



Zeehonden-safari vanuit Zierikzee

Op **woensdag 2 september** werd een groep van 49 personen verwelkomd op station Den Haag Centraal om met een touringcar van Pasteur naar Zierikzee te rijden. Om 10.55 uur vertrokken wij naar Zierikzee. Daar aangekomen liepen wij in ong. 10 minuten naar de boot (waarbij een drietal mee mocht rijden in een koets), die ons naar de zeehonden in de Oosterschelde heeft gebracht.



Aan boord genoten wij van een uitstekende lunch, compleet met een broodje kroket of kaassoufflé. Om 13.45 uur arriveerden wij bij een zandbank, waar de zeehonden lagen te rusten. Op het bovendeck moest iedereen muisstil zijn, om de rust van de zeehonden niet te verstoren. Enkele van onze deelnemers hadden een plekje gevonden op het bovendeck. Het was daar behoorlijk druk. Het grootste deel van onze groep heeft vanaf beneden de zeehonden bewonderd en talloze foto's gemaakt.



Na ongeveer twintig minuten voeren wij terug naar Zierikzee, waar wij om 15.00 uur weer aanlegden aan de kade. Hierna kon eenieder op eigen gelegenheid Zierikzee bezoeken. Helaas viel er af en toe wel wat regen, maar verder hebben wij een bijzonder leuke stadje kunnen bekijken, met heel veel oude en soms monumentale gebouwen en huizen. Ook de koffie met Zeeuwse bolus (!) smaakte uitstekend.



Om 17.00 uur zat iedereen weer in de bus, zodat wij koers konden zetten naar Het Wapen van Stellendam. Na 45 minuten rijden stonden de serveersters ons al op te wachten, en konden wij genieten van een driegangendiner. En genoten werd er! Hierna zijn wij om 20.05 uur richting Den Haag CS gegaan, waar wij om 21.00 uur aan kwamen, dus iets later dan gepland.

Wij kunnen terug kijken op een zeer geslaagde dag.

Zet het in alvast in uw agenda:

- Op **vrijdag 27 november** een lezing over 'Vincent van Gogh in Den Haag'.
- Op **dinsdag 15 december** onze jaarlijkse kerstviering in de Pastoor van Arskerk

Gezond ouder worden

Botten, pezen en gewrichten zijn vaak de eerste lichaamsdelen die u laten voelen dat u ouder wordt. Reuma, artrose en osteoporose zijn regelmatig de boosdoeners. Als u met uw auto in de garage komt en de garagehouder begint met 'Oei!' als u de auto brengt, weet u dat het foute boel is. Zo werkt dat ook met ons lichaam. Onderdelen van uw lichaam vervangen is al lastig en soms risicovol, maar een nieuw lichaam kopen is onmogelijk. We zullen allemaal onze onderdelen beter moeten leren kennen en die ene *oldtimer* goed moeten onderhouden.

Wat kunt u zelf doen?

Ook als u al last heeft van bot- of gewrichtsklachten kunt u zelf veel doen om verergering te voorkomen of te vertragen:

- **Minder alcohol en roken.**
Dagelijks drinken of roken tast botten aan én zorgt ervoor dat u minder goed voedingsstoffen opneemt.
- **Beweeg dagelijks: botten worden sterk door belasting.**
Sporten met een lage impact maar hoge opbrengst zijn zwemmen, fietsen, wandelen en tuinieren.
- **Vermijd stress.**
Het stresshormoon cortisol heeft niet alleen een negatieve invloed op uw humeur, maar maakt ook botten en gewrichten brozer.
- **Eet calciumrijke voeding, belangrijk voor hart, zenuwen, spieren en bloedstolling.**
Als uw lichaam de kalk niet uit voeding kan halen, wordt het 'gepikt' uit uw botten.
- **Heeft u aanhoudende pijn of koorts? Of wilt u supplementen gaan gebruiken?**
Overleg altijd met uw huisarts.

Bron: Ons Magazine voor Senioren

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is belangrijk, zeker als u ouder wordt. Het helpt u langer fit en zelfredzaam te blijven en levert een waardevolle bijdrage aan uw gezondheid en welzijn. Door regelmatig te bewegen gaan dagelijkse activiteiten makkelijker, blijven de botten en spieren sterker, verbetert de balans en coördinatie en vermindert de kans op vallen. Maar minstens zo belangrijk: samen bewegen is leuk, gezellig en motiverend!



Voor wie?

MBvO is geschikt voor iedereen van 55 jaar en ouder. U beweegt altijd op uw eigen niveau en tempo. Ook bewegen op een stoel behoort tot de mogelijkheden. In de lessen wordt regelmatig gebruikgemaakt van verschillende materialen en muziek, wat zorgt voor afwisseling en plezier. Samen bewegen draagt bij aan gezond en vitaal ouder worden én u ontmoet mensen uit uw eigen buurt. U bent van harte welkom!

Kosten en aanmelden.

De kosten zijn € 10,90 per maand. Voor dit bedrag kunt u 1 x per week één uur sporten, onder begeleiding van een gekwalificeerde trainer. Via de website wijkz.nl/mbvo of denhaagbeweging.nl/meer-bewegen-voor-ouderen vindt u meer informatie en kunt zich aanmelden voor een beweegactiviteit. Deze vinden plaats op meerdere locaties, verspreid over Den Haag.