



Verslag van de themamiddag in Hendrick de Keijser op donderdagmiddag 28 oktober, georganiseerd door de werkgroep Zorg.

Hoe blijven we gezond en vitaal?

Na een lange lock-down waren we benieuwd of onze stadsdorpelingen wel zouden komen naar deze themamiddag.... Want het was stralend weer en er was zó lang geen thema-avond geweest. En nu ineens een middag, omdat wij ervan uitgaan dat de leden liever komen als het nog licht is!!

Gelukkig kwamen er velen zéér enthousiast binnen. De QRcodes werden gecontroleerd, de thee stond klaar en de sprekers waren aanwezig.

We hadden Monica Kilsdonk, creatieve duizendpoot uitgenodigd, de diëtisten Sophie en Esmé, die waren gekomen met hun stagebegeleidster Nancy van de diëtistenpraktijk "RebelFood" en een bekende van velen in de Pijp, Leo Heldoorn, de sportmakelaar was er.

Na een inleidend praatje vertelden de gasten hoe zij met hun werk bezig zijn en hoe zij ons enige facetten van hun werk zouden laten zien in de activiteiten, die na de pauze gepland waren. Omdat Leo iets vroeger weg wilde, ging hij ons als eerste een bewegingsactiviteit laten doen.

Wat je allemaal kunt bewegen, zittend op een stoel!! Een openbaring! Buigen naar voren en opzij, armen in de lucht, armen opzij, armen draaien in de schouder, benen optillen, trappelen met de voeten, tenen omhoog, hakken omhoog, enz.. Werkelijk, we waren allemaal goed doorbewogen toen de pauze begon.

Tijdens de pauze werden 2 groepen gevormd om ná de pauze aan de activiteiten van Monica en de diëtisten deel te nemen.



Monica liet ons met schaar en karton een vorm knippen, die we vervolgens aan de randen met de drie primaire kleuren aquarelpotlood (blauw, rood en geel) inkleurden. Daarna legden we de vorm op een ander papier, maakten onze vingers nat en wreven de kleuren naar buiten. Je krijgt de vorm dan wit te zien en daar omheen een vrolijk gekleurde rand. Simpel en héél leuk om te doen. Monica zei dat in ieder van ons een kunstenaar huist, ongeacht wat we zélf daarover vinden... De resultaten werden op een groot vel geplakt en zo hadden we na 2 rondes een heuse expositie!!



De Diëtisten hadden ook een leuke aanpak. Zij lieten ons een mini-enquête invullen en daarna openden zij daarover het gesprek. Ik heb geleerd dat het voor iedere oudere belangrijk is om véél eiwitten te eten en extra vitamine D te slikken, terwijl ik dacht dat dat alleen voor oudere broze vrouwen zo is. Omdat het belangrijk is om alle voedingsstoffen binnen te krijgen gingen ze ook op persoonlijke problemen in. Ik zag veel opgeluchte en blij gezichten! Het was héél leerzaam!

Daarna hebben we nagesproken met een wijntje, biertje of het zoveelste kopje thee en daarbij werden “gezonde borrelhapjes” geserveerd, waarvan iedereen ook de recepten mee naar huis kreeg.

Onze dank gaat uit naar Monica, Leo en Sophie, Esmée en Nancy!!

Een geslaagde, gezellige, leerzame middag was het en wij hoopten dat we dit snel nog eens kunnen herhalen....Maar hélaas de covid haalt ons in en de oefening in geduld wordt ons weer opgelegd door alle restricties!

Maar eens zal het wel weer mogen en dan gáán we ervoor!!

Anne Schröder



Klik hier voor de [Recepten thema-middag 28/10](#).

