

Het is GO Healthy-week!

Bewegen, sporten en gezond eten: iedereen weet dat dat goed voor je is. Het houdt je fit, helpt ziekten te voorkomen en zorgt er vooral voor dat je lekker in je vel zit. En dat is het allerbelangrijkste!

Met het programma GO Healthy werkt GO Waalwijk aan een gezondere leefomgeving in gemeente Waalwijk. Deze week is het GO Healthy-week, een week waarin we extra aandacht

vragen voor gezondere keuzes. Je komt GO Healthy de hele week tegen bij allerlei activiteiten! Op deze pagina lees je bovendien allerlei tips en weetjes.

GO
lekker in je vel



Agenda GO Healthy-week!

'Lekker in je vel? Aandacht voor een gezonde leefstijl? Wij doen mee!' Die reactie gaven sportaanbieders, scholen en allerlei organisaties toen we ze uitnodigden om mee te doen aan de GO Healthy-week. Je komt GO Healthy dan ook de hele week tegen bij allerlei activiteiten. Een greep uit het programma:

Woensdag 6 april - Sjors & GO Play Sport na School-special

13.30-18.00 uur: Sjors Sportief / Sjors Creatief nodigt kinderen uit groep 3 t/m 8 om kennis te maken met sportieve en creatieve activiteiten. Op diverse locaties zijn er leuke proeflessen en clinics. Sjors komt een kijkje nemen (en neemt iets leuks mee) en GO Healthy trakteert op vers fruit!



Kijk voor alle Sjors-activiteiten en locaties op www.sjors.gowaalwijk.nl en meld je aan. Meedoen is gratis.

Donderdag 7 april - senioren & bewegen

14.00 tot 17.00 uur: de PCOB organiseert een ledenmiddag. Op het programma staan onder andere leuke beweegactiviteiten met begeleiding van Annika Jabroer, beweegcoach senioren. GO Healthy trakteert op vers fruit!

Vrijdag 8 april – afsluiting Middelbare Scholen Toernooi

De 1e en 2e klassers van alle middelbare scholen in Waalwijk konden de afgelopen vrijdagden meedoen aan het Middelbare Scholen Toernooi in Sporthal De Slagen. Op vrijdag 8 april is de slotmiddag. Alle deelnemers mogen op een smoothie-fiets een verse fruit-smoothie maken!

Zaterdag 9 april - Gezonde sportzaterdag

Verschillende sportverenigingen besteden extra aandacht aan gezonde keuzes in de sportkantine en een rookvrije sportomgeving.

Er staat nog veel meer op het programma! Tijdens de gymlessen op de basisscholen staat 'Lekker in je vel' deze hele week centraal. In natuurspeeltuin het Klauterwoud in Waspik en in ISK Wereldschool in Waalwijk worden op woensdag 6 april watertappunten geopend. Natuurlijk trakteert GO Healthy op vers fruit!

Filmpje GO Healthy

Scan de QR-code en bekijk een filmpje over GO Healthy



Volg GO Waalwijk op Facebook en Instagram: elke dag Lekker in je vel-tips!

Gezonde scholen

Scholen vinden het belangrijk dat leerlingen les krijgen in een gezonde omgeving. Twee scholen in het zonnetje die er werk van maken.

Basisschool Meerdijk in Waalwijk zet al enige tijd in op gezonde voeding. De fruit- of groentesnack als tussendoortje is er al helemaal ingeburgerd. Sinds een tijdje heeft de school zelfs een Team Fit, bestaande uit leerlingen die mee willen denken over het beleid rond gezonde voeding. Eén van de eerste acties heeft het Team Fit ervoor gezorgd dat de school een watertappunt in de school kreeg. Graag bezoekt het Team Fit met hun juf Tilly Pijnenburg enkele andere basisscholen. Want: goed voorbeeld doet volgen!



Foto: Pix4Profs/R.Mangold

SG De Overlaat biedt leerlingen in leerjaar 1 sinds dit jaar een nieuwe academie aan: de Lifestyle academie. In de Lifestyle academie draait alles om lekker in je vel zitten. Wat doe jij aan beweging? Wat eet je? Drink je voldoende water? Hoeveel uur slaap je? Hoe denk je over jezelf? Hoe lang zit je op social media? Allemaal thema's waar de leerlingen in de lessen en workshops van gastdocenten op een praktische manier mee aan de slag gaan.

De thema's komen terug in het eindproduct dat gemaakt wordt bij de Lifestyle academie: een 'lekker in je vel recept'. Naast tips om lekker in je vel te zitten, is het de bedoeling dat het recept lekker en gezond is en voor iedereen te betalen en te bereiden is. GO Healthy draagt bij aan de Lifestyle academie. Alle leerlingen kregen een dopper (waterfles) en in december verrasten we de leerlingen met een gymles-takeover door acteur en danser Juvat Westendorp.



Tip: drink (vaker) water!



Wist je dat je zo'n 2 liter per dag moet drinken, om het vochniveau van je lichaam op peil te houden? Water is daarvoor de allerbeste keuze. Het is gezond, maar vooral lekker fris en de beste dorstlesser.

3 REDENEN OM WATER TE DRINKEN

En er zijn nog veel meer redenen te noemen!

1. water verbetert je fysieke prestaties
2. water heeft een positieve invloed op je energieniveau (te weinig vocht leidt tot hoofdpijn, minder concentratie en een slecht humeur)
3. water zorgt voor gewichtsverlies



5 X WATER MET SMAAKJE!

Voeg eens wat 'smaakmakers' toe aan het kraanwater. Met deze 5 variatietips verveelt water écht nooit!

- sinaasappel + handje bosbessen
- limoen + stukjes gember + verse munt
- grapefruit + verse basilicum
- watermeloen + komkommer + munt
- framboos + rozemarijn

Snijdt het fruit in partjes. Dan komt er nog meer smaak vrij. Laat het water minstens een uur in de koelkast op smaak komen. Je kunt vers fruit gebruiken, maar fruit uit de vriezer is een prima (en voordelig) alternatief. Extra lekker op warme zomerdagen: het bevroren fruit is een ijsklontje!

Sporten in een gezonde sportomgeving



Tennisvereniging RCW in Waalwijk is één van de sportaccommodaties met het vignet 'Gezonde Sportkantine'.

Mensen die sporten moeten zich in een gezonde sportomgeving kunnen bewegen. Sport heeft namelijk een bijzondere rol in het stimuleren en activeren van een gezonde leefstijl.

We dragen graag bij aan gezonde plekken waar mensen graag komen en waar gezond gedrag de norm is. GO Healthy helpt clubs om helemaal rookvrij te worden, dus ook langs de lijn. Bij een gezondere sportomgeving, hoort ook een gezonder voedingsaanbod in de sportkantines en horeca van sportaccommodaties. Zodat de gezonde keuze mogelijk en vanzelfsprekend wordt. Ook daar helpt GO Healthy bij.

Wist je dat...

- 7 sportaccommodaties in gemeente Waalwijk het certificaat 'gezonde sportkantine' hebben behaald? Het gaat om tennisvereniging RCW, voetbalvereniging RWB Waalwijk, paardensportvereniging De Paardenvriend, Sporthal De Slagen, Zwembad Olympia, Sporthal De Zeine en Sporthal Waspik.
- Deze sportkantines hun aanbod hebben uitgebreid met een gezonder aanbod danwel gezondere alternatieven aanbieden? Denk aan tosti's met volkoren brood in plaats van wit brood en 30+-kaas, gratis kraanwater met een smaakje op de bar, snoep-tomaatjes en popcorn. En goed nieuws: de bitterballen mogen blijven! Met een gezond aanbod hebben bezoekers van de kantine de mogelijkheid om een gezond alternatief te kiezen. Voor elk wat wils!
- GO Healthy op dit moment enkele sportaccommodaties met kantine begeleidt die ook het certificaat 'gezonde sportkantine' willen behalen?

Wil je bij jouw vereniging ook een gezondere sportkantine? Kun je wel wat inspiratie gebruiken? Neem contact op met GO Healthy-regisseur Edwin Kleiboer: ekleiboer@waalwijk.nl

Gezond recept van Anouk (winnaar Heel Holland Bakt)

Anouk Glaudemans uit Waalwijk won in seizoen 2019-2020 het programma Heel Holland Bakt. Anouk deelde eerder een gezond recept met GO Healthy: ontbijtmuffins! Je vindt het recept op www.gowaalwijk.nl/gezondrecept



GRATIS WATER TAPPEN KAN HIER

GO Healthy zorgt ervoor dat je op steeds meer plekken gratis water kunt tappen. Hier vind je openbare watertappunten:

- Voetbalveld Cruyff Court
- Centrum van Waalwijk (tegenover H&M)
- Basisschool Villa Vlinderhof
- Jongerencentrum Tavenu
- Kinderboerderij 't Erf
- Hertenkamp in Waalwijk



Het watertappunt bij Basisschool Villa Vlinderhof in Waalwijk

Op woensdag 6 april wordt een nieuw openbaar watertappunt geopend in speeltuin Het Klauterwoud in Waspik. En er volgen binnenkort nóg meer locaties. Maak er gerust gebruik van!

Heb je een gouden tip voor een watertappunt? Suggesties zijn welkom. Stuur een mail aan GO Healthy-regisseur Edwin Kleiboer: ekleiboer@waalwijk.nl

HANDIG, ZO'N DRINK-WATERTON!

Tijdens evenementen lenen we drinkwatertonnen uit en ook deden we al aardig wat van die handige tonnen cadeau. Aan Dolle Dries Kinderactiviteiten bijvoorbeeld en aan kinderdagverblijven/kinderopvang en sportscholen. Wil je ook een drink-waterton? Stuur een mail aan GO Healthy-regisseur Edwin Kleiboer: ekleiboer@waalwijk.nl

Hoeveel beweging heb jij (nodig)?

Hoeveel beweging is nodig? En welke beweging is goed? Breng beweging in je dag, zodat je lekker(der) in je vel zit!

Jeugd
4 tot 18 jaar

Hoeveel kan ik bewegen
om **gezond** te blijven?

Volwassenen
en ouderen



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.



3x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.



2x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.