

geZond

De gezonde schoolkantine van Jolanda

JUNI 2016

- Kom van de bank!
17 beweegtips
- Superfoods
opgehelderd
- Op bezoek in
een schooltuin

'Handig, die bewegtips'

Koos de Groot van de Ledenraad las deze editie van GeZZond alvast en vertelt wat hem opvalt.

'Het artikel over zorg na een beroerte vind ik interessant. Dat is nou echt een onderwerp dat in de Ledenraad aan de orde zou kunnen komen. Hoe werkt dat precies en wat zijn de effecten op lange termijn? Daarover zou ik in de Ledenraad meer willen horen. Leuk om te lezen waar het klantenpanel zich over buigt. Alles wat dit panel doet, is voor de Ledenraad belangrijk, zo zien we wat er leeft onder verzekerden.

Het beste artikel? De bewegtips vind ik heel handig! Leuke, eenvoudige manieren om meer te bewegen. En misschien ga ik binnenkort die Fit Test voor vijftigplussers bij atletiekvereniging De Spartaan doen. Ik beweeg

best veel, vooral tuinieren en fietsen, maar ben ik fit genoeg?'



3 GeZZond op het werk
Op de Leidse markt

4 Mijn wereld
Evenementen in de regio, verzekeringsweetjes en klantvoordelen

7 In de buurt
Superfoods – doet u mee met de hype?

8 Schoolkantine
Te gast bij het Leonardo College

11 Voedsel-deskundigen
Reageren op stellingen over voedsel

14 Bewegtips
Lekker bewegen zonder te sporten

16 Hap
Pasta maken van courgette

17 Service
Handige informatie

18 Klantenpanel

19 Mijn stek
Op bezoek bij Marion in de schooltuinen



Een weerstand van hier tot Tokio

Sandy van Weerlee staat al 25 jaar samen met zoon Olaf (16) twee keer per week op de Leidse markt met groente en fruit. Dat betekent werken in weer en wind, lange dagen, veel staan. Hoe blijft Sandy (47) gezond?

Werken op de markt is afwisselend, er gebeurt altijd iets. Ook het assortiment verandert steeds. Zo kwam er een mevrouw langs die ziek was. Ze vroeg om kurkuma (geelwortel red.), vanwege de geneeskrachtige werking. Ik ben

op zoek gegaan en nu ligt het in mijn kraam.

Ik sta om vier uur 's nachts op, maak lange dagen en moet veel sjouwen. Maar het is minder zwaar dan vroeg. Mijn opa werkte ook in de groente en fruit, tilde alles met het handje. Toen wogen de dozen met bananen vijftientig kilo, nu veertien. Toch ontkom je er niet aan; na je veertigst ga je kwakkelen met je rug. Wij werken met steekwagens en verrijdbare karren, doen zoveel mogelijk elektrisch. Zo houdt mijn zoon het langer vol, als hij over anderhalf jaar de zaak overneemt.' ●

In het kort

VITAMINE C: 'Doordat ik veel buiten sta, heb ik een weerstand van hier tot Tokio opgebouwd. Mensen met een kantoorbaan zijn vatbaarder voor een griepje. En ik eet mijn eigen producten, met veel vitamine C. Dat houdt me gezond.'

GEZONDE MAALTIJDEN: 'Vorig jaar ben ik een maaltijden-service gestart, via de website www.lekker071.nl. Ik bezorg ouderen elke dag gezonde en verse producten. Proef je een keer zelfgemaakte appelmoes, wil je nooit meer uit een potje. Soms zijn deze ouderen de hele dag alleen. Ik bezorg het eten en maak een praatje. Dat waarderen ze enorm.'



Elke dag werken ouderen op Zorgerf Boerengeluk.



Dagbesteding op de boerderij

Werken in de moestuin, de boerderijdieren voeren of helpen bij het bereiden van de maaltijd. Op Zorgerf BoerenGeluk kunnen dagelijks vijftien ouderen terecht voor een actieve en zinvolle dagbesteding. De oogst van verse groenten en eieren gaat naar de Voedselbank. Wilt u ook meehelpen? Dan kunt u een kip adopteren.

In het weidse land tussen Nieuw-Vennep en Leimuident ligt Zorgerf BoerenGeluk. Elke dag werken hier ouderen, die zelfstandig wonen maar zorg nodig hebben, mee in het agrarische bedrijf. Reinier en Johanneke Geluk zwaaien de scepter over de

zorgboerderij. Reinier runt met zijn vader het akkerbouwbedrijf, Johanneke komt uit de zorg en organiseert met haar team de activiteiten van de zorgboerderij.

'Vaak zijn activiteiten voor ouderen binnen', zegt Jaap Hoek Spaans, oprichter van zorginstelling Landzijde. Deze instelling telt, naast Zorgerf BoerenGeluk, nog 102 boerderijen die zorg bieden aan mensen die ondersteuning nodig hebben bij hun dagbesteding.

'Bij ons ligt de nadruk op buiten zijn, meedoen, bewegen en sociale contacten opdoen. En, als het kan, nieuwe dingen leren. Daarnaast vinden wij het belangrijk samen met onze cliënten

iets te doen voor andere kwetsbare groepen. Daarom zijn we het project Vriendentuinen gestart: we geven verse groenten en eieren aan de Voedselbank.'

Zorg en Zekerheid steunt Zorgerf BoerenGeluk door de sponsoring van het kippenhok. Maar er is meer nodig en iedereen kan helpen. Kijk op kipofei.landzijde.nl, adopteer een kip of koop een digitaal mandje eieren en maak kans op een verrassing.

agenda JUN-SEP

14 juni
**MIJZZ
INLOOSPREEKUR**
Winkel Amstelveen

19 juni
GRATIS ZWEMDAG

5-8 juli
**LAURA-
FIETSVIERDAAGSE**
Alphen aan den Rijn

7 juli
**MIJZZ
INLOOSPREEKUR**
Winkel Hoofddorp

25 juli-5 augustus
ZOMEROPENSTELLING
Winkels

29 augustus
MIJZZ INLOOSPREEKUR
Winkel Katwijk, zie pagina 6

1 september
BUITENSPEELDAG
Rijswijk

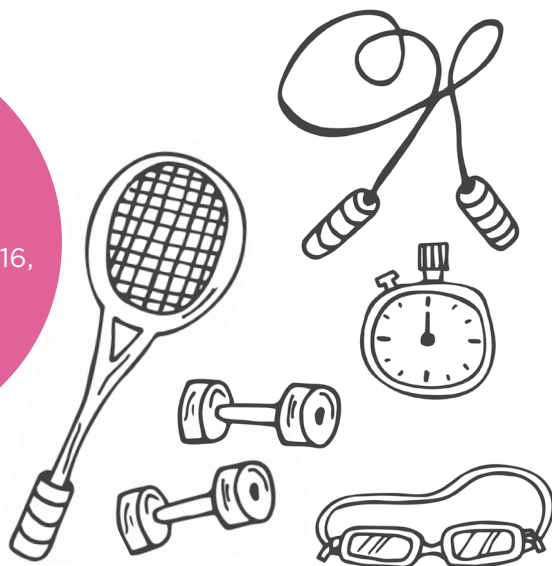
4 september
VLIETLOOP
Voorschoten



Voor meer informatie over de agenda: zorgenzekerheid.nl/ activiteiten of volg en like ons op [Facebook.com/zorgenzekerheid](https://www.facebook.com/zorgenzekerheid)

Tip

Lekker fietsen door het Groene Hart? Doe mee aan de fietstocht LAURA2016, 5-8 juli 2016
Meer weten?
Laura-alphen.nl



Gezocht: Vijftigers die willen sporten!

Bent u vijftig jaar of ouder en wilt u (weer) gaan sporten? Als u daarbij een steuntje in de rug kunt gebruiken, meld u dan aan bij Atletiekvereniging De Spartaan voor een Fit Test!

Samen met de buurtsportcoaches uit Lisse biedt Atletiekvereniging De Spartaan in Lisse samen met Zorg en Zekerheid sinds dit voorjaar een Fit Test aan. In juni zijn er diverse mogelijkheden en bij een goede opkomst zijn er ook Fit Testen in september, oktober en november.

De Fit Test 50+ begint met een kennismakingsgesprek om in te schatten wat uw uitgangsniveau is. Daarna doen we enkele eenvoudige testen om vast te stellen hoe fit u bent, zoals het testen van de lenigheid, kracht en uithoudingsvermogen. Ook bepalen we uw BMI, aan de hand van lengte en gewicht. De test duurt maximaal één uur. Na afloop hiervan worden de resultaten met u

besproken en krijgt u advies over hoe u uw fitheid kunt verbeteren. In Lisse en omgeving is een ruim aanbod van sportieve activiteiten, zoals zwemmen, sportief wandelen, tennissen, roeien of hardlopen. Ongetwijfeld zit er iets voor u bij.

Enthousiast geworden?

Ga naar avdespartaan.nl en meld u aan. Na aanmelding ontvangt u een e-mail met een korte vragenlijst om vooraf te bepalen of de test voor u geschikt is en om eventuele gezondheidsrisico's te voorkomen.



De Fit Testen vinden plaats op deze data:

Vrijdag 24 juni 15:00 - 21:00

Zaterdag 25 juni 12:00 - 18:00

Vrijdag 15 juli 15:00 - 21:00

Zaterdag 16 juli 12:00 - 18:00



Jubileumconcert Jostiband in Ziggodome

De Jostiband had een droom. Een droom die nu werkelijkheid wordt: het 50-jarig bestaan vieren met bekende artiesten in de Ziggodome in Amsterdam. Om het jubileumconcert te financieren zijn de leden van de Jostiband een actie voor crowdfunding gestart. Doet u mee? Ga naar jostiband50.nl om een actie te starten.

De Jostiband, een initiatief van zorgorganisatie Ipse de Bruggen, is met 150 leden de grootste muziekformatie ter wereld met verstandelijk beperkte muzikanten. De muzikanten gaan hun jubileumconcert in de Ziggodome zelf reali-

seren. Van techniek en decor tot catering en platering, van video's tot sponsoring en productie. Alles onder professionele begeleiding van professionals en vrijwilligers. Zorg en Zekerheid zal in de weken voorafgaande aan het concert een sportieve weerbaarheidstraining geven, zodat alle leden van de Jostiband zonder spanning en onzekerheden genieten van hun concert in de Ziggodome. Stichting Zorg en Zekerheid ondersteunt dit concert.

Wilt u het jubileumconcert bijwonen? Kaartjes kosten € 29,50 en kunt u bestellen via ziggodome.nl.

Zomeropenstelling verzekeringswinkels

Maandag 25 juli t/m vrijdag 5 augustus zijn onze winkels als volgt open:

- Leiden: 10.00 - 17.30 uur
- Alphen aan den Rijn: 14.30 - 17.30 uur
- Katwijk: 10.00 - 13.00 uur
- Lisse: 14.30 - 17.30 uur
- Amstelveen: 10.00 - 13.00 uur
- Hoofddorp: 14.30 - 17.30 uur



mooi meegenomen!



Gratis

'Ik Beweeg en Eet Wijzer' en broodtrommel

Tegen inlevering van deze bon krijgt u gratis de 'Ik Beweeg en Eet Wijzer', een boekje met informatie over gezond eten en bewegen. U krijgt er een lunchtrommel bij.

Voorwaarden:

- Op te halen in een van onze verzekeringswinkels
- Eén exemplaar per klant
- Zolang de voorraad strekt



Superfoods: doet u mee met deze hype?



Geen wondermiddelen

Lies Planje (46) uit Noordwijk

'Door gezond te eten en drinken kun je je gezondheid positief beïnvloeden. Maar ik hol niet kritiekloos achter iedere superfoodtrend aan. Simpelweg omdat superfoods geen wondermiddelen zijn. Je moet kijken naar wat bij jou past en waar jouw lichaam behoefte aan heeft. In mijn keuken vind je bijvoorbeeld wél kokosolie en spirulina, maar geen gojibessen en chiazaad. Niet omdat ik denk dat deze superfoods slecht zijn, maar omdat ik daarvan de toegevoegde waarde niet direct zie. Veel superfoods zijn vooral gehypte producten die ook nog behoorlijk prijzig kunnen zijn. Vergeet niet dat "gewonere" voedingsmiddelen als avocado en wortel ook superfoods zijn. Gezond, veelzijdig en vriendelijker voor de portemonnee. Daarnaast let ik op de herkomst. Ik koop zoveel mogelijk biologische producten.'



Wat heb je nodig?

Pjotr van Lenteren (44) uit Leiden

'Iedereen is bang dat hij wat tekort komt. Ik heb wel eens met een app gemeten hoeveel voedingsstoffen ik binnenkrijg. Wat mij verbaasde was juist hoeveel het was. Zelfs met mijn deels vegetarische dieet kreeg ik eerder te veel dan te weinig dierlijke eiwitten binnen. Hippe superfoods leveren inderdaad essentiële vetten en eiwitten en mineralen. Maar veel "gewone" groenten en peulvruchten ook. De echte vraag is: wat heb je nodig? Ons lichaam weet wat het nodig heeft, maar we luisteren er te weinig naar. In plaats daarvan laten we ons gek maken en dat heeft nare gevolgen. Onze plotselinge voorliefde voor quinoa heeft tot grote sociale problemen geleid aan de andere kant van de wereld. Dat vind ik heel erg. Terwijl Europese volkoren granen prima voldoen.'



Speltbroodje

Yvonne Warmerdam (53) uit Noordwijkerhout

'Ik heb een lunchroom in Noordwijkerhout en we bieden inderdaad superfoods aan. Je kunt bijvoorbeeld een speltbroodje, glutenvrij brood of een supergezonde smoothie bestellen. Maar het populairste broodje is nog steeds de sandwich carpaccio. Prima hoor, want je moet niet klakkeloos meedoen aan alle voedseltrends. Ik eet superfoods als het in mijn straatje past. Ik doe bijvoorbeeld kurkuma in de yoghurt, omdat dit ontstekingsremmend werkt. Ik probeer zo min mogelijk suiker te eten, soms laat ik brood een weekje staan. Van gojibessen krijg ik maagpijn. Luister naar je lichaam en wees matig.' ●



Meepraten over dit onderwerp?
Ga naar de Facebookpagina van Zorg en Zekerheid



FOTOGRAFIE Erik Buis

KANTINE-AANBOD



Wil je meer weten over gezond eten en bewegen? Bestel dan de gratis Ik Beweeg en Eet Wijzer via zorgenzekerheid.nl/ikeetwijzer. Of haal hem op in een van onze winkels. Zie ook pagina 6.



Welkom in de gezonde schoolkantine

GeZZond was te gast bij het Leonardo College aan de Noachstraat in Leiden, om eens van dichtbij te bekijken hoe een gezonde schoolkantine eruit ziet.

Het is half 10 en kantinebeheerder Jolanda Seijsener is druk bezig broodjes gezond en tosti's te maken in de gezonde schoolkantine van het Leonardo College aan de Noachstraat in Leiden. Om tien uur hebben de brugklassers pauze en dan moet alles klaar staan. Met het ontbijt nog maar net achter de kiezen, krijg je bijna al zin in de lunch. Het ruikt naar verse broodjes en er staan doorzichtige bekers gevuld met knapperige, sappige salade in de vitrine. Een grote mand met vers fruit staat op de toonbank, de ananas steekt er zwierig bovenuit.

Tegenover het buffet is een watertappunt en daarnaast staat een automaat met blikjes frisdrank. Mag dat wel als je een gezonde schoolkantine bent? Ja hoor, weet conrector Martijn Peetsold. 'Onze kantine is voor 82,8% gezond. Om in aanmerking te komen voor het vignet gezonde schoolkantine van de Schoolkantine Brigade moet ten minste 75% van het assortiment gezond

zijn. We hoeven niet perfect te zijn. Ook hier lopen leerlingen rond met pakjes Wicki, maar het energiedrankje Red Bull is wel verboden.'

Kantinescan

De kantine van de Leonardoschool mag zich sinds 2015 gezonde schoolkantine noemen. Het Voedingscentrum heeft de Richtlijnen Gezondere Kantines opgesteld en maakte de kantinescan, een tool waarmee kantines grip kunnen krijgen op een gezond aanbod en een gezonde



MARTIJN PEETSOLD, CONRECTOR LEONARDO COLLEGE:

'De gezonde schoolkantine past in een bredere aanpak om van onze school een gezonde school te maken. Ons schoolplein is rookvrij en de leerlingen doen projecten over voeding, bewegen, roken, alcohol, drugs, seksualiteit en mediawijsheid.'



Hoe herken je de gezonde schoolkantine?

Een gezonde schoolkantine voldoet aan vier basisregels van het Voedingscentrum:

1. De kantine biedt in elke productgroep minstens één betere keuze aan. Binnen de verschillende productgroepen (zoals fruit, brood, zuivel) kunnen de leerlingen keuzes maken.
2. Op de opvallende plaatsen liggen de betere keuzes.
3. De kantine stimuleert water drinken.
4. Een gezonde aanpak in de schoolkantine is schriftelijk vastgelegd in het beleid.



Meer weten? Ga naar voedingscentrum.nl en klik op onderwijs.



uitstraling. De Schoolkantine Brigade, een team van het Voedingscentrum, bezoekt scholen en geeft praktische tips over een gezondere inrichting. Zorgcoördinator- en wiskundedocent Eva van Dam was erbij toen de Schoolkantine Brigade het Leonardo College bezocht. 'Ze liepen letterlijk langs het assortiment om het aanbod te tellen', vertelt ze. 'Ze kijken bijvoorbeeld of de betere voedselkeuzes opvallend neergezet zijn en of water drinken gestimuleerd wordt.' Eva houdt zich als zorgcoördinator onder meer bezig met projecten en activiteiten die de het Leonardo College tot een gezonde school maken.

Geen gefrituurde snacks

Om 10.00 uur klinkt de zoemer. De brugklassers hebben pauze en de kantine stroomt vol. Jolanda komt (bijna)

handen tekort. Ze is al 16 jaar kantinebeheerder en hoort er helemaal bij, ook al is ze formeel niet in dienst bij de school. Ze werkt voor cateraar Van Leeuwen die onder meer schoolkantines in Leiden en omgeving beheert. 'Natuurlijk moet ik aan de omzet denken, ik moet hier wel een boterham verdienen. Maar ik houd graag rekening met wat goed is voor de kinderen en de school. Daarom verkopen we gezonde producten en zijn er geen gefrituurde snacks. Een tijdje terug was er een leerling die een dieet volgde en daarvoor eten bij mij in de koelkast moest zetten. Dat is uiteraard geen enkel probleem.' Vandaag zijn de broodjes gezond in de aanbieding. Voor slechts € 1,- vormen ze een heerlijke pauzehap. Jolanda smeert ijverig verder. Over een half uurtje heeft de bovenbouw pauze. ●

WAT VINDEN ZIJ?



Brugklasser Summer Meijer (14) deed mee aan een voedingsproject en won de eerste prijs met haar gezonde smoothie van yoghurt, banaan, aardbei en meloen. 'Als beloning mochten we de smoothie zelf maken en verkopen in de kantine', vertelt ze. 'Het was al snel uitverkocht.'



Brugklasser Bilal Maatoug (13) vindt de gezonde schoolkantine een prima idee. 'Ik koop soms een tosti, maar neem ook vaak een broodje van thuis mee. Met pindakaas of zo.'



Brugklasser Maarten van Velthoven (13) heeft net een broodje gezond gekocht en bijt er vol overgave in. 'Ik vind het goed dat we hier een gezonde schoolkantine hebben. Op andere scholen worden kroketten verkocht. Dat is zo ongezond.'

‘Superfoods zijn geen wondermiddelen’

De voedseltrends vliegen je om de oren. Kunt u er nog een touw aan vastknopen? Gelukkig biedt de nieuwe Schijf van Vijf – in maart gelanceerd – houvast. En GeZZond legde drie voedingsdeskundigen stellingen voor over trends als superfood, raw food en wel of geen brood eten.

De beste dokter staat in de keuken

Jutta Koehler: ‘De Chinese voedingsleer, ook bekend als de vijf elementen voeding, is gebaseerd op kennis en recepten die al eeuwen van generatie op generatie worden doorgegeven. Ik dacht altijd dat ik gezond at, maar bleef spijsverteringsklachten houden en had altijd koude voeten en handen. Sinds ik eet volgens de principes van de vijf elementen voeding zijn mijn klachten verdwenen. De keuken is een belangrijke plek om voor je gezondheid te zorgen, maar gezond eten is geen garantie. Je kunt gewoon pech hebben en alsnog ziek worden.’

Anne Mesman: ‘Dat hangt er van af wat de dokter in de keuken doet. Sommige mensen interpreteren zelf koken erg ruim en gebruiken overal pakjes en zakjes voor, uit gemak of uit onwetendheid. Ik versta onder zelf koken wat anders, namelijk dat je werkt met verse en pure ingrediënten. Dat hoeft echt niet veel tijd te kosten en draagt meer bij aan je gezondheid.’

Jutta Koehler werkt als docent Chinese voedingsleer bij diverse TCM-opleidingsinstituten en is schrijver van het boek *Ontbijt je fit – Starten met de vijf elementen voeding*.
www.5elementenvoeding.nl

Superfoods zoals gojibessen, chiazaad en hennepzaad, zijn helemaal niet nodig

Lydia Veerman: ‘De term superfoods is een marketingterm, bedoeld om producten te promoten en er goed aan te verdienen. Fijngestampte lijnzaad, bijvoorbeeld, is net zo gezond als chiazaad, maar veel goedkoper.’

Anne: ‘Als je superfoods lekker vindt, is dat prima! Maar boerenkool en broccoli zijn net zo goed superfoods en een stuk voordeliger.’



De voordelen van raw food wegen niet op tegen de nadelen

Jutta: 'Ik ben geen voorstander van raw food. Je verspilt energie door al je eten rauw te eten. Dat voorkom je door het eten te koken. Koken is een vorm van voorverteren. Je kunt best een salade of rauw fruit eten, maar bij voorkeur als bijgerecht, niet als volwaardige maaltijd.'

Lydia: 'Louter rauwe voeding eten gaat mij te ver. Het gevaar hiervan is dat je te eenzijdig eet. Je moet variëren. Dat mensen puur willen eten, etiketten goed lezen en vaker zelf maaltijden bereiden, is een betere trend.'

Voedingssupplementen zijn niet nodig

Anne: 'Ouderen, kinderen en zwangeren hebben supplementen nodig, maar de meeste mensen niet. Mits ze gezond, evenwichtig en gevarieerd eten. Dat laatste is best een uitdaging, zeker in tijden van drukte of spanning. Maar ga desondanks niet lukraak slikken, sommige

Nieuwe Schijf van Vijf

De nieuwe versie van de Schijf van Vijf telt vijf vakken vol producten om uit te kiezen. Als u elke dag genoeg uit elk vak kiest en u varieert daarbij volop, dan krijgt uw lijf voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen.

Vul op voedings-

centrum.nl uw geslacht en leeftijd in en vraag zo adviezen en tien menu's op. Zorg en Zekerheid neemt de nieuwe voedingsadviezen van de Schijf van Vijf ter harte en past de Ik Eet en Beweeg Wijzer aan waar nodig. In de volgende editie van GeZZond meer hierover.

vitaminen moet je niet overdoseren. Zelf slik ik af en toe een supplement in de wintermaanden.'

Jutta: 'Zorg er eerst voor dat je spijsvertering goed werkt. Alleen dan kun je gezonde stoffen goed opnemen. Kijk vervolgens of aanvulling nodig is, begin niet zomaar aan supplementen.'

Fruit heeft ten onrechte het stempel gezond

Anne: 'Fruit bevat vitamines en vezels en is daarom een prima keuze. Maar eet niet een kilo bananen of zak appels ter vervanging van maaltijden. Oh ja en nog iets: fruit kauwen is beter dan fruit "drinken", zoals in sappen en smoothies.'

Lydia: 'Groente en fruit zijn niet alleen gezond om wat erin zit, maar ook om wat er niet in zit, namelijk suiker en vet. Qua calorieën is een gevulde koek vergelijkbaar met een appel en een banaan samen, maar wat een verschil in voedingswaarde!'

Je bent wat je eet: mensen moeten voedsel eten dat bij hen past

Jutta: 'Hoe weet je wat bij je past? Daarvoor moet je naar je buik luisteren. Je weet dat voeding bij je past als je geen last hebt van verteringsklachten. Eet voedzame maaltijden en eet met aandacht. Eet niet om jezelf te troosten of uit stress, maar om je lijf goed te voeden.'

Anne: 'Soms is maatwerk nodig, zoals bij mensen met overgewicht die last hebben van insulineresistentie. Ze zijn daardoor extra gevoelig voor koolhydraten. Daar houd ik rekening mee in mijn adviezen.'



Lydia Veerman is Weight & Lifestyle coach. In haar praktijk begeleidt ze mensen naar een gezond leefstijl.
www.weightcounseling.nl

We eten te veel brood

Lydia: 'We eten te veel witbrood, zou de stelling moeten zijn. Brood kan, mag en moet, maar dan wel volkorenbrood. Het hoeft niet per se speltbrood te zijn. Als je dat lekker vindt, prima, maar eet dan wel volkoren speltbrood. Beleg met mager beleg, of fruit, of rauwkost, is brood een belangrijke brandstof om de dag mee door te komen en dan heb je ook gelijk je dosis jodium binnen.'

Jutta: 'Helaas is door intensieve en massaproductie de kwaliteit van tarwe verminderd. Dat maakt het brood minder voedzaam dan vroeger. Sowieso is brood in de vijf-elementenvoeding iets voor erbij, en niet als hoofdmaaltijd.'

Alcohol is schadelijker voor de gezondheid dan we denken

Anne: 'Drink liever helemaal geen alcohol, stelt het Voedingscentrum in de nieuwe richtlijnen. Poeh, dat vind ik best streng. Je mag jezelf ook af en toe wat gunnen, maar maak er geen gewoonte van, want dat maakt stoppen veel lastiger. Voor mezelf heb ik besloten dat ik niet dagelijks drink, maar af en toe een glas!'

Lydia: 'Het is wetenschappelijk bewezen dat een glas alcohol per dag evenveel positieve als negatieve gezondheids-effecten heeft. Meer dan een glas alcohol per dag drinken heeft alleen maar nadelige effecten. Bovendien heeft het een verslavende werking. Als je het niet kunt of wilt laten, drink dan maximaal een glas per dag en drink er water bij. En sla af en toe een dagje over.' ●

Vergoedingen voedings-voorlichting

Zorg en Zekerheid vergoedt dieetadvisering met een medisch doel vanuit de basisverzekering en gedeeltelijk in onze aanvullende verzekeringen. Hierbij gelden de

vergoedingen zoals aangegeven onder 'preventieve cursussen' in de polisvoorwaarden. De vergoeding is een totale vergoeding voor alle 'preventieve cursussen' samen, dus niet per gevolgde 'preventieve cursus'.

Kijk in uw polisvoorwaarden op zorgzekerheid.nl voor de voorwaarden voor vergoeding.



Anne Mesman-de Winter is diëtiste en praktijkcoördinator van Voedingsadviesbureau De Winter, een praktijk met vestigingen in Noord- en Zuid Holland.

www.voedings-advies.nl

Sta op en beweeg!

Van bankzitter tot beweeglijk dier

Zitten is het nieuwe roken, wordt beweerd. En dat terwijl veel zitten een ongezonde gewoonte is waar u gemakkelijk iets aan kunt doen. Daarvoor hoeft u zich echt niet dagelijks in de sportschool in het zweet te werken. Maak met deze tips bewegen onderdeel van uw dagelijks leven.

1 **Neem de trap** in plaats van de roltrap of de lift.

2 **Pak thuis eens een klusje op**, zoals het opknappen van de slaapkamer of de zolder. Of neem de garage, kelder of schuur opruimen.

3 **Koop een stappen-teller** en stel uzelf ten doel om minimaal 10.000 stappen per dag te zetten.

We zitten (te) veel

In Westerse landen brengen de mensen gemiddeld 55 tot 70 procent van hun dag zittend door. Dat komt overeen met negen tot elf uur zitten per dag. Ter vergelijking, in ontwikkelingslanden zit men gemiddeld 5,8 uur per dag.

4 **Speel met kinderen**, til ze op, ga voetballen, speel tikkertje. U blijft jong en wordt gratis fit!

5 **Stap een halte eerder uit** de bus, tram of metro. Loop de rest naar uw werk of naar huis.

6 **Op bezoek bij familie of vrienden? Ga met de fiets of wandelend!**



16 **Maak na het eten een fijne wandeling**, alleen, met hond, partner, kind, vriend of vriendin.



Handige sites:

- 30minutenbewegen.nl
- Sohicken.nl
- Hetregentbijnaoiet.nl
- Voedingscentrum.nl
- Beweegmaatje.nl
- zorgenzekerheid.nl/activiteiten

7 Tuinieren is een geweldige manier om meer beweging te krijgen.

Nog beter: verbouw uw eigen groente! Lekker intensief, rustgevend en gezond.

8 Doe huishoudelijke klussen

zoals, de vloer schrobben, stofzuigen of ramen lappen.

9 Ga op zoek naar actieve uitstapjes zoals fietsen door het platteland, wandelen in het bos of dansen.

10 Ga klussen bij een vriend(in) of familielid.

Het is een goede daad en u krijgt beweging.

11 Ren, steeds als u naar het toilet gaat, even een minuutje op de plaats. Ook op het werk!

12 Trek hardloopschoenen aan en ren lekker een rondje in de buurt.

13 Ga wandelen met collega's in de pauze.

14 Strek na elk uur dat u zittend doorbrengt even de benen en rug.

15 Wandel of fiets naar de supermarkt. Kunt u niet alle boodschappen dragen? Ga dan een keertje extra boodschappen doen (opnieuw lopend of fietsend).



17 Bied aan de hond van de burens eens uit te laten!

In de rubriek HAP aandacht voor gezonde voeding.
Dit keer: courgette.

Bewaar een courgette op een koele plaats, circa 12 graden, maar liever niet in de koelkast. Stevige courgettes zijn ongeveer een week houdbaar.



Courgette is een vruchtgroente en behoort tot de familie van de komkommerachtigen.

Het is niet nodig een courgette te schillen, wassen is voldoende. Afhankelijk van het gebruik de courgette in blokjes of plakjes snijden. De kook- of baktijd bedraagt circa 8 minuten.

De vruchtgroente wordt het hele jaar aangevoerd uit Zuid-Europese landen. Vanaf april tot en met november komt de courgette van eigen bodem.

Een courgette moet bij aankoop stevig aanvoelen en een gave schil hebben. Een stukje van de steel moet duidelijk zichtbaar zijn. Zonder dat bederven ze eerder.

Vitamine C: 16 mg
B-Caroteen: aanwezig
IJzer: veel
Kcal: 28

Koele courgette

recept

Benodigheden

- 3 courgettes
- Parmezaanse kaas naar behoefte
- 2 eetlepels pesto
- 2 lepels olijfolie
- 4 eetlepels pijnboompitten
- een spiraalsnijder (spirelli)

Courgettepasta (courgetti)

Snij de uiteinden van de courgettes af. Rasp de courgettes met de spiraalsnijder in lange dunne sliertjes of doe dit met een scherp mesje. Verhit in een wok de olijfolie en wok de courgettes gedurende 3-4 minuten totdat het geheel goed warm is. Rooster in een ander klein koekenpannetje de pijnboompitten goudbruin. Voeg de pesto en pijnboompitten toe aan de courgette sliertjes en garneer naar behoefte met Parmezaanse kaas. Serveer eventueel met volkoren pasta. Zonder pasta een smaakvolle koolhydraatarme variatie!



De favoriete recepten van Jutta Koehler en Lydia Veerman vindt u op [facebook.com/zorgenzekerheid](https://www.facebook.com/zorgenzekerheid)

Favoriet
recept van
diëtiste Anne
(p. 11-13)

Colofon

GeZZond wordt viermaal per jaar verzonden aan verzekeren van Zorg en Zekerheid. Wij streven naar één exemplaar per adres. Indien er meer polishouders op hetzelfde adres wonen, kan het voorkomen dat er meerdere exemplaren op hetzelfde adres worden bezorgd. Indien u dit niet op prijs stelt, kunt u dit aan ons doorgeven.

Wilt u reageren?

Zorg en Zekerheid, t.a.v. Redactie GeZZond, Postbus 400, 2300 AK Leiden. Telefoon (071) 5 825 825, zorgzekerheid.nl, redactie-gezzond@zorgzekerheid.nl

Redactie Jetteke Sjouke, Caroline Schumacher, Majo van der Meijden (Zorg en Zekerheid) en Joke van Rooyen (Maters & Hermesen Journalistiek, Leiden).
Tekst Maters & Hermesen Journalistiek en Zorg en Zekerheid. **Vormgeving** Maters & Hermesen Vormgeving, Leiden.
Lithografie Mark Boon
Druk De Bink, Leiden.
Distributie Postnl.

GeZZond is gedrukt op milieuvriendelijk papier.

Aan de inhoud van dit blad kunnen geen rechten worden ontleend. Voor het beoordelen van het recht op de in dit blad genoemde vergoedingen zijn de polisvoorwaarden van doorslaggevend belang. Hoewel wij bij de samenstelling van dit blad de grootste zorgvuldigheid in acht nemen, kan Zorg en Zekerheid niet garanderen dat de informatie compleet, actueel of accuraat is. Zorg en Zekerheid aanvaardt dan ook geen enkele aansprakelijkheid voor de schade ontstaan door gebruik van de informatie die in dit blad te vinden is.

Geïnterviewden doen uitingen naar eigen inzicht en verantwoordelijkheid. Hun mening stemt niet noodzakelijkerwijs overeen met de mening van Zorg en Zekerheid. De redactie kan ingezonden stukken zonder nader overleg weigeren, redigeren of inkorten.

Leeshandicap? GeZZond verschijnt ook in gesproken vorm: Dedicon, telefoon (0486) 486 486.

service

Volg ons via:    

Altijd in de buurt voor een advies op maat

- zorgzekerheid.nl snel en gemakkelijk
- **(071) 5 825 825** op werkdagen van 8.00 tot 18.00 uur
- **Postadres** postbus 400, 2300 AK Leiden
- zorgzekerheid.nl/contact voor vragen en informatie
- **geZZondTeam (071) 5 825 828** wachtlijstbemiddeling en zorgvragen

MijnZZ

Via MijnZZ kunt u o.a. online declareren, uw gegevens raadplegen en uw eigen risico inzien en wijzigen.

zorgzekerheid.nl/mijnzz

Digitale nieuwsbrief

Wilt u op de hoogte blijven van nieuws, acties en voordelen? Meld u dan aan voor onze digitale nieuwsbrief via MijnZZ of op: zorgzekerheid.nl/nieuwsbrief

Zorgzoeker

Met de zorgzoeker kunt u informatie vinden over o.a. ziekenhuizen, zelfstandige behandelcentra en tweedelijns GGZ-instellingen: zorgzekerheid.nl/zorgzoeker

Declareren

Via MijnZZ kunt u eenvoudig en snel online declareren. Maar u kunt de nota's ook naar ons opsturen. Zorg en Zekerheid, antwoordnummer 12030, 2300 VC Leiden. Uitbetaling binnen 10 werkdagen.

Verzekeringswinkels

Geopend maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 17.30 uur.

Alphen aan den Rijn Julianastraat 29 • **Amstelveen** Rembrandtsweg 97 • **Hoofddorp** Concourslaan 18 • **Katwijk** Dwarstraat 19 • **Leiden** Korevaarstraat 2 • **Lisse** Kanaalstraat 77a

Rijdende verzekeringwinkel

Voor inwoners van plaatsen waar Zorg en Zekerheid geen verzekeringwinkel heeft, is er de rijdende verzekeringwinkel in: Aalsmeer • Hillegom

- Leiderdorp • Mijdrecht
- Nieuw Venne • Noordwijk
- Noordwijkerhout • Uithoorn
- Vinkeveen

Voor de exacte locaties en tijdstippen kijk op zorgzekerheid.nl/verzekeringwinkels, of haal een brochure op in onze verzekeringwinkels.



Lezersonderzoek

Zorg en Zekerheid wil graag weten of GeZZond aan de wensen van onze klanten voldoet. Daarom zijn het maartnummer en drie daarvoor verschenen edities onlangs bij leden van het Klantenpanel via een online enquête getoetst. Hier enkele conclusies.

Ruim zevenhonderd panelleden vulden de vragenlijst volledig in. Aan de hand van vijftientig vragen gaven zij aan wat zij goed en minder goed vinden en of de informatie begrijpelijk en prettig leesbaar is.

Gemiddeld geven verzekerden het magazine een 7,4 en ze vinden het magazine informatief en overzichtelijk vormgegeven. GeZZond wordt vier keer per jaar verstuurd. Bijna alle verzekerden vinden deze frequentie precies genoeg. Driekwart geeft aan de vier laatste nummers te hebben gelezen. 82 procent waardeert het dat Zorg en Zekerheid het magazine toestuurt. Respondenten vinden de leesbaarheid, schrijfstijl en taalgebruik in orde. Lezers steken vaak iets op van de informatie en de tips, vooral over beweging of voeding. De lezers zien graag meer informatie over vergoedingen. Ook zien zij graag specifieke doelgroepen aan het woord, zoals ouderen, jongeren of zwangere vrouwen, maar ook medici of medewerkers van Zorg en Zekerheid.

De redactie kijkt nu hoe alle resultaten verwerkt kunnen worden in de komende edities van GeZZond. Wilt u deelnemen aan ons klantenpanel? Ga naar zorgenzekerheid.nl/klantenpanel.

Gratis fitness in de schooltuin

In ieder nummer neemt een lezer u mee naar een bijzondere plek. Marion Eijsink uit Leiden werkt al tien jaar als vrijwilliger op Schooltuinencomplex De Akkerdistel in Cronesteyn. 'Sinds ik hier werk, ben ik niet meer ziek geweest.'

Het is begin april en de tuinkers en radijs zijn net gezaaid. Marion Eijsink is druk in de weer. Vanochtend ontving ze enkele groepen basisschoolleerlingen – groep 6 –, die wekelijks schooltuinles krijgen. 'Het is een combinatie van gym en biologie', vertelt Marion. 'Je bent actief buiten bezig en leert

FOTOGRAFIE Bibi Veth



tegelijktijd alles over wat er leeft en groeit in de tuin. De leerlingen maken kennis met allerlei bodemdieren en insecten. Maar ook met vogels, mollen en muizen.'

Op De Akkerdistel werken 25 vrijwilligers. Tien jaar geleden kwam Marion met haar zoon Koen naar de schooltuintjes. Ze begon als begeleidster, werd daarna coördinator en bestuurslid. 'Ik ben nu geen bestuurslid meer omdat ik liever achter de schermen met uitvoerend werk bezig ben.' Marion wiedt het onkruid, helpt met de lessen en onderhoud van de opstallen, houdt de website bij en ondersteunt de VLS met diverse creatieve projecten. 'Sinds ik hier gemiddeld twee dagen in de week werk, ben ik niet meer ziek geweest. Het is ontspannen en je bent continu in beweging.' ●

