrijk dat ouderen doen aan zelfmanagement. Bijvoorbeeld door contacten met familie en vrienden te onderhouden, hulpmiddelen in huis te plaatsen, sociale activiteiten te doen en digitaal vaardig te zijn. Maar ook door duidelijk aan te geven wat ze willen aan het einde van hun leven wat betreft de begrafenis en uitvaart.

Mevrouw Pan is blij dat er veel mogelijkheden zijn om haar landgenoten te ontmoeten, elkaar te treffen en activiteiten te doen. Wat haar betreft blijft ze nog veel badmintonnen, anderen helpen bij de taalvaardigheid en heerlijk Tai Chi doen. //

Activiteiten in Den Haag
Badminton voor Chinese ouderen: [Badminton voor Chinese ouderen - Haagse Senioren](#).



Tai Chi in het Zuiderpark: [Qi Gong, Tai Chi, Acu-Yoga lessen Den Haag | Healing Qigong](#).



Tai Chi/Dans In Amare: [Dao Lu - Fire Dragon Den Haag](#) — Elke donderdag 12:30 | Amare | podium voor muziek en dans (gratis).



Chinese ouderenconsulent: meneer K.H. Lau, k.lau@wijkz.nl.

Wat weet jij over stoppen met roken en alcohol?

QUIZ

Stoppen met roken en minderen met alcohol is best lastig. Wat weet jij hierover? Beantwoord onderstaande vragen en omcirkel de letter voor het antwoord dat volgens jou het juiste is. De letters vormen samen een woord. Heb jij de oplossing gevonden? Stuur deze naar: vitaalouderworden@ggdhaaglanden.nl o.v.v. je naam en adres. Wie weet win jij wel een paar nordic walking stokken om juist lekker naar buiten te gaan en te genieten van de frisse lucht.



Oplossing:

1. Als je 2 dagen niet meer rookt dan:

- I. Is alle nicotine uit je lichaam
- G. Heb je al meer energie
- Z. Ziet je huid er beter uit
- S. Slaap je beter

2. Na een maand geen alcohol drinken:

- 1. Slaap je beter
- 2. Heb je meer energie
- 3. Gaat je haar sneller groeien

- E. Alle stellingen zijn juist
- K. 1 en 2 zijn juist
- G. 1 en 3 zijn juist
- S. 2 en 3 zijn juist

3. Wanneer zijn de afkickverschijnselen van stoppen met roken het hevigst?

- W. Na 2 uur
- B. Na 1 dag
- P. Na 2-4 dagen
- E. Na 10 dagen

4. Wat kan helpen als je voor langere tijd geen alcohol wilt drinken?

- G. Slapen, ook overdag als je moe bent
- S. Jezelf uitdagen om toch regelmatig de kroeg in te gaan
- A. Voldoende water blijven drinken
- I. Heel veel doen, continue afleiding zoeken

5. Hoeveel pogingen hebben de meeste mensen nodig om echt te stoppen met roken?

- L. 1
- K. 2
- G. 4
- S. 5

Meer over stoppen met roken en drinken

Zie: nustoppen.nl/stoppen-met-roken-en-drinken





INFORMATIE

Je pensioen: een eind of een nieuw begin?

Getty images

Auteur: Maartje Keetman

Het pensioen is het einde van het werkende leven. Maar het is ook een nieuw begin, namelijk van de derde levensfase! In deze levensfase kun je nog heel veel beleven en doen. Mensen zijn gelukkiger als ze zich op deze levensfase voorbereiden. Hoe doe je dat en waar moet je aan denken?

Wat wil ik?

De belangrijkste vraag in de voorbereiding is: wat wil ik? In de derde levensfase heb je meer vrije tijd door het stoppen met werken. Werk geeft structuur aan de dag. Er zijn sociale contacten en je haalt er misschien wel veel voldoening uit. Het is goed om al voordat je met pensioen gaat te bedenken hoe je de extra tijd gaat invullen. Wat is voor jou belangrijk? En waar haal je plezier uit? Om leuke dingen te blijven doen is fit en vitaal blijven belangrijk.

Doe deze drie dingen om je lijf en je geest fit te houden bij het ouder worden: blijf nieuwsgierig, eet gezond en blijf bewegen.

Blijf nieuwsgierig

Nieuwe dingen leren en activiteiten doen is een goede manier om je hersenen actief en gezond te houden. Jezelf ontwikkelen is goed voor je zelfvertrouwen en voor zingeving. Wat heb je nog altijd willen doen of leren? Heb je een oude hobby die je weer wil oppakken? Het kan van alles zijn, zoals uitjes naar musea of het theater, de natuur in, puzzelen, tuinieren in de (moes)tuin, een nieuwe taal leren, lezen, toneel spelen of kaartspellen leren. Activiteiten kun je thuis alleen doen of met iemand samen die je kent. Wil je nieuwe mensen leren kennen? Dan kun je ook bij een club of vereniging je activiteiten gaan doen.

Je kunt ook activiteiten doen die belangrijk zijn voor anderen. Veel mensen vinden dat fijn en halen er voldoening uit. Ook hierin kun je nieuwe vaardigheden ontwikkelen. Dat kan dicht bij huis door dingen te doen voor familie, buren en vrienden. Of door te zorgen voor een huisdier. Misschien wil je graag jouw ervaring en vaardigheden inzetten om anderen in de wijk te helpen. Je kan dan denken aan vrijwilligerswerk, bijvoorbeeld op een school, bibliotheek of bij de welzijnsorganisatie in jouw buurt.

Eet gezond

Eten doe je dagelijks. Een mooie kans om ook hierin nieuwsgierig te blijven! Probeer thuis eens nieuwe recepten uit. Of doe een kookcursus en leer gerechten maken uit een andere keuken. Eten is ook fijn om samen met anderen te doen.

Oud geleerd, Jong gedaan

In magazine Vitaal Ouder Worden editie 2023 staat het artikel Oud geleerd, Jong gedaan. Dit is een initiatief waarbij colleges voor senioren worden gegeven. Deze kun je thuis of op locatie volgen. Bekijk oudgeleerdjonggedaan.nl voor hun aanbod.

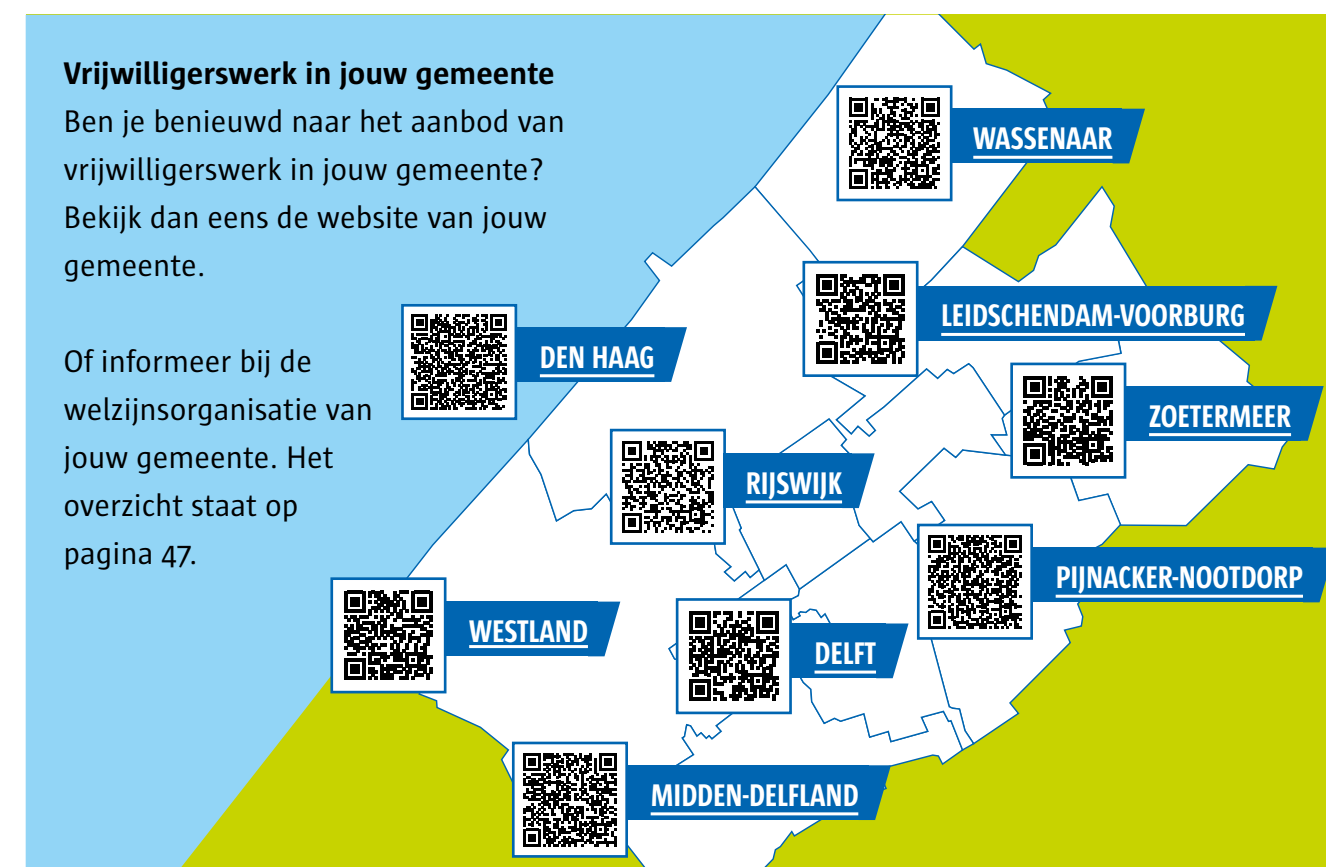


Start een eetclub met mensen uit de buurt, help met koken bij organisaties in de buurt of neem deel aan activiteiten waarbij samen gegeten wordt. >>

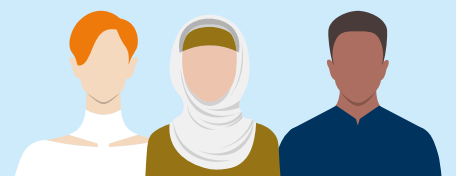
Vrijwilligerswerk in jouw gemeente

Ben je benieuwd naar het aanbod van vrijwilligerswerk in jouw gemeente? Bekijk dan eens de website van jouw gemeente.

Of informeer bij de welzijnsorganisatie van jouw gemeente. Het overzicht staat op pagina 47.

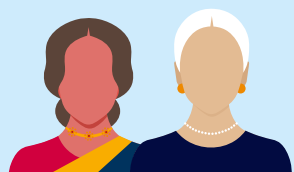


Hoeveel vitamine D heb je nodig?



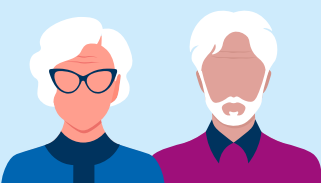
Vanaf 4 jaar: 10 microgram

- Iedereen die overdag niet veel in de zon komt of bedekt gekleed is
- Iedereen met een getinte of donkere huidskleur



Vanaf 50 jaar: 10 microgram

Alle vrouwen



Vanaf 70 jaar: 20 microgram

Iedereen

Voor iedereen is gezond eten met voldoende groente, fruit en variatie belangrijk. Bij het ouder worden is het belangrijk om daarnaast voldoende eiwitten te eten en vitamine D te slikken.

- Eiwitten zijn belangrijk voor sterke spieren en het immuunsysteem. Op pagina 40 van dit magazine lees je hierover meer. Op pagina 42 en 43 staan ook lunchgerechten met veel eiwitten.
- Vitamine D is belangrijk voor de botten en spieren. Het slikken van vitamine D verkleint het risico op vallen en botbreuken. Hiernaast lees je hoeveel en wanneer je vitamine D nodig hebt.

Blijf bewegen

Bewegen houdt je lijf en je geest fit. Blijf dit dus zo lang mogelijk doen. Ook hierin kun je je brein activeren door nieuwe sporten te leren. Dit kan je alleen of samen met anderen doen, zodat je gelijk (nieuwe) sociale contacten hebt. Om fit en vitaal te blijven worden volwassenen aangeraden om elke week:

- Minstens 150 minuten matig of zwaar intensieve inspanning te doen, verspreid over meerdere dagen. *Voorbeelden: wandelen, fietsen, tuinieren en fitness*
- Minstens twee keer spier- en botversterkende activiteiten te doen. *Voorbeelden: dansen, springen, fitness en hardlopen*
- Veel stilzitten te voorkomen.

Bij het ouder worden is het belangrijk om ook je balans te trainen. Doe dit twee keer per week met oefeningen zoals op één been staan of

Sport- en beweegaanbod in jouw gemeente

Ben je benieuwd naar het sport- en beweegaanbod in jouw gemeente? Bekijk dan eens de website van jouw gemeente.



yoga. Je balans is belangrijk bij dagelijkse activiteiten, zoals traplopen, fietsen of boodschappen tillen. Door je balans te trainen verklein je het risico op vallen bij deze activiteiten.

Financiën op orde

Met pensioen gaan is voor veel mensen een moment om naar het inkomen te kijken. Denk dan ook eens na over andere financiële zaken. Zoals veilig je bankzaken regelen en wie je mag helpen als je het zelf niet meer kan. Je hierop voorbereiden als je nog vitaal en onafhankelijk bent, kan een hoop nare situaties voorkomen. Zoals bijvoorbeeld oplichting of financieel misbruik. /

Informatie over financiën

In Magazine Vitaal Ouder Worden editie 2024 staat het artikel Wie mag jou helpen als je het zelf niet meer kan? Hierin lees je alles over het levenstestament en hoe je je financiële, medische en persoonlijke wensen kan vastleggen.

Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport heeft een informatiebox Financieel veilig ouder worden. Deze kun je digitaal bekijken of bestellen.



Veilig op de fiets

INFORMATIE

Auteur: Maartje Keetman

In 2023 kwamen 28.600 55-plussers na een fietsongeval op de spoedeisende hulp terecht. Hiervan had 74% ernstig letsel zoals hersenletsel of een botbreuk. Fietsen is een goede manier van bewegen. Het is goed voor je conditie en het is ontspannend. En het is minder belastend voor de heupen, knieën en enkels dan lopen. Dus alle reden om vooral wel te blijven fietsen. Hoe doe je dat veilig?

Getty Images

In balans op de fiets

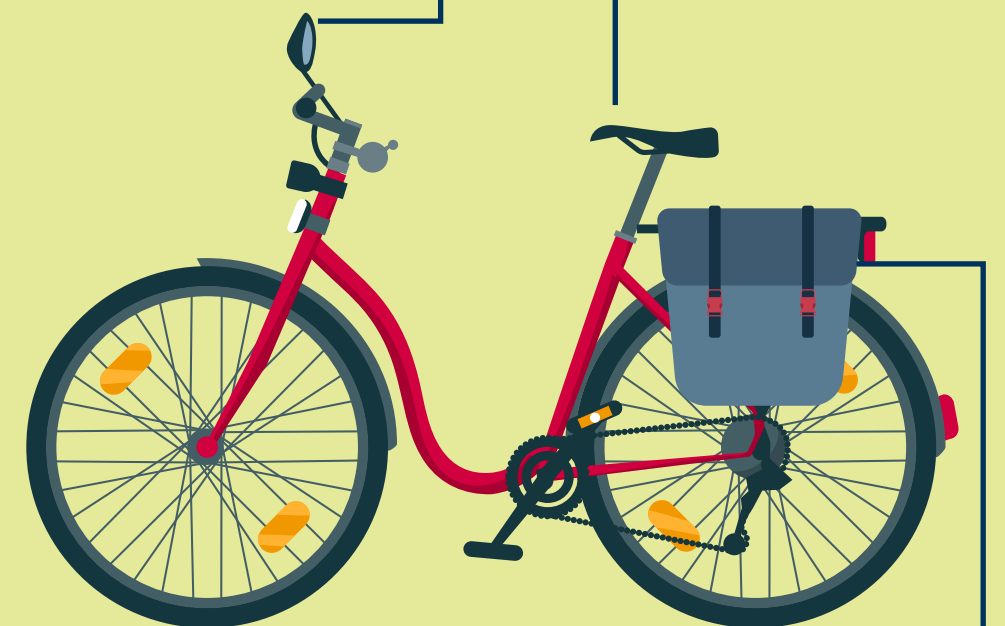
Op de fiets is balans belangrijk. 2x per week balansoefeningen doen helpt hierbij. Maar je kunt ook je fiets aanpassen, zodat je beter in balans bent en blijft tijdens het fietsen.

SPIEGEL

Met een spiegel aan de linkerkant van je stuur hoef je niet om te kijken naar achterliggend verkeer. Bijvoorbeeld bij het afslaan, of als een andere fietser belt. Met de blik op de weg voor je is het makkelijker in balans te blijven.

ZADELHOOGTE

Mogelijk staat je zadel te hoog. Als je bij stilstaan en zittend op het zadel met beide voeten bij de grond kunt, houdt je makkelijker balans bij het op- en afstappen.



BAGAGE

Bagage, zoals boodschappen, kan het sturen bemoeilijken. Neem dus niet te veel mee. Heb je een paar boodschappjes, dan is je fiets stabiel als je de boodschappen achter op de fiets meeneemt, bijvoorbeeld op de bagagedrager of in fietstassen.

Fietsen op een e-bike

De e-bike is populair en kan dankzij de fietsondersteuning helpen om langer actief en mobiel te blijven. Het vraagt wel net wat ander gedrag om veilig te fietsen.



Meer informatie over de e-bike: [de ANWB](#).

WEG FIETSEN

Voor veel mensen is het een gewoonte om steppend weg te fietsen. Bij een e-bike kun je hierbij al te veel vaart maken voordat je op het zadel zit en hierdoor de balans verliezen. Zorg daarom dat je eerst op je zadel zit voordat je wegfietst.

SNELHEID

Op de e-bike kom je een stuk sneller vooruit. Fiets op een snelheid waarbij je je goed en veilig voelt. Dit hoeft niet de maximale snelheid te zijn. Pas de snelheid ook aan op het wegdek. Bij onverhard of hobbelig wegdek is het verstandig de snelheid te verminderen.



FIETSMOTOR

De motor kan op het voor- of achterwiel zitten of in het midden op de trapas. Een middenmotor is het meest stabiel, omdat het gewicht zo beter verdeeld is.

Draag een fietshelm

Gebeurt het toch dat je met de fiets valt, dan beschermt een fietshelm je hoofd. Een fietshelm verlaagt de kans op hersenletsel met een derde. De kans op hoofdletsel is zelfs 62% lager.



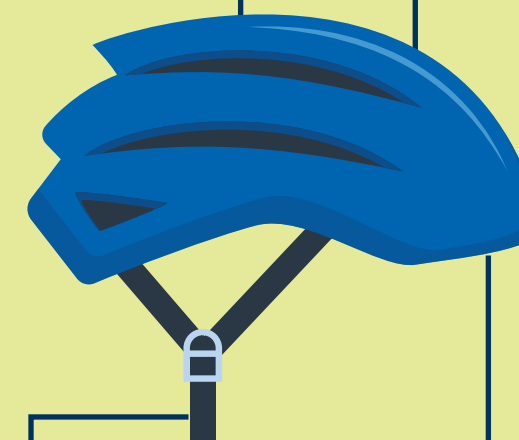
De Fietzersbond heeft tips voor het passen.

GOED BLIJVEN ZITTEN

Een helm moet goed blijven zitten zonder dat het riempje vast zit. Zet de helm op je hoofd en beweeg je hoofd in alle richtingen. De helm moet dan op dezelfde plek blijven zitten. De meeste helmen zijn voorzien van een stelsysteem. Dus stel dat goed af bij het passen.

GEEN DRUKPUNTEN

De helm moet comfortabel zitten zonder pijnlijke drukpunten. Duw hard op de helm en voel of de druk gelijkmatig over je schedel verdeeld wordt.



KIN-SLUITING

De kin-sluiting is goed afgesteld als je net twee vingers tussen riempje en kaak kunt steken.

POSITIE

De helm staat goed op je hoofd als de voorkant net boven je wenkbrauwen komt.



VOEDING

Waarom zijn eiwitten belangrijk?

Auteur: Barbera van der Brug
en Anita Kootwijk

Je krijgt van ons heerlijke lunchgerechten met veel eiwitten. Waarom zijn die eiwitten zo belangrijk?

- **Voor het behoud van spieren:** eiwitten zijn bouwstoffen voor onze spieren. Elke dag worden er spiercellen afgebroken. Dat is normaal, maar om dat te herstellen hebben we voldoende eiwitten nodig. Bij het ouder worden gaat die afbraak sneller. Dat gebeurt eerder dan je denkt, namelijk vanaf je 50^{ste} al. Als de spierkracht afneemt, neemt het risico om te vallen en iets te breken toe. Verloren spierkracht is lastig terug te krijgen, daarom is het behoud ervan zo belangrijk.
- **Voor het afweersysteem:** is het afweersysteem niet goed werkt, is de kans om ziek te worden groter. Ouderen die niet voldoende eiwitten binnenkrijgen, doen er ook langer over om beter te worden.

Eiwitten eten is dus belangrijk om zo gezond, sterk en zelfstandig mogelijk ouder te worden.

Zorg ervoor dat je bij iedere maaltijd (3x per dag) een ruime portie van voedingsmiddelen met veel eiwit eet. Voedingsmiddelen met veel eiwit zijn: vlees, kip en ander gevogelte, vis, peulvruchten, eieren, noten, zaden, graanproducten en zuivel. Op verpakkingen wordt eiwit ook wel eens proteïne genoemd. Meer informatie

Lekker lunchen met eiwitten

Per dag heb je per kilogram lichaamsgewicht 1 gram eiwit nodig. Iemand van 70 kilo heeft bijvoorbeeld 70 gram eiwit nodig. Het is goed om verspreid over de dag eiwitten te eten en te drinken. Maak voor de lunch eens die boterham of poké bowl!

Hoe beleg je jouw volkorenboterham?

VEGETARISCH: HUMMUS, HALVE AVOCADO
EN EEN BEETJE PEPER: 7,2 GRAM EIWIT

VEGETARISCH: HALVARINE,
30+-KAAS EN TOMAAT:
10,8 GRAM EIWIT

SERVEER HIERBIJ EEN GLAS

HALFVOLLE MELK: 5,1 GRAM EIWIT,

KARNEMELK: 4,5 GRAM EIWIT,

MELKKEFIR: 5,4 GRAM EIWIT OF

SOJADRANK: 4,5 GRAM EIWIT

VLEES: ROOMKAAS, ACHTERHAM,

STUKJES MANGO EN GRANAATAPPELPIJTJES:

9,8 GRAM EIWIT

VLEES: ZUIVELSPREAD, KIPFILET,
AVOCADO EN WAT ZWARTE PEPER:
9,4 GRAM EIWIT

VIS: 40 GRAM MAKREEL UIT BLIK,

VERMENGD MET EEN LEPEL YOGHURT

OF KWARK, FIJNGEKNIPT BIESLOOK

EN PEPER: 12,6 GRAM EIWIT

VIS: ZUIVELSPREAD,
GEROOKTE ZALM EN BIESLOOK:
11,5 GRAM EIWIT

Hoe bereid je jouw pokébowl?

SAUS: 2 EETLEPELS MUNTYOGHURTSAUS

(175 ML GRIEKSE YOGHURT, 4 TAKJES FIJNGEHAakte

VERSE MUNT, CITROENSAP EN PEPER)

SAUS: SOJASAU

(MET MINDER ZOUT)

2 GEKOOKTE EIEREN:

12,4 GRAM EIWIT

KOOK 75 GRAM ONGEKOOKTE

ZILVERVLIESRIJST IN WATER: 6,2 GRAM EIWIT

GROENTEN: RODE KOOL, WORTEL,

MANGO, TOMAAT, RADIJS, AVOCADO,

(EDAMAME)BONEN EN KOMKOMMER

50 GRAM TONIIN:

14,6 GRAM EIWIT

50 GRAM KIPFILET:

15,5 GRAM EIWIT

Een pokébowl is weer eens wat anders als lunch

Deze pokébowl bevat veel soorten groentes en zilvervriesrijst. Daarnaast kun je kiezen voor vis, vlees of een vegetarische variant. Daarbij zijn yoghurtsaus, wat sojasaus met minder zout en citroensap goede smaakmakers. Kies wat jij lekker vindt.

Groentes bevatten veel mineralen, vitamines en voedingsvezels. Ei, vis en vlees daarentegen weer meer eiwitten, net als de yoghurtsaus.

Om meer eiwitten toe te voegen, kun je ook wat edamame (sojaboontjes), kikkererwten of linzen toevoegen.

Mijn Eetmeter

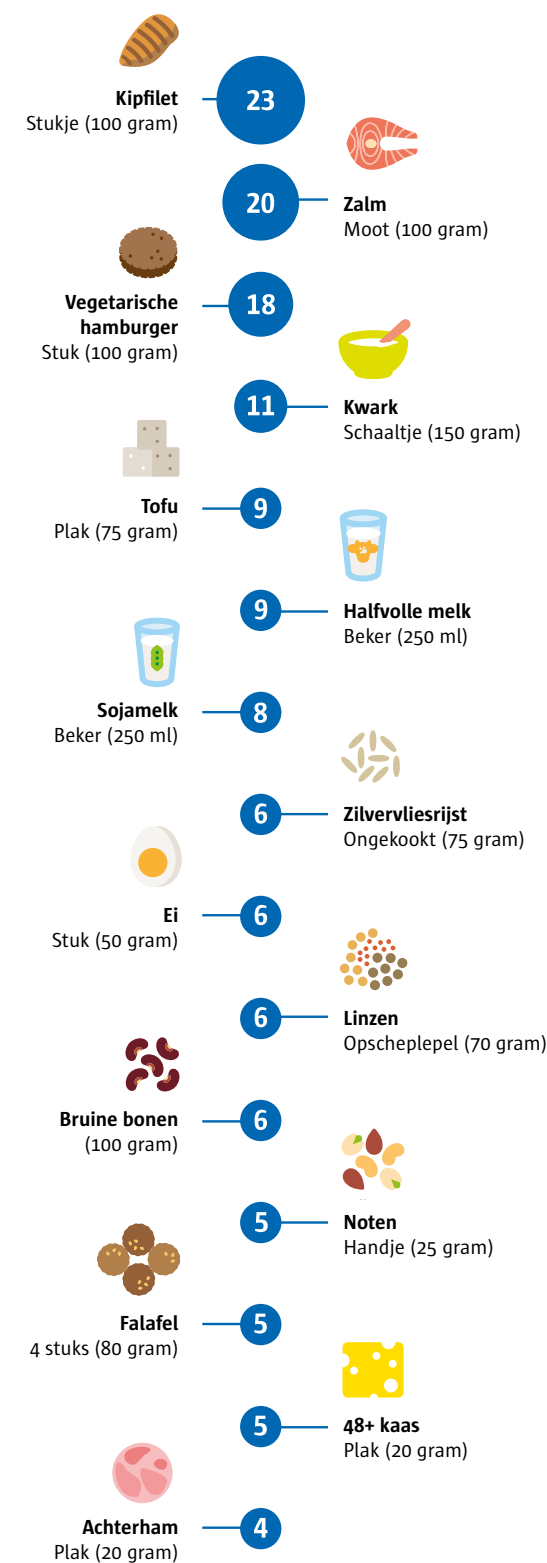
Zelf ontdekken hoeveel calorieën en voedingsstoffen je binnenkrijgt? En of je eet volgens de Schijf van Vijf? Dat kan met Mijn Eetmeter.



Voor meer recepten met veel eiwitten kun je terecht op de website van het Voedingscentrum.

Het Voedingscentrum heeft ruim 700 recepten. Niet alleen met vlees, vis en kip, maar ook vegetarische en veganistische opties.

Eiwitwijzer



GRAM EIWIT

Woordzoeker Vitaal 2025

Deze woordzoeker bevat 29 woorden. De woorden komen uit de artikelen. Je vindt de woorden van links naar rechts, van rechts naar links, horizontaal, verticaal en diagonaal.

Heb je de smaak te pakken? Ook op een tablet zijn puzzels goed te spelen. Online zijn veel (gratis) puzzels te vinden.

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

Streep de 29 woorden weg. De overgebleven letters vormen samen een zin.

AFWEERSYSTEEM

BADMINTON

BALANS

BLOEDSUIKER

BUURTCAMPUS

DERDE LEVENSFASE

EIWITTEN

ENERGIE

FIETSHELM

GELDZAKEN

HUMMUS

KUNSTGEBIT

MEDITATIE

MISHANDELING

NICOTINE

OUDERENVERTOEF

OVERGANGSFASE

PENSIOEN

RAGER

SLAAPPATROON

SOCIAAL TAFELN

TAI CHI

TUINKAMER

VOORBEREIDEN

VRIJWILLIGERSWERK

VROUWENRECHTEN

YOGHURTSAUS

ZADELHOOGTE

ZELFMANAGEMENT

OPLOSSING

MAAK KANS OP MUSEUMKAART

Heb je de oplossing gevonden?

Mail je antwoord voor 1 december 2025 naar:

vitaalouderworden@ggdhaaglanden.nl.

Vermeld ook je naam en adres.

Onder de goede inzendingen verloten we

2 Museumkaarten. Veel puzzelplezier!



Sudoku

Sudoku's zijn razend populaire puzzels. Welk niveau je ook kiest, sudoku's zijn prima hersengymnastiek. Deze keer een lettersudoku waarmee je een prijs kunt winnen! Vul de lege vakjes zó aan, dat in elk blok van 3x3 vakjes, in elke rij én in iedere kolom de 9 verschillende letters (A, D, E, F, I, L, N, S, T) één keer voorkomen.

D	F	A	L	T	S			
			F					
			D			F	A	
				I	D			L
	I	E	T		L			
L	T					S		I
	E							F
N		F	I	L				A
	L	S			F	D		

OPLOSSING

--	--	--	--	--	--	--	--	--

SUDOKU TIPS!

- Begin met het aanvullen van blokken, rijen en kolommen die al bijna helemaal zijn ingevuld, omdat er voor de lege vakjes niet veel mogelijkheden meer zijn.
- Wanneer de puzzel moeilijker wordt en er nog veel lege vakjes zijn, kijk dan of dezelfde letter 2 keer voorkomt in drie naast elkaar gelegen blokken. Het wordt dan vaak duidelijk waar deze letter nog mist.

Maak kans op een Museumkaart

De letters in de gekleurde balk vormen een woord. Heb je de oplossing gevonden? Mail je antwoord voor 1 december 2025 naar: vitaalouderworden@ggdhaaglanden.nl.

Vermeld ook je naam en adres.

Onder de goede inzendingen verloten we 2 Museumkaarten.



Lokale welzijnsorganisaties

DELFT

Delft Voor Elkaar

015 - 760 02 00
delftvoorelkaar.nl
info@delftvoorelkaar.nl

DEN HAAG

Wijkz Den Haag

070 - 205 20 00
wijkz.nl
haagsesenioren.nl

Welzijn Scheveningen

070 - 416 20 20
welzijnscheveningen.nl
sociaalwerk@welzijnscheveningen.nl

Servicepunt XL Den Haag en Scheveningen

070 - 205 22 22
servicepuntxl.nl

LEIDSCHEIDAM-VOORBURG

Sociaal servicepunt

070 - 205 70 00
sociaalservicepunt.nl
info@sociaalservicepunt.nl

Woej

070 - 205 47 50
woej.nl/themas/hulp-advies/ouderenadvies
ouderenwerk@woej.nl

MIDDEN-DELFLAND

Stichting Welzijn Midden-Delfland

010 - 591 80 52
swmd.nl
info@swmd.nl

PIJNACKER-NOOTDORP

Stichting Welzijn & Ondersteuning

Pijnacker-Nootdorp (SWOP)

015 - 3 699 699
swop.nl
info@swop.nl

RIJSWIJK

Welzijn Rijswijk

070 - 757 92 00
welzijn-rijswijk.nl
info@welzijn-rijswijk.nl

WASSENAAR

Stichting Maatschappelijke Ondersteuning

Wassenaar (SMOW)

070 - 511 22 26
smowassenaar.nl
info@smowassenaar.nl

WESTLAND

Vitis Welzijn

0174 - 630 358
vitiswelzijn.nl
info@vitiswelzijn.nl

ZOETERMEER

inZet

079 - 888 77 70
inzet-indewijk.nl
info@inzet-indewijk.nl



Tips om vallen te voorkomen



Train je evenwicht



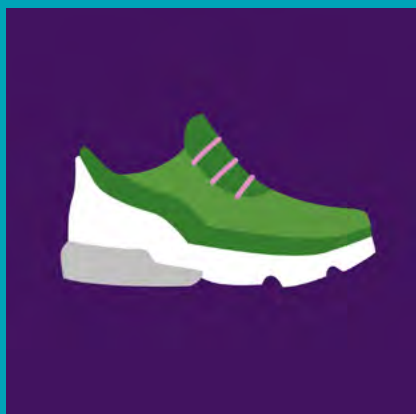
Controleer je medicijnen



Eet lekker en gezond



Controleer je ogen



Zorg voor goed
passende schoenen



Voorkom dat je
thuis valt

Lees meer over de tips op hoesterkstaik.nl

