



LEEFSTIJL WIJZER

55+ gemeente Hattem

auteur: Maarten van Dijk





VOORWOORD

Sport en bewegen is voor iedereen in de gemeente Hattem. Naast het fitter worden levert sporten en bewegen ook meer sociale contacten en een betere vitaliteit op. Deze leefstijlwijzer is ontwikkeld om u een overzicht te geven van alle sport- en sociale activiteiten in de gemeente Hattem. Ook leest u hier informatie over gezonde voeding, de mentale gezondheid en fysio- en huisartspraktijken. Kortom, een wijzer die u op alle vlakken helpt aan een nóg gezondere leefstijl!

De activiteiten in de leefstijlwijzer zijn ontwikkeld voor personen van 55 jaar of ouder. Bij sommige activiteiten is het mogelijk om met een afwijkende leeftijd deel te nemen. Uiteraard kan het niveau aangepast worden zodat u kan participeren. Het activiteitenaanbod vindt plaats bij sportaanbieders, sportverenigingen, fysiotherapeuten, kerken en welzijns-

organisaties. Een heel divers en breed aanbod voor u dus! Mochten er onjuistheden zijn of informatie ontbreken, dan kunt u dat melden via: info@hubhattem.nl

Schroom niet wanneer u geïnteresseerd bent in een beweeg-activiteit om contact op te nemen met de desbetreffende contactpersoon!

Neem ook zeker een kijkje op www.hubhattem.nl en www.swhattem.nl/ouderen

Veel leesplezier gewenst!

Richtlijnen voor een vitale leefstijl

Bewegen is belangrijk. Beweging helpt mee aan een vitale en gezonde leefstijl, maar vanaf welke beweegrichtlijnen bent u bezig met een gezonde leefstijl? Volgens Bakker (2022) is matig intensief bewegen, spier- en botversterkende oefeningen en balansoefeningen voor senioren van groot belang. De volgende beweegrichtlijnen zijn hiervoor opgesteld:

- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, gecombineerd met balansoefeningen. Een goede balans zorgt ervoor dat u uw evenwicht makkelijker houdt en minder snel valt.

Volgens voedingscentrum (2022) kunnen de volgende voedingsrichtlijnen u helpen aan een gezondere leefstijl:

- De opname van voedingsstoffen neemt af. Ook neemt de energiebehoefte af bij een oplopende leeftijd. Beperk daarom voedingsmiddelen die veel energie leveren en weinig voedingsstoffen bevatten.
- Neem voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan voedingsstoffen, zoals vezels, mineralen en vitamines. Dit kan ervoor zorgen dat iemand minder koek, maar meer brood en zuivel moet eten.
- Neem voldoende producten die veel eiwitten bevatten zoals vis, vlees, peulvruchten, ei, noten, zuivel en graanproducten. Eiwitten dragen bij aan het behoud van uw spieren!

- Eet één keer per week vis, bij voorkeur vette vis. Dit verlaagt het risico op fatale coronaire hartziekten.
- Eet dagelijks veel groenten, fruit en volkoren-producten. Dit verlaagt het risico op chronische ziekten als hartziekten en een beroerte en bevordert een goede stoelgang.
- Slik extra vitamine D supplementen voor het behoud van sterke botten. Dit is belangrijk voor een goede werking van spieren en het afweersysteem.
- Beperk de hoeveelheid zout in voeding om een hoge bloeddruk te voorkomen. Drink voldoende water (1.5-2.0 Liter) omdat de nierfunctie bij het ouder worden afneemt.

Maarten van Dijk



BEWEEG AANBOD

AEROBICS

HANZEGYM HATTEM

Wanneer : Woensdag 09.00 - 10.00
Waar : Eijerdijk 25, Hattem
Mail : jazzdans@hanzegym.nl
Website : www.hanzegym.nl

“Bewegen is een plezier voor jong en oud.”

* Doe gezellig een keer mee aan de Eijerdijk!





BRIDGE

BEWEEG
AANBOD

HATTEMER BRIDGE SPORT

Wanneer : Woensdag 19:30 - 23:00
Waar : Konijnenbergerweg 3
Brasserie de Konijnenberg
Hattem
Mail : hiljoke@xs4all.nl
Website : www.10038.bridge.nl

Bridge is een boeiend kaartspel dat gespeeld wordt met vier personen (twee tegen twee) en 52 kaarten. Het is één van de populairste kaartspellen ter wereld!

* Voor nieuwe of beginnende leden kan er informatie opgevraagd worden bij de begeleider Joke Hilgenkamp.

FESPO

- Wanneer** : 7 dagen per week
Openingstijden : Zie website
Waar : Daendelsweg 2, Hattem
studio in MFC de Marke
(Benedenverdieping)
Mail : info@fespo.nl
Website : www.fespo.nl

Wil je in een kortere tijd veel meer resultaat uit jouw training halen en dit op een effectieve en veilige manier met slechts 2x per week 30 minuten? Kom dan eens langs!

- * Fespo Fit in 30 minuten, voor alle senioren een programma op maat. Daarnaast bieden wij XCORE en Powerwalk aan.





FLEXIFIT

**BEWEEG
AANBOD**

FYSIO MOTUS

Wanneer	: Maandag	18:00 - 20:00
		19:00 - 20:00
Woensdag	09:00 - 10:00	
	10:00 - 11:00	
	11:00 - 12:00	
Donderdag	17:30 - 18:30	
	18:30 - 19:30	
	19:30 - 20:30	
Zaterdag	09:00 - 10:00	

Waar : Hoopjesweg 2B,
Hattem

Mail : info@flexifit-hattem.nl

Website : www.motus-hattem.nl

Kleine groepjes van maximaal 8 personen met persoonlijke invulling!

* [Fit worden met veel plezier!](#)

SPORTSCENTER BIJSTERBOSCH HATTEM

Wanneer	: Maandag 11:00 Donderdag 10:30
Waar	: Sportscenter Bijsterbosch Hattem, Apeldoornseweg 1B
Mail	: info@sportscenterbijsterbosch.nl
Website	: www.sportscenterbijsterbosch.nl
Telefoon	: 038-4448687

Fysio fitness is een groepsles van 30 minuten o.l.v. een fysiotherapeut of senior Fitnessinstructeur. Tijdens het programma staan coördinatie, balans en kracht centraal. Wat verder niet ontbreekt is plezier tijdens de les en na afloop een koffiemoment.

* Lekker sporten en bewegen, wie wil dat nou niet!





OPENAIR HATTEM

**BEWEEG
AANBOD**

FESPO

Wanneer : Maandagavond
Dinsdagavond
Woensdagavond
Donderdagavond
Zondagochtend

Waar : MFC de Marke
Daendelsweg 2 Hattem
(achter het zwembad)

Mail : info@openairhattem.nl

Website : www.openairhattem.nl

Trainen in de buitenlucht voor alle niveaus. Doe mee met kracht-training voor meer spieropbouw. H.I.I.T voor een combinatie van kracht gericht op meer uithoudings-vermogen. De derde groepsles is Bootcamp (alleen voor dames).

* [OpenAir Hattem](#), drie verschillende groepslessen onder begeleiding.

DUTCH GOLF HATTEM

Wanneer : Zonsopgang tot
Zonsondergang

Waar : Konijnenbergerweg 3, Hattem

Website : hattem@dutchgolf.nl

Mail : www.dutchgolf.nl

Telefoon : 038-4440620

Zowel voor de beginnende golfer als de gevorderde golfers biedt Dutch Golf Hattem door de uitgebreide oefenfaciliteiten alle mogelijkheden.

* Dutch Golf Hattem, meer dan golf alleen!





GOLF

**BEWEEG
AANBOD**

HATTEMSE GOLF & COUNTRY CLUB

Wanneer : Elke dag
Waar : Veenwal 11, Hattem
Mail : receptie@golfclub-hattem.nl
Website : www.golfclub-hattem.nl
Telefoon : 038-4441909

Golf is een gezonde buitensport. Twee- of driemaal per week een rondje golf spelen is goed voor zowel de lichamelijke als de geestelijke gezondheid.

* Voor het reserveren van starttijden kunt u tussen 09.00 en 13.00 bellen met de receptie. Ook kunt u een e-mail sturen.

www.hubhattem.nl



HATTEM PETANQUE

Wanneer : Dinsdag 19:15
Woensdag 14:00

Waar : Tinneplein in Hattem

Mail : secretaris@hattempetanque.nl

Website : www.hattempetanque.nl

Petanque is een spel/sport voor iedereen. Voor velen bekend van de vakantie, maar het is ook daarbuiten een heerlijke uitdagende buitensport.

* [Voor leden zijn er meer activiteiten](#)





WANDELEN

BEWEEG
AANBOD

STICHTING WELZIJN HATTEM

Wanneer : Woensdag 10:00
Waar : Vanaf het Marktpllein (stadshuis)
Mail : info@swhattem.nl
Website : www.swhattem.nl
Telefoon : 038-443288

- * De wandeling duurt ongeveer een uur en daarna is er gelegenheid voor een gezamenlijk kopje koffie/thee. De wandeling is gratis, consumpties op eigen rekening.

Lekker bewegen in de buitenlucht, zo gezond! Elke woensdagochtend vertrekt vanaf het marktpllein een wandelgroep. Gezelligheid, spelen-derwijs conditie opbouwen en mooie (wandel)plekjes rondom Hattem ontdekken staan hierbij centraal.

www.hubhattem.nl



BC HATTEM '75

Wanneer	: Dinsdag	09:30 - 11:00
	Woensdag	20:00 - 22:00
Waar	: MFC De Marke, Daendelsweg 2	
Mail	: bc.hattem75@gmail.com	
Website	: www.facebook.com/bchattem75	
Telefoon	: 06-22966149	

Badminton is er voor iedereen van 18+ en ook zeker voor de doelgroep 50+. Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau mee doen met dit snelle en actieve spel.





ZITFIT

**BEWEEG
AANBOD**

STICHTING WELZIJN HATTEM DOOR BUURTSPORTCOACH!

Wanneer : Donderdagochtend
09:30 - 10:15 uur.

Waar : De Open Poort
Veldhoeve 1

Mail : info@swhattem.nl

Website : www.swhattem.nl

- * Vanuit je stoel (of staand) oefeningen doen die je soepel, fit en vitaal houden. Iedereen op zijn/haar eigen tempo en niveau.

Bewegen is goed voor je motoriek en je geheugen. Het is goed voor de ademhaling, bloedcirculatie, spieren en botten. Verder heeft het een positieve invloed op de mentale gezondheid en blijft het evenwichtssysteem hierdoor beter intact.

TTV SMASH '70

Wanneer	: Maandag	20:00 - 21:30
	Woensdag	09:30 - 12:00
		20:00 - 21:00
	Donderdag	20:00 - 21:30
	Vrijdag	10:00 - 11:00

Waar : Eijerdijk 27, Hattem
Mail : info@smash70.com
Website : www.smash70.com

Kom tafeltennissen bij de tafeltennisvereniging van Hattem. Gezellig met je leeftijdsgenoten recreatief sporten en bewegen.

* Kom op vrijdag van 10.00 – 11.00 een keer langs bij onze OldStars!





DYNAMIC TENNIS

**BEWEEG
AANBOD**

Wanneer : Donderdag 14:30 - 15:30

Waar : MFC de Marke
Daendelsweg 2, Hattem

Mail : Miekemerx@hotmail.com

- * Door de lichte materialen is deze sport ideaal voor mensen die blessure-gevoelig zijn. Op gevorderde leeftijd is deze vorm van tennis goed vol te houden. Indien genoeg animo, start in Oktober.

Dynamic tennis is een combinatie van badminton, tafeltennis en tennis. Het racket is licht net als de bal. Spelers kunnen hierdoor behendig, snel en met veel effect spelen. Er is weinig kracht nodig om de bal te slaan. Ideaal voor mensen die blessuregevoelig zijn!

TOERCLUB HATTEM

- Wanneer** : Zaterdag, vertrek tussen
08:30 - 09:30
- Waar** : Parkeerplaats Hof van Blom
Voormalig ijsbaan
- Mail** : tch.secr@gmail.com
- Website** : www.toerclubhattem.nl

- * Veel van onze leeftijden vallen in de leeftijds-
categorie 50+. De wielertochten worden gereden op
de racefiets van maart t/m oktober.

*Toerclub Hattem is een vereniging voor
toerfietsers uit Hattem en omgeving die
passie hebben voor de wielersport en
samen sportieve of recreatieve
uitdagingen willen beleven.*





WALKING FOOTBALL

BEWEEG
AANBOD

SV HATTO-HEIM / V.V. HATTEM

Wanneer : Woensdag 09:15 - 11:00
Waar : Accomodatie sv Hatto-Heim
Sportpark Het Achterveen
Mail : wim-hoogers@planet.nl
Telefoon : 06-11870330

- * Afhankelijk van de vitaliteit kunnen alle mannen en vrouwen van eind 50 tot rondom de 75 jaar deelnemen aan Walking Football. Je hoeft geen voetbal-verleden te hebben.

Spelplezier staat voorop bij de deelnemers. Daarom start een training altijd met een drankje. Zo leren de deelnemers elkaar beter kennen en ontstaat er een teamgevoel. Het sociale aspect is net zo belangrijk. Goed om te weten: Geen keeper, geen buitenspel en het belangrijkste: geen fysieke duels.

ZWEMBAD MFC DE MARKE

Wanneer : Vrijdag 09:00 - 10:00
Waar : MFC de Marke
Daendelsweg 2A, Hattem
Mail : receptie@mfcdeMarke.nl
Website : www.mfcdeMarke.nl

Kom eens langs om te kijken bij één van de vele beweegvormen in het zwembad. Recreatief zwemmen voor iedereen, wie wil dat nou niet!

- * Aquarobics is een actieve work-out die wordt gegeven in borstdiep water op verschillende muziek-stijlen.





AQUAFIT

**BEWEEG
AANBOD**

ZWEMBAD MFC DE MARKE

Wanneer : Maandag 10:00 - 11:00
Donderdag 09:00 - 10:00

Waar : MFC de Marke
Daendelsweg 2A, Hattem

Mail : receptie@mfcdeMarke.nl

Website : www.mfcdeMarke.nl

Kom eens langs om te kijken bij één van de vele beweegvormen in het zwembad. Recreatief zwemmen voor iedereen, wie wil dat nou niet!

* *Aquafit is voor iedereen die wil werken aan zijn/haar/hun conditie en die de zwemslagen wil verbeteren.*

ZWEMBAD MFC DE MARKE

Wanneer : Dinsdag 09:00 - 10:00
: Woensdag 09:00 - 10:00
: Donderdag 09:00 - 10:00

Waar : MFC de Marke
: Daendelsweg 2A, Hattem

Mail : receptie@mfcdeMarke.nl

Website : www.mfcdeMarke.nl

Kom eens langs om te kijken bij één van de vele beweegvormen in het zwembad. Recreatief zwemmen voor iedereen, wie wil dat nou niet!

* Fifty fit is een plezierige vorm van bewegen in het water, speciaal voor ouderen. Dinsdag in wedstrijd-bad, woensdag in wedstrijd-bad en doelgroepenbad en donderdag in doelgroepenbad!





BANENZWEMMEN

**BEWEEG
AANBOD**

ZWEMBAD MFC DE MARKE

- Wanneer** : Elke dag behalve zaterdag
Zie website voor openingstijden
- Waar** : MFC de Marke
Daendelsweg 2A, Hattem
- Mail** : receptie@mfcdeMarke.nl
- Website** : www.mfcdeMarke.nl

Kom eens langs om te kijken bij één van de vele beweegvormen in het zwembad. Recreatief zwemmen voor iedereen, wie wil dat nou niet!

* [Kom recreatief baantjes zwemmen in ons zwembad!](#)

HATTEMSE MIXED HOCKEYCLUB

Wanneer : Dinsdag 10:30 - 12:00

Waar : Hazenakker 2, Hattem

Mail : info@hattemhockey.nl

- * Na de training wordt er afgesloten met een gezellig kopje koffie in het clubhuis. Wilt u eens komen kijken of meedoen? U bent elke dinsdag van harte welkom!

Fithockey is dé buitensport voor senioren waarbij veilig bewegen, buiten sporten, sociale contacten en plezier voorop staan. Om Fithockey te spelen is geen hockeyervaring nodig. Fithockey wordt buiten op het veld gespeeld met knotsen en een zachte bal. Het wordt gemengd gespeeld: een team bestaat uit zowel mannen als vrouwen.





TENNIS

**BEWEEG
AANBOD**

TC HATTEM

Wanneer : Elke dag van de week

Waar : Astraweg 7, HATTEM

Website : www.tchatter.nl

* [Kom je gezellig een dagje mee tennissen?](#)

Tennis is een balspel dat tot op hoge leeftijd kan worden gespeeld. Bij onze vereniging zijn verscheidene groepjes actief waarin senioren een paar ochtenden of middagen per week een balletje slaan.





STICHTING WELZIJN HATTEM

Wanneer : Donderdag 10:00 - 11:30

Waar : MFC de Marke
Daendelsweg 2, Hattem

Mail : info@swhattem.nl

Website : www.swhattem.nl

Telefoon : 038-443288

Pak de draad weer op en kom haken, breien, borduren onder het genot van een kopje koffie. Ook als je het wilt leren ben je van harte welkom. Deskundige dames helpen je graag een handje om deze creatieve vaardigheden onder de knie te krijgen

* De kosten zijn €1.00,- per keer. Koffie/
thee: €1.20,-/€1.00,-





BUURTSOOS DE OPEN POORT

SOCIAAL
AANBOD

KERK DE OPEN POORT

Wanneer : Donderdag 10:00 - 12:00
Waar : Veldhoeve 1, Hattem
Mail : contact@deopenpoorthattem.nl
Website : www.deopenpoorthattem.nl
Telefoon : 038-4442048

Als je het gezellig vindt om andere mensen te ontmoeten, kom dan gerust bij ons binnenlopen. Gezellig kletsen!

- **Voel je van harte welkom!**

**SOCIAAL
AANBOD**

MAALTIJDPROJECT DE OPEN POORT

VRIJE BAPTISTEN GEMEENTE

Wanneer : Donderdag 17:15 - 19:00

Waar : Hessenweg 84, Hattem
(Gebouw Bethel)

Mail : maaltijdprojecthatterem@gmail.com

Website : www.maaltijdprojecthatterem.nl

Telefoon : 038-4443551

Maaltijdproject in de kerk. Gezellig en lekker!

* **Voel je van harte welkom!**





KOFFIE-OGHTEND

**SOCIAAL
AANBOD**

EMMAÜSKERK

Wanneer : Dinsdag 10:00 - 12:00
Waar : Dorpsweg 27, Hattem
Mail : hettyteekman@live.nl
Telefoon : 038-4443769

Gezellig koffiedrinken en andere mensen ontmoeten. Dan zit je hier goed!

* **Voel je van harte welkom om eens langs te komen!**

STICHTING WELZIJN HATTEM

Wanneer	: Maandag 13:30 - 16:00 Woensdag 13:30 - 16:00
Waar	: MFC de Marke Daendelsweg 2, Hattem
Mail	: info@swhattem.nl
Website	: www.swhattem.nl
Telefoon	: 038-443288

* De kosten zijn €1.00,- per keer. Koffie/ thee: €1.20,- /€1.00,-

Een favoriet spel bij velen! Een denksport wat positieve invloed heeft op de mentale gezondheid, het blijkt een positieve invloed te hebben op het voorkomen/reduceren van dementie. Reden genoeg om hier aandacht aan te schenken om ook mentaal fit te blijven.





KOFFIE-INLOOP

**SOCIAAL
AANBOD**

STICHTING WELZIJN HATTEM

Wanneer : Dinsdag 10:00 - 11:30
Waar : De Hoenwaard (het Baken)
Hof van Blom 5
Mail : info@swhattem.nl
Website : www.swhattem.nl
Telefoon : 038-443288

Als je het gezellig vindt om andere mensen te ontmoeten, kom dan gerust bij ons binnen. Enthousiaste vrijwilligers heten jou van harte welkom!

* De kosten zijn €2.00,- per keer. Er is koffie/thee met wat lekkers en tijd voor een praatje, een spel of het lezen van een tijdschrift of krant.

Vitaal ouder worden door voeding!

Een gezond dieet en voldoende lichaamsbeweging zijn essentieel voor iedereen. Naarmate we ouder worden, neemt onze kwetsbaarheid toe en kan ons eetpatroon veranderen. Vaak hebben we minder eetlust en drinken we minder dan nodig is. Maar wat is nu eigenlijk een gezond dieet voor ouderen?

10 adviezen voor een gezonde leefstijl (Vegro, z.d.):

- **Speel in op de afname van eetlust:**

Als je veel thuis zit, heb je automatisch minder honger dan wanneer je actief bezig bent. Het is dan ook niet zo gek dat je eetlust afneemt naar mate je ouder wordt. Ook verlies of vermindering van smaak en reuk, kauw- of slikproblemen, stoelgangproblemen, medicatie die het hongergevoel onderdrukt, eenzaamheid, vergeetachtigheid en veel moeten plassen verminderd eetlust.

- **Maak gebruik van de schijf van vijf:**

Zorg voor een gevarieerd dieet. Het is de combinatie van voedingsstoffen die ervoor zorgt dat je lichaam voldoende bouwstoffen binnenkrijgt. Gevarieerd eten, niet te veel snoepen en voldoende water drinken zijn de basis van een gezond dieet voor ouderen.

- **Zorg voor een verminderde calorie inname:**

Het is echter juist extra belangrijk om te letten op de calorie inname wanneer je minder in beweging komt dan voorheen. Als je ouder wordt heb je minder brandstof nodig.

- **Beperk de hoeveelheid zout in je voeding:**

Een teveel aan zout zorgt ervoor dat het lichaam meer vocht vasthoudt. Wanneer het lichaam te veel vocht vasthoudt, ontstaat er meer druk op de bloedvaten en dat verhoogt de kans op een hoge bloeddruk. Een

hoge bloeddruk kan op den duur leiden tot hart- en vaatziekten.

- **Weet het belang van eiwitrijke voeding:**
Eiwit is een bestanddeel van voeding dat nodig is bij de opbouw, instandhouding en herstel van spieren. Eiwitten dienen als bouwstof voor je lichaam. Belangrijk dus!
- **Neem extra eiwitten naar mate je ouder wordt:**
Op een oudere leeftijd heb je dus meer eiwitten nodig om zo lang mogelijk de spierkracht en -massa te kunnen behouden. Een gemiddelde volwassene heeft genoeg aan dagelijks 0,8 gram eiwitten per kilo lichaamsgewicht, voor ouderen is dit al snel zo'n 1 tot 1,2 gram eiwitten per kilo lichaamsgewicht per dag.
- **Eet voldoende vette vis (Omega-3):**
Het toevoegen van vette vis aan je dieet kent meerdere gezondheidsvoordelen. Het eten van voldoende vis draagt bijvoorbeeld bij aan een goede werking van je

hersenen en zenuwstelsel, maar verkleint ook de kans op hart- en vaatziekten.

- **Neem genoeg calcium:**
Calcium is de bouwstof om botten gezond en sterk te houden. Neem 20 microgram calcium per dag.
- **Neem genoeg vitamine D:**
Vitamine D zorgt ervoor dat je botten sterk blijven. Je lichaam maakt vitamine D aan als het wordt blootgesteld aan zonlicht en de buitenlucht. Daarnaast is vitamine D terug te vinden in voeding, bijvoorbeeld in vette vis, vlees en eieren. Slik 20 microgram per dag.
- **Zorg voor voldoende beweging:**
Beweeg matig intensief. Het liefst 150 minuten per week.

Vitaal ouder worden door een gezonde leefstijl!

Bij een goede mentale gezondheid hoort een gezonde leefstijl. Vitaliteit is daarin erg belangrijk. Als je vitaal blijft, zal je inzien dat je vaak gelukkiger bent dan eerst. Je hebt meer levenservaring en weet beter wat je wil. Als je dan ook nog de kracht hebt om dingen te doen waar je blij van wordt, dan lacht het leven je toe!

9 adviezen om vitaal ouder te worden (FitChef, 2022):

- **Beweeg zoveel als je kan:**
Beweging is essentieel voor je gezondheid en fitheid. Door te bewegen behoud je fitheid ook als je ouder wordt. Het helpt tegen stress verhoogt je gevoel van welzijn en voert eventuele afvalstoffen af.
- **Rekken:**
Rekken helpt om je flexibiliteit te verbeteren.
- **Doe aan krachtoefeningen:**
Spierkracht en spiermassa zijn één van de eerste fysieke eigenschappen die het meest afremmen bij het ouder worden. Dit heet ook wel 'sarcopenie'. Als gevolg ben je steeds minder in staat dagelijkse dingen te doen zoals een meubelstuk verplaatsen of boodschappen tillen. Doe daarom een paar keer per week een aantal functionele krachtoefeningen.
- **Eet gezond (zie vitaal ouder worden door voeding!):**
Als je gezond eet voel je het effect vrijwel onmiddellijk. Je energieniveau zal stijgen en op lange termijn krijgt je lichaam alle voedingstoffen die nodig zijn om vitaal oud te worden. Bij 'Voeding' worden meer adviezen voor gezonde voeding gegeven.

- **Eet voldoende:**

Als je ouder wordt vertraagd je metabolisme en spijsvertering. Veel personen eten daardoor veel minder, waardoor er te veel spiermassa verloren wordt. Een beetje minder eten is dus normaal, maar je moet er wel voor zorgen dat je genoeg eiwitten en groenten eet.

- **Neem supplementen als aanvulling:**

Wanneer niet alle voedingsstoffen worden opgenomen kan er supplementen genomen worden om dit aan te vullen. Denk dan aan vitamine D, calcium, magnesium en omega 3.

- **Wees sociaal:**

Vitaal oud worden heeft niet alleen te maken met je lichaam, maar ook met je mentale kracht. Sterke sociale relaties zijn essentieel om je goed te voelen. Je wordt gelukkiger en het kan van pas komen wanneer je hulp nodig hebt.

- **Lach:**

Het belangrijkste aan je sociale netwerk is de mogelijkheid om je aan het lachen te brengen. Het doet je energie stromen en je voelt je meteen sterker en weerbaarder.

- **Blijf leren:**

Niet alleen je spieren moet je blijven trainen, ook je hersenen mag je af en toe flink aan het werk zetten. Doe veel nieuwe dingen die je nog op je bucketlijstje hebt staan.



Mentale vitaliteit

Bij een gezonde leefstijl hoort ook vitaal ouder worden. Vitaal ouder worden doe je mede door een goede mentale vitaliteit. De mentale vitaliteit is één van de vier factoren wat een mens vitaal maakt. Andere vitaliserende factoren zijn de fysieke, sociale en spirituele vitaliteit. Ook erg belangrijk!

Mentale vitaliteit gaat om ruimte hebben in een activiteit of omgeving waar jij jezelf kan zijn en er ontwikkeling mogelijk is. Hierdoor zal er persoonlijke groei zijn en zal de mentale vitaliteit wanneer je ouder wordt verbeteren. Je komt of wil sporten om het bewegen. Daarbij is de behoefte tot ontwikkeling niet altijd aanwezig. Probeer hieraan te denken! Verder helpt een bepaald niveau of uitdaging in een activiteit de ruimte tot ontwikkeling. Hierin helpt succes de mentale vitaliteit te stimuleren (Talma & Arensbergen, 2011).

5 voordelen van een goede mentale vitaliteit:

- **Bewegen zorgt voor zelfvertrouwen:**
Bewegen zorgt voor zelfvertrouwen en dat is een belangrijke factor om lekker in je vel te zitten. Dit is van belang bij het mentale- en emotionele welzijn.
- **Behoud zelfredzaamheid:**
Binnen zelfredzaamheid valt de preventie van dementie en andere mentale beperkingen. Volgens Gussekloo (2009) is het behouden van zelfredzaamheid en het welbevinden een belangrijk doel. Met specifieke aandacht voor zelfzorg door ouderen wordt er bijgedragen aan preventie van beperkingen en het behoud van zelfredzaamheid.
- **Verbetering hogere cognitieve functies:**
Een activiteit als lopen doet een beroep op aandacht, planning, geheugen en andere perceptuele en cognitieve functies. Volgens Scherder en Eggermont (2009) leiden

bewegingsprogramma's tot een verbetering van de cognitieve functies bij ouderen zonder dementie of een lichte vorm. Een goede mentale vitaliteit draagt dus bij aan hedendaagse activiteiten.

- **Vertraagd het dementieproces:**

Bewegen draagt bij aan de zelfredzaamheid en het fitter worden ondanks de leeftijdsstijging. Het vertragen van het dementieproces zorgt dan ook voor het langer en beter vergaren van kennis en informatie.

- **Voorkomt achteruitgang**

Stilzitten is achteruitgang. Een mentale vitaliteit voorkomt stilzitten en stagneert achteruitgang in de cognitieve vaardigheden.



Fysiopraktijken

Bij een gezonde leefstijl hoort de hulp van fysiopraktijken. De fysiopraktijken kunnen je helpen bij lichamelijke klachten.

FYSIO MOTUS

Waar : Hoopjesweg 2B, Hattem

Mail : info@motus-hattem.nl

Website : www.motus-hattem.nl

Telefoon : 038-4440680

* *Op weg naar herstel en balans!*

FYSIO HATTEM & MEER

Waar : Achterstraat 28, Hattem

Mail : info@fysiohattemenmeer.nl

Website : www.fysiohattemenmeer.nl

Telefoon : 038-3373956

* *Allround fysiotherapie gegeven door ervaren therapeuten.*

PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE

Waar : Dahliastraat 14, Hattem

Mail : info@fysiohattem.nl

Website : www.fysiohattem.nl

Telefoon : 038-4442140

* *Samen naar herstel!*

BOOMGAARD FYSIO THERAPIE

Waar : Van Galenstraat 2A, Hattem

Mail : info@boomgaardfysio.nl

Website : www.boomgaardfysio.nl

Telefoon : 06-13036880

* *Heeft u last van uw spieren, banden of gewrichten? Wij kunnen u helpen!*

MATSFYSIO

Waar : Sparrenlaan 3, Hattem

Mail : info@matsfysio.nl

Website : www.matsfysio.nl

Telefoon : 06-53889008

* *Een kleinschalige eerstelijns praktijk voor fysiotherapie en manuele therapie.*





Huisartsenpraktijken

Bij een gezonde leefstijl hoort de hulp van huisartsen. De huisartsenpraktijk kan je verder helpen bij lichamelijke- of geestelijke klachten.

HUISARTSENPRAKTIJK HOF VAN BLOM

Waar : Hof van Blom 7, Hattem

Website : www.hofvanblom.nl/

Telefoon : 038 444 9595

* *Op weg naar herstel en balans!*

HUISARTSENPRAKTIJK 'T VEEN

Waar : Hoopjesweg 3, Hattem

Mail : info@tveen.nl

Website : www.tveen.nl

Telefoon : 038-4432717

* *Voor uw gezondheid!*





www.hubhattem.nl



Nawoord

HUB Hattem probeert elke doelgroep aan het sporten en bewegen te krijgen. **Stichting Welzijn Hattem** organiseert in samenwerking met **HUB Hattem** activiteiten waar **55-plussers** aan deel kunnen nemen.

Binnen **HUB Hattem** is er een buurtsportcoach met interessegebied senioren actief. Deze buurtsportcoach kan u antwoord geven op al uw vragen omtrent een gezonde leefstijl, sport en bewegen.

Ook kunt u hier terecht als u behoefte heeft aan het opstarten van een activiteitsaanbod of het melden van een wijziging in een activiteit. U kunt dit melden via: info@hubhattem.nl

Houd de site van **HUB Hattem** en **Stichting Welzijn Hattem** in de gaten om op de hoogte te blijven van de nieuwste activiteiten binnen de gemeente Hattem. Via www.hubhattem.nl en www.swhattem.nl kunt u dit vinden. Verder kunt u het laatste (sport)nieuws vinden op de social media platformen Facebook en Instagram. Dit kunt u vinden via (FB) **HUB Hattem** en (IG) **hubhattem**.

Beweeg jij mee?!



Aantekeningen



HUB Hattem

Daendelsweg 2A, 8051 XD Hattem
www.hubhattem.nl
Info@hubhattem.nl

STICHTING WELZIJN HATTEM

Daendelsweg 2, 8051 XD Hattem
www.swhattem.nl
Info@swhattem.nl

