



BEWEEGKRANT

Editie Delft

BEWEEGTIPS

NIEUWS

PUZZELS



In samenwerking met

DE HAAGSE
HOGESCHOOL

PUZZELS

TIPS

LIFESTYLE

BEWEGING

DELFT

ACTIEF OUDER

SAMEN

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING

WALK IN THE PARQ

BELANG VAN BEWEGEN

BEWEEGTIPS

BEWEEGOEFENINGEN

AFSLUITING

PUZZELS

SCAN & BEWEEG!

INLEIDING

Beste lezer,

Wat leuk dat u deze beweegkrant openslaat!

Met veel plezier presenteren wij u de Walk in the ParQ-krant, speciaal voor de neurologieafdeling van het Reinier de Graaf ziekenhuis in Delft.

Deze krant is er om u op een positieve manier in beweging te brengen, letterlijk en figuurlijk. U vindt hierin handige tips over bewegen, oefeningen die u zelf kunt doen, én leuke puzzels om ook uw brein actief te houden. Of u nu al graag beweegt of juist wat extra motivatie kunt gebruiken: er zit voor iedereen wel iets tussen.

Veel plezier met lezen, puzzelen en natuurlijk: bewegen!

Sportieve groet,
Het Walk in the ParQ-team



Bewegen is hersentraining

De QR-code die gescand kan worden in de Walk in the ParQ app kunnen gebruikt worden door iedereen, ongeacht of zij zelfstandig lopen, een rollator gebruiken of rolstoelgebonden zijn. De oefeningen bieden een leuke manier om meer te bewegen en tegelijkertijd het brein te stimuleren.

In de kamers vind u trifolds waar de QR-code op staat. Download de walk in the parQ app en scan de QR-code voor gevarieerde oefeningen die motoriek, coördinatie en balans ondersteunen. U kan oefeningen kiezen die passen bij uw mogelijkheid. Regelmatig worden er nieuwe oefeningen toegevoegd om lichaam en geest te blijven prikkelen.

Beweging zorgt ervoor dat er dopamine vrijkomt in de hersenen, een stofje dat je blijer, actiever en gemotiveerder maakt. Juist voor mensen met neurologische klachten is dit een belangrijk effect. Bewegen doet u niet alleen en door dit middel in te zetten, kunt u ook beter met elkaar aan de slag. Dit is natuurlijk nog leuker.

Onze waarden

We begonnen met het idee om dit bij zorginstellingen in de buitenruimte te doen, maar al snel hebben we het breder getrokken naar bewegen in het algemeen, zowel binnen als buiten. Denk ook aan het herstellen na een operatie, in de winter binnen bewegen. Ons motto is ook 'Ouderdom komt met bewegen' en Walk in the parQ is hier een heel mooi voorbeeld van.

Bewegen stimuleert het brein

Veel mensen met neurologische aandoeningen ervaren verlies van zelfstandigheid, minder sociale contacten en moeite om actief te blijven. Beweging is hierbij een krachtig hulpmiddel. Door op een toegankelijke manier in beweging te komen, neemt niet alleen de fysieke conditie toe, maar ook het zelfvertrouwen en de kwaliteit van leven.



BELANG VAN BEWEGEN

Bewegen is goed, ook voor de hersenen!

Meer dan de helft van de mensen boven de 75 jaar beweegt onvoldoende. Als je zorg ontvangt, word je misschien vaker geholpen dan strikt noodzakelijk is. Dit kan ertoe leiden dat je minder vaak zelf dingen doet die je eigenlijk nog kunt. Door vaker te bewegen, behoud je meer regie over dagelijkse activiteiten, zoals boodschappen doen of andere klusjes. Daarnaast heeft beweging ook belangrijke **neurologische voordelen**: het stimuleert de doorbloeding van de hersenen, bevordert de aanmaak van nieuwe hersencellen en versterkt de verbindingen tussen zenuwcellen. Dit helpt om het geheugen, de concentratie en stemming te verbeteren, en kan het risico op cognitieve achteruitgang en dementie verlagen. Blijf in beweging, voor jezelf en je omgeving!

Wat levert het op?

- Regelmatig bewegen helpt om bewegingsproblemen te voorkomen naarmate je ouder wordt. Krachttraining versterkt je spieren en
- verkleint de kans op zowel lichamelijke als geestelijke aandoeningen, zoals dementie en alzheimer. Beweegprogramma's speciaal voor ouderen verbeteren je lenigheid,
- uithoudingsvermogen en balans,

- Meedoen aan beweegprogramma's verkleint de kans op vallen en botbreuken. Meer bewegen zorgt voor minder
- valpartijen.

Risico's van te weinig bewegen

Ouderen die minder bewegen dan aanbevolen, lopen een verhoogd risico op gezondheidsproblemen. Nederlanders van 60 jaar en ouder brengen gemiddeld 10,3 uur per dag zittend of liggend door, wat meer is dan in andere leeftijdsgroepen. Langdurig zitten brengt verschillende risico's met zich mee:

- De kans op vroegtijdig overlijden neemt toe. Het denkvermogen gaat sneller
- achteruit. Het wordt moeilijker om te lopen en op te staan, wat essentieel is om
- zelfstandig te blijven.

Actief blijven is dus van groot belang voor zowel lichaam als geest!



Praktisch

Het begrijpen van het belang van bewegen is een goede eerste stap, maar hoe zet u dat om in actie? In dit artikel delen we enkele praktische tips om op een eenvoudige manier meer beweging in uw dagelijks leven te integreren.

Beweegrichtlijnen

Volgens de beweegrichtlijnen van Vilans (2018) is het belangrijk om wekelijks minstens 150 minuten matig tot intensief te bewegen, verspreid over meerdere dagen. Denk hierbij aan activiteiten zoals wandelen of fietsen. Daarnaast wordt aangeraden om minstens twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen te doen, gecombineerd met balansoefeningen. Voorbeelden hiervan zijn krachttraining of traplopen. Tot slot is het van belang om langdurig zitten zoveel mogelijk te vermijden, omdat te veel zitten schadelijk kan zijn voor de gezondheid.



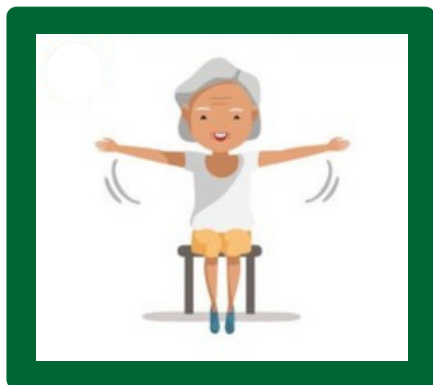
Tips

- **Begin klein:** het doen van huishoudelijke taken of een wandeling maken is al een goed begin. Daarnaast kunt u thuis eenvoudige oefeningen doen om meer in beweging te komen.
Beweeg samen: samen bewegen werkt motiverend, blijkt uit onderzoek. U kunt elkaar aanmoedigen en het maakt bewegen meteen gezelliger. Vraag bijvoorbeeld aan een buurvrouw tijdens de koffie of ze twee keer per week wil wandelen, of sluit u aan bij een groepsles in de buurt.
- **Houd het leuk:** het is makkelijker om een nieuwe gewoonte vol te houden als u iets doet wat u leuk vindt.
- **Wees creatief:** beperkingen in gezondheid hoeven bewegen niet in de weg te staan. Kijk naar wat er nog wél mogelijk is. Zo kan iemand in een rolstoel bijvoorbeeld zittend oefeningen doen om actief te blijven.

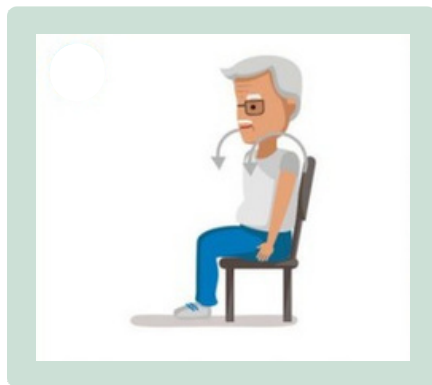
BEWEEGOEFENINGEN

Kom in beweging!

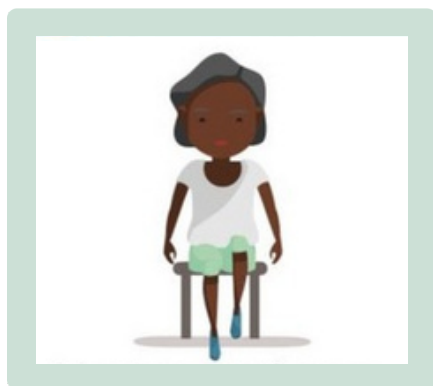
Wil je je fitter voelen en meer energie hebben? Begin vandaag nog met bewegen! Bewegen verbetert je gezondheid, vermindert stress en maakt je gelukkiger. Dus waar wacht je op? Voer de oefening hieronder uit. Elk 10 keer met een herhaling van 2 keer, succes!



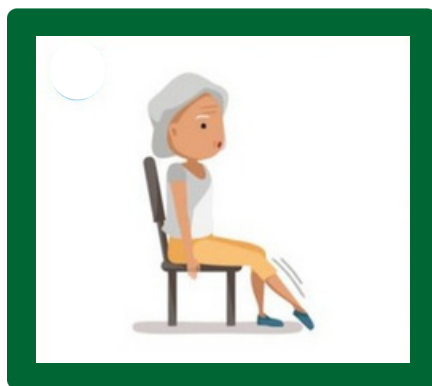
Armen omhoog



Schouders draaien



**Voeten omhoog
en omlaag**



**Voeten omhoog
en omlaag**

AFSLUITING

De toekomst begint vandaag

Beweging is meer dan alleen het fysieke aspect, het is namelijk ook een krachtig middel om mentaal fitter en sterker te worden. In dit krantje heeft u kunnen lezen waarom beweging zo belangrijk is, en wat voor positieve impact het op uw leven kan hebben.

Misschien voelt u zich soms beperkt in wat u kunt. Maar het mooie is: beweging is er in allerlei vormen, dus er is altijd wel iets mogelijk. Of het nu gaat om rekoefeningen in bed, strekoefeningen terwijl u zit, of een extra wandeling door de kamer: elke beweging telt.

Met dit krantje hopen we niet alleen te hebben geïnformeerd, maar ook geïnspireerd, om in beweging te blijven binnen uw eigen mogelijkheden. De eerste stap richting verandering is bewustwording. Pas wanneer u zich bewust bent van het belang van bewegen, kunt u hierin veranderen. En dit hoeft u niet alleen te doen: betrek uw omgeving erbij. Samen lukt het beter én is het vaak leuker.

U kunt vandaag al iets doen voor uw gezondheid van morgen.
Dus blijf in beweging. Voor uzelf, en voor uw toekomst.

WOORDZOEKER

Vind de verstopte **woorden**

Bewegen

Gezelligheid

Oefeningen

Contacten

Gezondheid

Spieren

Fit

Lachen

Sporten

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

De oplossingen kunt u achterin de beweegkrant vinden.

SUDOKU

Vul de lege hokjes in met de overige **cijfers**

			2				6	3
3					5	4		1
		1			3	9	8	
							9	
			5	3	8			
	3							
	2	6	3			5		
5		3	7					8
4	7				1			

De oplossingen kunt u achterin de beweegkrant vinden.

RAAD HET WOORD

Raad linksonder het **oplossingswoord**

Horizontaal

4 verwanten

7 plek met kraampjes

9 soort hert

11 hemellichaam

Verticaal

1 denkend aan vroeger

2 warme alcoholische drank

3 versierde den

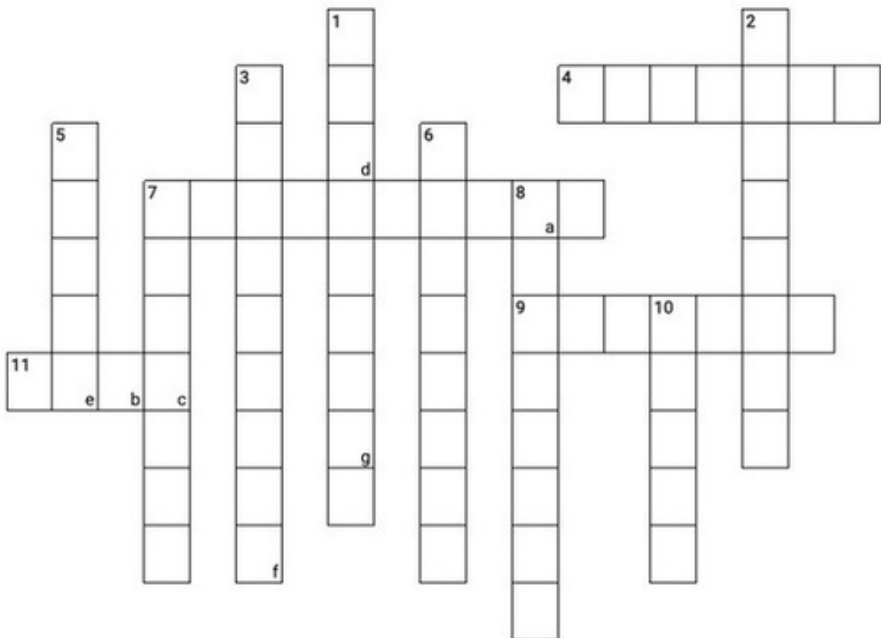
5 prikkend takje

6 dagen vrij

7 leuke kerstpost

8 man met baard en rood pak

10 chic etentje



Oplossing

a	b	c	d	e	f	g	d
---	---	---	---	---	---	---	---

De oplossingen kunt u achterin de beweegkrant vinden.

OPLOSSING PUZZEL

Woordzoeker

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

Sudoku

8	5	4	2	1	9	7	6	3
3	9	7	8	6	5	4	2	1
2	6	1	4	7	3	9	8	5
7	8	5	1	2	6	3	9	4
6	4	9	5	3	8	1	7	2
1	3	2	9	4	7	8	5	6
9	2	6	3	8	4	5	1	7
5	1	3	7	9	2	6	4	8
4	7	8	6	5	1	2	3	9

OPLOSSING PUZZEL

Raad het woord

Horizontaal

4 verwanten

7 plek met kraampjes

9 soort hert

11 hemellichaam

Verticaal

1 denkend aan vroeger

2 warme alcoholische drank

3 versierde den

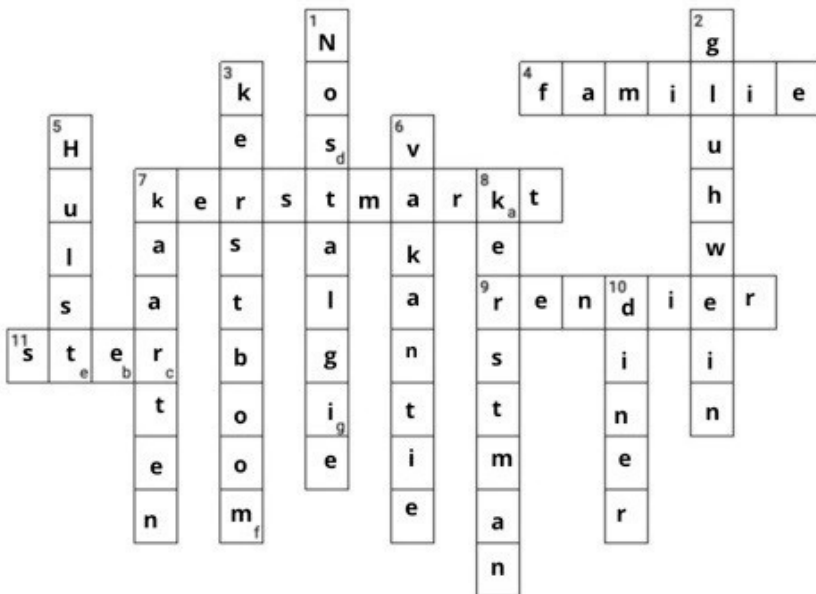
5 prikkend takje

6 dagen vrij

7 leuke kerstpost

8 man met baard en rood pak

10 chic etentje



Oplossing

a	b	c	d	e	f	g	d
k	e	r	s	t	m	i	s

SCAN & BEWEEG!

Reinier de Graaf



Zit-oefeningen

Blijf in beweging en werk
aan je herstel.

Scan de code en doe mee met deze
eenvoudige beweeg-oefeningen.

WALK THE PARQ



BEWEEGKRANT

Editie Delft