

CORONAHULP

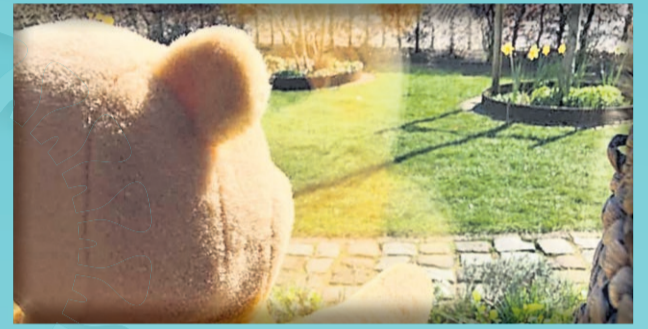
in de gemeente Voorst

We zien het 'noaberschap' hoogtij vieren en ondanks de rigoureuze maatregelen weten mensen elkaar te vinden. Nu de fysieke afstand groter wordt, proberen we elkaar via andere wegen te ontmoeten. De servers van sociale media draaien ongetwijfeld overuren, maar ook het 'ouderwets' bellen wordt weer opgepakt! Binnen onze gemeente ontstaan er vele prachtige initiatieven die we graag willen laten zien, maar die óók als inspiratie kunnen dienen voor anderen.

YOUNGER AT HEART OPENT VIRTUEEL HONK

De jongerenwerkers van Younger at Heart waren genoodzaakt om hun honk en skatepark te sluiten. Via hun website en sociale media roepen ze ook massaal op om "deze shit serieus te nemen". Toch willen ze graag het contact met de jongeren behouden. Om te voorkomen dat jongeren in een sociaal isolement belanden hebben ze daarom een online jongerencentrum geopend. Dat is een soort chatroom die 24/7 geopend is. Op de Instagrampagina van Younger at Heart staat een supertof (promo)filmpje en op hun website (www.youngeratheart.nl) vind je ook meer informatie.

GA OP BERENJACHT!



Er zijn verschillende beren gesignaleerd in de gemeente Voorst. Geen beren op de weg, maar beren achter glas. Knuffelberen wel te verstaan. Sommigen zitten verstopt en lijken wat verlegen. Lukt het jou om ze op te sporen?

Dit idee is elders in Nederland ontstaan en ook in onze gemeente zijn de kinderen én hun ouders er druk mee. Maar hoe werkt dit nou precies? Plaats een knuffelbeer achter je raam en vervolgens heb je de mogelijkheid om ook naar andere beren op zoek te gaan. Kinderen kunnen tellen hoeveel beren ze onderweg tegenkomen en zo kan men iets leuks doen tijdens de dagelijkse wandeling. Letten jullie tijdens de wandeling wel op de maatregel van 1,5 meter afstand?

Op KijkindeKernen.nl is een bericht plaats met twee linkjes voor deze actie. Via de ene link kan je een beer aanmelden zodat deze op een kaartje verschijnt. Met het andere linkje kan je de kaart openen om de beren bij jou in de buurt op te sporen. Ga naar: www.kijkindekernen.nl/berichten/berenjacht-in-voorst voor meer informatie.

BIED HULP AAN VIA EEN KAARTJE



Het idee van de 'hulpkaartjes' is ontstaan in Terwolde. De Gemeente Voorst heeft het idee omarmt en het is door meerdere kernen overgenomen. Het idee achter de hulpkaarten is simpel; knip de kaartjes uit, vul de achterzijde in en gooi het kaartje vervolgens bij iemand in de brievenbus waarvan je vermoedt dat degene nu wel wat hulp kan gebruiken. Een hele laagdrempelige en veilige manier om naar iemand om te kijken. In verschillende kernen zijn deze kaarten huis-aan-huis-verspreid. Ook liggen de kaarten in Twello klaar bij vier grote supermarkten, waar je ze kunt meenemen. Gebruik ze naar hartenlust! Nieuwe kaarten zijn immers zo gedrukt, mochten ze opraken.

7 DINGEN DIE U TOCH AL DOET, NU NET EVEN ANDERS.

Om met de deur in huis te vallen ... herstel: om niet te vallen. Want met een beetje beweging blijft u langer op de been. Hieronder vindt u 7 suggesties. Om fit en vitaal te blijven. Verwerkt in dagelijkse bezigheden en die u dus geen extra tijd kosten. **Hup, in de benen.**

VOETSIE
Tijdens aankleden. Voor sterke voeten en balans.
Op uw tenen staan: 5 keer.

POETS-TOETS
Tijdens tandenpoetsen. Voor sterke benen en balans.
Wastafel beetpakken. Voeten bij elkaar.
Wastafel loslaten. 10 sec. staand poetsen.

KOFFIEPAKKEN
Tijdens koffietijd. Voor balans.
Arm uitstrekken. 5 keer naar voren reiken. Tip: doe dit zowel met uw linker- als rechterarm.
Dan koffie.

BELSPEL
Tijdens bellen. Voor soepele voeten en balans.
Tip: kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.
Tenen krachtig buigen. En ontspannen: 5 keer.

Linkerbeen strekken: 10 keer 10 sec.
Rechterbeen strekken: 10 keer 10 sec.
THUISSPORTER
Tijdens zitten. Voor sterke benen en buik.

GAANRECHT
Tijdens koken. Voor balans.
Aanrecht vasthouden. Lopen als een koorddanser. 3 keer heen en weer.

Opstaan zonder handen: 5 keer achter elkaar. 3 keer per dag.
PLAATSMAKER
Tijdens opstaan. Voor sterke benen.

NEEM 'THUIS ZITTEN' NIET TE LETTERLIJK. BLIJF IN BEWEGING!

Guus Kroes is Buurtsportcoach namens Mens en Welzijn Voorst. Middels deze ingezonden brief wil hij lezers activeren en motiveren om in beweging te blijven. Ook in tijden van coronaquarantaine.

We proberen grotendeels gehoor te geven aan de oproep van de beleidsbepalers. We blijven massaal thuis en komen alleen de deur uit als dat echt nodig is. Dat is een positief gegeven want quarantaine werkt goed om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. Het brengt ook risico's met zich mee. Logischerwijs beweeg je minder in deze tijden, maar zorg ervoor dat je 'thuis zitten' niet te letterlijk gaat nemen! Je conditie gaat namelijk hard achteruit als je een paar weken minder beweegt. 'Use it or lose it' is het devies.

Fitte mensen zijn beter gewapend tegen het virus. Hoe beter je conditie, hoe beter je immuunsysteem. Zolang je anderhalve meter afstand houdt is het ook in deze tijd nog mogelijk om buiten te trainen. Ook binnenshuis zijn er genoeg mogelijkheden om te bewegen. Het aanbod aan fitnessvideo's online is enorm. Wees er een beetje voorzichtig mee: doe geen high-impact-sporten als je dat normaal ook niet doet. In de sportschool dwingen de apparaten je de bewegingen goed uit te voeren, maar thuis is dat lastiger. Ook nog eens binnenshuis niet kunnen bewegen vanwege een blessure, daar zit niemand op te wachten. Je lichaam moet goed kunnen herstellen na inspanning.

Ook mensen die normaliter niet veel sporten of bewegen, raad ik aan om niet op de bank te blijven zitten. Stilzitten is namelijk funest voor je afweersysteem. Bewegen houdt je fit. Er zijn aanwijzingen dat fitte personen minder snel besmet worden en dat de ziekte minder ernstig is wanneer je wél ziek wordt. Een eventueel ziekteproces verloopt hierdoor gematigder. Daarnaast is bekend, wanneer je matig intensief gaat bewegen, dat de aanmaak van witte bloedcellen toeneemt.

Houd je zoveel mogelijk aan de beweegrichtlijnen. Deze schrijven voor om minimaal 150 minuten per week matig intensieve inspanning te verrichten, zoals wandelen, fietsen, huishouden of tuinieren, verspreid over meerdere dagen en uitgevoerd in blokken van 10 minuten of langer. Daarnaast is het advies om 2x per week bot- en spierversterkende activiteiten te doen, voor ouderen aangevuld met balansoefeningen.

Nu sportscholen en sportaccommodaties de deuren gesloten houden, zijn de mogelijkheden tot sport en bewegen beperkter. Onze eigen omgeving biedt echter nog tal van mogelijkheden om op een gezonde manier in beweging te komen. Denk hierbij aan:

- Huishouden en tuinieren: begin alvast met een ouderwetse voorjaars-schoonmaak of maak de tuin lenteklaar.
- Wandelen en fietsen: bewegen in de buitenlucht is gezond. Pak de fiets of maak een lange wandeling. Prijs je gelukkig dat we in een weidse plattelandsgemeente wonen.
- Traplopen: neem wat vaker de trap en schroom niet om meteen die volle wasmand mee naar boven te tillen.
- Bot- en spierversterkende oefeningen: doe mee met Nederland in Beweging (NPO 1), of gebruik de filmpjes op Sportzorg of Alles over Sport.
- Ademhalingsoefeningen: Adem een aantal keren diep in en uit via de neus.
- De volgende oefeningen kunnen vooral ouderen helpen:

Waar moet ik rekening mee houden?

- De zogenaamde nek-regel: Heb je koorts of klachten beneden de nek, zoals spierpijn, een slap, niet-fit gevoel: beweeg dan minder. Heb je alleen klachten boven de nek, zoals een verstopte neus, keelpijn, hoofdpijn, hoesten of lichte griepachtige klachten: dan mag je wel sporten en bewegen. Het advies is ook hier om alleen matige inspanningen te doen.
- Dit geldt ook voor mensen met een chronische aandoening, zoals diabetes, hart- en vaatziekten, longproblemen of kanker. Bewegen met licht tot matige intensiteit ondersteunt het immuunsysteem. Intensieve inspanning maakt je juist vatbaarder voor infecties.
- Bewegen in de buitenlucht is gezond, maar pas op bij koude lucht. Daardoor kunnen de luchtwegen uitdrogen en is men vatbaarder voor infecties. Doe eventueel de warming-up al binnen en wacht niet te lang met douchen of omkleden na de inspanning.
- Houd je bij sporten in de buitenlucht ook aan het advies om een afstand van 1,5 meter tot elkaar te bewaren.
- Is het sportevenement waarvoor je trainde afgelast? Stel een nieuw sport/beweeg-doel voor jezelf en pas je training aan.
- Ondersteun je immuunsysteem door gezond te eten en neem voldoende nachtrust.

Zou jij na het lezen van dit bericht meer willen weten over bewegen? Of heb je een andere vraag of opmerking? Neem gerust contact op via telefoonnummer: 06 40 10 36 11 of g.kroes@mensenwelzijn.nl

DEZE PAGINA'S ZIJN EEN INITIATIEF VAN:

In samenwerking met alle vrijwilligers, dorpsbelangenorganisaties en dorpscontactpersonen uit onze 12 dorpen. Wil jij initiatieven met ons delen? Of heb jij hulp nodig om een initiatief op te zetten? Bovengenoemde partijen helpen je graag! Ook voor allerlei andere vragen omtrent de huidige situatie kan je bij hen terecht.



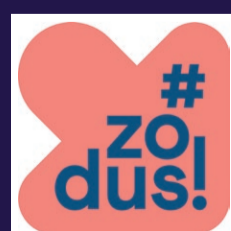
GEMEENTE VOORST
Contactpersoon:
Chris Frencken
c.frencken@voorst.nl



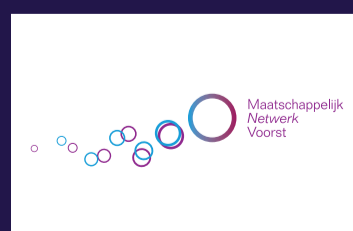
KIJKINDEKEREN
Contactpersoon:
info@kijkindekernen.nl



CENTRUM VOOR JEUGD EN GEZIN
Contactpersoon:
info@cjgvoorst.nl



ZODUS
Contactpersoon:
Joris van Rest
joris@zodus.nl



MAATSCHAPPELIJK NETWERK VOORST
Contactpersoon:
info@mnvoorst.nl



MENS EN WELZIJN VOORST
EN VRIJWILLIGERS CENTRALE VOORST

Contactpersonen:
Guus Kroes
g.kroes@mensenwelzijn.nl
Dorothy den Boer
d.denboer@mensenwelzijn.nl