

Nieuwsbrief Happy2Move Eindhoven

november 2019

Beste wandelaars en Nordic Walkers,

Wat hebben we een mooie herfst, volop (bijzondere) paddenstoelen dit jaar. De kleuren van de bomen maken het samen met de zon super wandelweer. Gewoon genieten!

De “wintertijd” is weer in gegaan en zelfs de eerste nachtvorst is geweest.

Bij Joe Mann is het op de zondagochtend gezellig druk, waardoor het niet meevalt om een plaatsje binnen te bemachtigen. Daarom vertrekken we vanaf komende week met de zondaggroep weer vanaf het Boshuys.

De najaarswandeling staat gepland op 17 november, deze keer staat er een korte wandeling op een vuilnisbelt gepland. Hopelijk gaan we met een flinke groep de klim naar boven maken, zodat we kunnen genieten van een prachtig uitzicht op de skyline van Eindhoven.

Verder in deze nieuwsbrief een onderwerp over ondergoed voor wandelaars en moet je nu sporten of puzzelen om dementie te voorkomen?

Ina



Wat is geschikt ondergoed voor wandelaars?

Welk soort ondergoed kan ik het beste dragen als ik ga wandelen? Deze vraag kregen we onlangs per mail binnen. Reden voor Wandel.nl om in de wereld van onderbroeken en -shirts te duiken. Wat kun je het beste dragen tijdens je wandelingen? Wandel.nl geeft je praktische tips.



De functie van ondergoed

Je kunt natuurlijk wandelen met 'gewoon' ondergoed, maar speciaal sportondergoed kan je wandelplezier vergroten. Als je wandelt, zeker als je dit in een stevig tempo doet, ga je zweten. Sportondergoed is gemaakt van materiaal dat transpiratievocht kan afvoeren en bovendien elastisch is, waardoor je er prettiger in kunt bewegen.

Sportondergoed zorgt ervoor dat het transpiratievocht vanaf je huid wordt afgevoerd en doorgegeven aan de laag die je boven je ondergoed draagt. Hierdoor blijft je lichaam droog en koel je veel minder snel af. Bovendien heb je minder kans op schuurplekken op je huid, waar je met name bij lange wandelingen last van kunt krijgen. Je moet er uiteraard wel voor zorgen dat de kledinglaag die je boven je ondergoed draagt ook voldoende ademt, want anders kan er alsnog geen vocht worden afgevoerd. Daarnaast heeft sportondergoed een isolerende werking. Het zorgt ervoor dat je je lichaamswarmte beter kunt vasthouden.

Praktische tips

Tip 1: Het materiaal

Draag ondergoed van het juiste materiaal. Polyester en polypropyleen zijn goede materialen. Ook wol, zoals merinowol, is geschikt. Katoen is dit niet, want dit houdt het vocht juist vast. Gevolg is dat je als je veel zweet je uiteindelijk een natte theedoek op je lichaam hebt. Niet prettig toch? Er is katoenen ondergoed op de markt dat als sportondergoed wordt verkocht, dus kijk altijd even van welk materiaal het kledingstuk is gemaakt, zowel bij het ondershirt als de onderbroek.

Tip 2: De pasvorm

Kies ondergoed dat prettig zit. De kleding mag niet te strak zitten, maar ook niet te los. Als ondergoed te los zit, kan het je zweet niet goed afvoeren en verliest het bovendien zijn isolerende werking. Let dus goed op de maat als je

sportondergoed aanschaft. Bekijk ook of er geen naden in de kleding zitten die kunnen irriteren tijdens het wandelen.

Tip 3: Omstandigheden

Kies ondergoed dat bij de weersomstandigheden waarin je gaat wandelen past. Er zijn verschillende soorten ondergoed op de markt: shirts met korte en lange mouwen, broeken met korte of lange pijpen. In de winter en herfst zijn lange mouwen en pijpen prettig. Ook zijn er shirts van verschillende dikten. Dikker ondergoed is vooral prettig bij wandelingen onder of net boven het vriespunt. Bij hogere temperaturen krijg je het in deze kleding al snel te warm.

Tip 4: Boxershorts

Zowel voor mannen als vrouwen is een boxershorts tijdens het wandelen aan te raden. Je hebt dan minder kans op schuurplekken en pijn in je liezen, omdat de randen van de pijpen niet in je liezen zitten (en gaan schuren).



Een sportbeha, foto: Pixabay

Tip 5: Sportbeha

Voor vrouwen is een sportbeha een uitkomst. Een sportbeha is gemaakt van materiaal dat transpiratievocht opneemt en minder snel schuurplekken veroorzaakt. Ook geeft een sportbeha je borsten meer steun tijdens het bewegen. Een goede sportbeha heeft bovendien geen bandjes die in je huid kunnen snijden.

Tip 6: Welk merk?

Sportondergoed is er in verschillende prijsklassen. Een (sport)onderbroek heb je bijvoorbeeld voor minder dan een tientje, maar ook voor vijftig euro. Er zijn veel verschillende merken die sportondergoed op de markt brengen. Welk ondergoed van welk merk prettig is, is heel persoonlijk. Zoals we hierboven al aangaven: kijk vooral goed naar het materiaal en de pasvorm.

Puzzelen of sporten- wat werkt beter tegen dementie?

Teskt: Catelijne Elzes, foto: Linelle Deunk | Gepubliceerd: 04-07-2019

Wat helpt er ècht om vergeetachtigheid en dementie te voorkomen? We vroegen het aan hoogleraar cognitieve neuropsychiatrie André Aleman.

Advies 1: Sporten

Heb je soms moeite om het lijstje boodschappen te onthouden? Raak je sneller gedesoriënteerd met de auto in het drukke verkeer? Het kan een 'milde cognitieve stoornis' zijn, oftewel: het brein werkt niet zo soepel als je gewend bent. Dit kan een voorstadium van dementie zijn, maar het hoeft niet. Hoe dan ook - mensen met een milde cognitieve stoornis hebben profijt van sporten. Onlangs werd aangetoond dat mensen van gemiddeld 70 jaar oud door middel van fitnessoefeningen waarbij de hartslag goed omhoog ging, hun mentale vaardigheden verbeterden. De deelnemers aan dit onderzoek deden drie kwartier achter elkaar aan fitness, vier keer per week, zes maanden lang. Bij mensen die al dementie hebben, heeft fitness helaas niet zoveel effect, tenminste niet op hun mentale achteruitgang.

Advies 2: Eet niet teveel

Op het Japanse eiland Okinawa worden mensen gemiddeld vijf jaar ouder dan in Nederland. Daarbij hebben ze relatief weinig ouderdomskwalen, zoals dementie. Hoe doen ze dat? Met name door het hebben van gezonde eetgewoontes. Als hun buik voor 80% gevuld is, schuiven ze het bord van zich af en stoppen ze met eten. Je weet natuurlijk nooit precies wanneer dat het geval is, maar stop met eten als je redelijk gevuld bent. Laat dat beetje extra 'voor de lekker' dan staan. Ook een belangrijke gewoonte: drink per dag anderhalve liter vocht waar geen suiker in zit. Je hersenen werken op glucose, maar je krijgt hier genoeg van binnen via het fruit dat je eet. In het Okinawa-dieet zitten ook geen tussendoortjes. Gewoon drie maaltijden per dag.

Advies 3: Leer saxofoon spelen

Een cursus Italiaans, een nieuw instrument leren bespelen of leren werken met olieverf. Het is niet alleen erg leuk, maar ook goed tegen dementie. Het advies is om activiteiten te blijven ondernemen die je uitdagen. Complexe activiteiten spreken allerlei verschillende netwerken in je hersenen aan en dat helpt om je hersenen in betere conditie te houden.

Advies 4: Ga bij een vereniging

Als je een tweede taal wil leren spreken of een instrument leren bespelen, doe dan het liefst samen met anderen. Sociaal actief zijn blijkt nog veel belangrijker dan we



ina.verhallen@gmail.com
tel: 06-15157786
www.nordicwalking eindhoven.nl



dachten, bij het tegengaan van dementie. Recent is er een grote studie gedaan waarbij werd gekeken naar mensen tussen de 70 en 75 met uiteenlopend opleidingsniveau. Ook al hadden ze een hogere opleiding genoten of een hogere functie bekleed, als ze niet meer actief waren, ging hun geheugen en denkvermogen harder achteruit dan dat van laagopgeleiden die wél mentaal en sociaal actief waren gebleven. Een nieuwe hobby in een leuk nieuw gezelschap helpt dus je brein in conditie te houden.

Advies 5: Laat de kruiswoordpuzzels maar zitten

Hersengymnastiek zoals het oplossen van kruiswoordpuzzels of sudoku's verbetert helaas niet het geheugen dat je in het dagelijks leven nodig hebt. De verbetering van je brein geldt alleen voor het oplossen van de spelletjes. Puzzel dus als je het leuk vindt, maar verwacht geen effecten op dementie.

CV André Aleman is hoogleraar aan de Universitair Medisch Centrum Groningen. Daar doet hij onderzoek naar de hersenen bij ouderen met eheugenachteruitgang. In 2012 verscheen van André Aleman [Het seniorenbrein](#) over de ontwikkeling van onze hersenen na ons vijftigste. Het is een bestseller die in 9 talen is verschenen. In 2018 [Je brein de baas](#). Over de rol van bewust denken.

AGENDA

- Vanaf **3 november vertrekken** we op de **zondagen** weer **vanaf Het Boshuys!**
- **Najaarswandeling: 17 november, Gulbergen**
Graag **voor 7 november aanmelden**, daarna ontvang je een mail met meer info.
Natuurlijk kunnen we weer carpoolen.

GEEN TRAINING: 29 november, 27 en 29 december



ina.verhallen@gmail.com
tel: 06-15157786
www.nordicwalking eindhoven.nl

