

## **Bewegen: Kom in beweging**

Te oud om te bewegen? Die smoes gaat niet op! Het is nooit te laat om te gaan bewegen, zelfs al u lange tijd of misschien wel helemaal nooit aan sport of beweging hebt gedaan. Voor ouderen met diabetes zijn er volop mogelijkheden. Ook problemen met ogen, zenuwen of gewrichten hoeven in principe geen belemmering te zijn. In beweging komen is voor iedereen haalbaar en minder moeilijk dan het lijkt. Met behulp van een stappenplan en haalbare doelen.

### **7 redenen om in beweging te komen**

1. Bewegen is gezond. Al met een halfuurtje lichaamsbeweging per dag treden er legio gezondheidsvoordelen op: sterkere botten en spieren, betere bloedcirculatie, verkleinen van de kans op een hartaanval op latere leeftijd en voorkomen van osteoporose. En voor mensen met diabetes biedt regelmatig bewegen een betere diabetescontrole, daling van de bloedglucose op de lange termijn, effectiever gebruik van de in het lichaam aanwezige insuline en op den duur minder vaatproblemen in de kleine bloedvaten (voeten!).
2. Bewegen maakt soepel. Daarvoor is het nooit te laat: stijve botten, pezen en spieren kunt u op welke leeftijd dan ook weer soepel maken.

3. Bewegen maakt fit. U krijgt er aanzienlijk meer energie van en u voelt zich beter.
4. Lichaamsbeweging helpt overgewicht te voorkomen. Heeft u al overgewicht, dan helpt bewegen om af te vallen.
5. Bewegen is goed tegen stress en depressies. Het levert plezier op en zorgt voor een goed humeur; op het moment zelf en op de langere termijn.
6. Wie regelmatig beweegt, krijgt meer lichaamsbesef en gaat efficiënter bewegen. Dat is ook in en om het huis mooi meegenomen.
7. Samen sporten is gezellig. U ontmoet nieuwe mensen en bent even uit de dagelijkse routine.

### **5 smoezen die niet opgaan**

1. “Ik ben te oud...” Voor beginnen met bewegen is het nooit te laat. Zelfs wie nooit gesport heeft, kan meer dan hij denkt. Het kan helpen om in gezelschap te bewegen: zoek een bewegingsactiviteit die u met leeftijdsgenoten kunt doen. Er zijn wandelclubs voor senioren, zwembaden voor senioren, lesprogramma's Meer Bewegen voor Ouderen... Bij de gemeente waarin u woont verstrekt ze graag informatie.

2. “Ik ben te dik...” Juist voor wie te dik is, is bewegen, in combinatie met het aanpassen van uw voeding, dé manier om af te vallen. Voelt u zich ongemakkelijk bij een activiteit in een groep, bedenk dan dat er maar weinig mensen zijn die perfect tevreden zijn met hun figuur. Een goede tip: beweeg vooral 's morgens. Daarmee brengt u uw stofwisseling goed op gang.
3. “Ik heb het te druk...” Een halfuurtje bewegen per dag is al voldoende. Zoek bewegingsvormen die gemakkelijk in het dagelijks leven passen. Neem de trap in plaats van de lift, ga op de fiets naar het werk, maak een avondwandeling met iemand die u toch nog moest spreken, parkeer uw auto wat verder weg van werk of woning... Mogelijkheden genoeg, ook met een drukke agenda!
4. “Ik ben te moe...” Geloof het of niet, moeheid komt vaak juist omdat u te weinig beweegt. Een vicieuze cirkel dus. Wie die doorbreekt, merkt al snel dat moeheid verdwijnt. Bewegen zorgt ook op de lange duur voor meer energie. Bovendien: hoe vaker u het doet, hoe makkelijker het gaat. Over een paar maanden kunt u zich al niet meer voorstellen dat u ooit zonder sporten door het leven ging.

5. “Ik ben te zwak...”Door regelmatig te bewegen, kunnen kracht en energie voor dagelijkse dingen verbeteren.

Er is voor ieder niveau wel een sport of bewegingsvorm; sluit u aan bij een niet-prestatiegerichte activiteit op uw niveau. Er zijn bijvoorbeeld activiteiten zoals gymnastiek waar mensen zittend op een stoel bewegen. Een aanrader is om dagelijks (zittend of staand) mee te doen met ‘Nederland in Beweging’, iedere ochtend op RTL4.

### **Beweegprogramma's FysioWalrave**

Voor onze beweegprogramma's kunt u contact opnemen met een van onze praktijken. Voor het Beweegprogramma heeft u een verwijzing van uw huisarts of specialist nodig.

### **Kosten en vergoeding**

De kosten van de beweegprogramma's handelingen worden vergoed op basis van de polisvoorwaarden van uw aanvullende verzekering. Wij zijn aangesloten bij alle zorgverzekeringen.

Verder gelden de betalingsvoorwaarden van de FysioWalrave.

### **Informatie en Behandeling**

Voor het starten van een Beweegprogramma kunt u contact opnemen met een van onze praktijken:

#### **FysioWalrave in:**

- Almere Haven, Kerkstraat 14a
- Zeewolde, Het Gildenhuis, Gildenveld 83

**tel. nr. 036 – 5318641**

[info@fysiowalrave.nl](mailto:info@fysiowalrave.nl)  
[www.fysiowalrave.nl](http://www.fysiowalrave.nl)

# **BEWEGEN IS GEZOND**

