

Verlag bijeenkomst 19 maart 2024

Jacques heet alle bezoekers welkom.

Hij vraagt aandacht voor "Stapril": vanaf 1 april gaan deelnemers dagelijks 10.000 stappen zetten om hiermee geld in te zamelen voor onderzoek naar parkinson. Men kan zich opgeven via de website: stapril.nl.

Een ander sportief evenement is Bike4Parkinson, een jaarlijkse sponsor fietstocht op de Cauberg dat dit jaar plaatsvindt op vrijdag 7 september. Verderop in de nieuwsbrief treft u meer informatie hierover aan

Jacques introduceert Cora Heppe. Zij is vitaliteit- en leefstijlcoach en beweegcoach en zal de bezoekers voorbeelden geven om hun leefstijl te verbeteren.

Cora legt uit dat een leefstijlcoach kan ondersteunen bij gedragsverandering, en mensen kan motiveren om een gezonde leefstijl te volgen. Leefstijlfactoren zijn: bewegen, mentale gezondheid, voeding, slaap, zingeving, ontspanning en sociale contacten.



Een belangrijke factor is het bewegen: dit heeft invloed op het fysieke, mentale en sociale aspect van ons leven. Cora toont 2 afbeeldingen van hersenen: één van een activiteit na 20 minuten stilzitten en één van ná een activiteit van een half uur wandelen. Heel duidelijk is het verschil in hersenactiviteit te zien. Cora adviseert om voor iedere dag een planning te maken voor activiteiten. Je hoeft niet altijd naar

een sportschool, maar zorg voor voldoende dagelijkse inspanningen, op welk niveau dan ook.

Cora overhandigt aan iedereen het "Leefstijlroer". Hierop staan de onderdelen voeding, verbinding, middelen, beweging, ontspanning en slaap. Per onderdeel staat aangegeven wat men hiervoor kan verbeteren.

Jacques dankt Cora voor deze presentatie.