



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

oktober 2025



Let op wat je eet voordat je een afspraak hebt

Een eerste indruk draait niet alleen om je uitstraling of de woorden die je kiest. Ook geur en adem spelen een grote rol in hoe anderen je ervaren. Soms zijn we ons daar niet eens van bewust, maar voeding heeft een directe invloed op beide. Wat je eet kan uren later nog merkbaar zijn in je ademhaling of lichaamsgeur. Zeker wanneer je een date, een sollicitatiegesprek of een belangrijke vergadering hebt, kan het verschil maken of je op voorhand slim kiest wat je op je bord legt.

Iedereen kent de beruchte effecten van knoflook en uien. Deze ingrediënten bevatten zwavelverbindingen die, nadat je ze hebt verteerd, in je bloedbaan terechtkomen en via je longen weer naar buiten komen. Het resultaat: een geur die tandenpoetsen of een pepermuntje niet zomaar wegneemt. Je ademt het letterlijk uit. Ook koffie en alcohol staan bekend om hun invloed op je adem. Koffie droogt de mond uit, waardoor geur-producerende bacteriën meer ruimte krijgen. Alcohol doet iets soortgelijks en zorgt bovendien voor een herkenbare geur die uit je poriën en via je adem ontsnapt.

Praktisch voorbeeld: heb je een sollicitatie in de ochtend? Vermijd een stevig ontbijt met ui of knoflook, en stel die sterke espresso beter even uit tot na je gesprek.

Kies in plaats daarvan voor groene thee of kruidenthee; die hydrateren en laten minder geursporen achter.

Hoe voeding je lichaamsgeur beïnvloedt

Niet alleen je adem, maar ook je lichaamsgeur staat onder invloed van wat je eet. Zweet op zich ruikt niet, maar de stoffen die in je zweet terechtkomen, worden door huidbacteriën afgebroken tot geuren. Eet je vaak rood vlees of sterk gekruide maaltijden, dan kunnen die reststoffen langer in je lichaam blijven circuleren, met een intensere lichaamsgeur als gevolg. Specerijen werken verschillend. Komijn, curry en knoflook geven snel een doordringende geur, terwijl kruiden als peterselie, munt en koriander juist frisse tonen kunnen toevoegen. Ook fruit, zoals sinaasappels of appels,

heeft een mild effect op je lichaamsgeur. **Praktisch voorbeeld:** ga je uit eten op een eerste date? Dan kan een lichte maaltijd met vis, groenten en rijst een betere keuze zijn dan een pittige curry met veel knoflook. Niet alleen blijf je frisser ruiken, je voelt je ook lichter en energiever.

Wat te eten vóór een belangrijke afspraak

Wie zich bewust voorbereidt, kan veel ongemak voorkomen. Een paar richtlijnen en voorbeelden helpen hierbij: Voor een sollicitatie in de ochtend kies je een ontbijt met havermout, vers fruit en water of kruidenthee. Dat geeft energie zonder nare geuren. Vermijd spek, eieren met ui of veel koffie vlak voor vertrek. Voor een zakelijke lunch ga je voor een salade met kip, linzen of quinoa en verse groenten. Vraag de dressing apart, zodat je zelf de hoeveelheid bepaalt. Vermijd te vette sauzen of gerechten met veel look. Voor een date in de avond werkt een lichte maaltijd vaak beter dan zware gerechten. Denk aan gegrilde zalm met groente of een vegetarische pasta met basilicum. Vermijd

gerechten waarvan je weet dat ze lang blijven hangen, zoals shoarma of pittige curry. Ook tussendoortjes spelen een rol. Een appel of een handje noten helpt om je bloedsuiker stabiel te houden én kan een natuurlijke frisse geur geven. Kauwen op wat peterselie of munt is een klassiek trucje dat al eeuwenlang wordt gebruikt om adem op te frissen.

Kleine gewoontes met groot effect

Naast de keuze van je maaltijd zijn er gewoontes die een groot verschil maken. Drink de uren voor je afspraak voldoende water: dit voorkomt een droge mond en spoelt geurstoffen sneller weg. Kies voor suikervrije kauwgom als je onderweg bent; dat helpt niet alleen om je adem tijdelijk te verfrissen, maar stimuleert ook de speekselproductie. Zorg ook dat je lichaam de tijd krijgt om te verteren. Wie vlak voor een afspraak nog snel een zware maaltijd eet, loopt het risico op niet alleen geurproblemen, maar ook een opgeblazen gevoel of vermoeidheid. Een lichte snack met fruit of groenten kort voor vertrek is meestal voldoende.

Waarom word je dikker van alcohol?

Alcohol en gewichtstoename zijn onderwerpen die vaak met elkaar in verband worden gebracht. Toch is het niet altijd duidelijk hoe dat precies werkt. Veel mensen merken dat ze aankomen wanneer ze regelmatig een drankje nemen, ook al eten ze verder niet veel meer. Het idee dat een paar glazen wijn of bier per week geen kwaad kunnen, blijkt in de praktijk vaak tegen te vallen. Er spelen namelijk meerdere processen in het lichaam mee die samen zorgen voor extra kilo's.

Alcohol levert veel calorieën

Wat veel mensen vergeten, is dat alcohol zelf behoorlijk veel energie levert. Een gram alcohol bevat ongeveer zeven kilocalorieën. Dat is bijna net zoveel als vet, dat negen kilocalorieën per gram heeft, en aanzienlijk meer dan koolhydraten of eiwitten, die vier kilocalorieën per gram leveren. Een standaardglas wijn of bier bevat al snel rond de honderd tot honderdvijftig kilocalorieën. Cocktails en mixdrankjes kunnen zelfs oplopen tot driehonderd kilocalorieën per glas, vooral door de suikerrijke frisdranken of siropen die erbij gemengd worden. Het probleem is dat deze calorieën vaak ongemerkt worden genuttigd. Een paar glazen tijdens een avondje uit lijken misschien onschuldig, maar kunnen optellen tot honderden calorieën die bovenop je dagelijkse behoefte komen. Omdat het drinken van alcohol niet hetzelfde verzadigingsgevoel geeft als het eten van een maaltijd, pas je je eetgedrag er meestal niet op aan.

Het lichaam stopt met vet verbranden

Een ander belangrijk mechanisme heeft te maken met de manier waarop je lichaam alcohol verwerkt. Voor je lever is alcohol een giftige stof die zo snel mogelijk moet worden afgebroken. Zodra je een drankje neemt, krijgt de afbraak van

alcohol voorrang boven andere processen. Dat betekent dat de verbranding van vetten en koolhydraten tijdelijk wordt stilgelegd. Alles wat je op dat moment eet, of wat al in je bloedbaan circuleert, wordt daardoor minder efficiënt verbrand en eerder opgeslagen als vetreserve. Dit verklaart waarom alcohol vaak leidt tot een toename van buikvet, zelfs als je qua voeding niet overdreven veel extra binnenkrijgt. Het is niet de alcohol alleen die je dik maakt, maar vooral de manier waarop het je stofwisseling beïnvloedt.

Meer trek en minder remming

Naast de directe effecten op de calorïe-inname en vetverbranding speelt ook gedrag een rol. Alcohol kan je eetlust vergroten en verlaagt je zelfbeheersing. Waar je nuchter misschien de schaal met bitterballen laat staan, is die na een paar drankjes opeens veel moeilijker te weerstaan. De combinatie van calorierijke drank en extra snacks maakt dat een gezellige avond in de kroeg of bij vrienden vaak eindigt met een forse overschrijding van je energiebehoefte. Ook de dag erna kan alcohol een rol spelen. Een kater gaat vaak gepaard met trek in vet en zout eten, waardoor de totale calorïe-inname over meerdere dagen verhoogd wordt. Zo kan een wekelijks avondje stap-



pen ongemerkt bijdragen aan een structurele gewichtstoename.

Slaap en hormonen

Een ander aspect dat minder bekend is, betreft de invloed van alcohol op slaap en hormonen. Alcohol lijkt je sneller te laten inslapen, maar verstoort de diepe slaap en zorgt voor meer onderbrekingen gedurende de nacht. Slechte slaap is sterk gelinkt aan gewichtstoename, onder meer doordat de hormonen die honger en verzadiging regelen uit balans raken. Je krijgt meer trek in energierijk voedsel en je hebt minder energie om gezonde keuzes te maken of te bewegen.

Een concreet voorbeeld

Stel dat iemand elk weekend zes glazen bier drinkt. Dat zijn ongeveer negenhonderd kilocalorieën per avond, ofwel achttienhonderd kilocalorieën per week. Als je bedenkt dat één kilo lichaamsvet ongeveer zeventuizend kilocalorieën vertegenwoordigt, kan dit patroon in theorie

leiden tot ruim twaalf kilo gewichtstoename in een jaar, mits er verder niets in het eetpatroon verandert. Natuurlijk compenseert het lichaam soms een deel van die extra calorieën, maar dit rekenvoorbeeld laat duidelijk zien hoe snel het kan oplopen.

Bewustwording

Dikker worden van alcohol is geen mythe, maar een logisch gevolg van meerdere processen. Alcohol levert veel calorieën zonder verzadiging, legt de vetverbranding tijdelijk stil, stimuleert extra eetgedrag en verstoort ook nog eens de slaap en hormoonbalans. Het is dus niet alleen het drankje zelf dat telt, maar ook het totale effect op je leefstijl en stofwisseling. Af en toe een glas hoeft geen probleem te zijn, maar regelmatig en ruim drinken kan ongemerkt een belangrijke factor worden in gewichtstoename. Bewustwording van deze mechanismen kan helpen om betere keuzes te maken, zonder dat je helemaal hoeft af te zien van een drankje.

Wallen en donkere kringen: oorzaken en oplossingen



Een frisse, uitgeruste blik is iets waar velen naar verlangen. Toch hebben veel mensen regelmatig te maken met wallen of donkere kringen onder de ogen. Deze uiterlijke kenmerken worden vaak geassocieerd met vermoeidheid, stress of een ongezonde levensstijl, maar de werkelijkheid is complexer. Er zijn namelijk diverse oorzaken die bijdragen aan het ontstaan ervan, en ook de aanpak verschilt per persoon.

De huid rondom de ogen is dun en kwetsbaar. Hierdoor vallen veranderingen in de doorbloeding of vochtbalans direct op. Wallen ontstaan meestal doordat zich vocht of vet onder de huid ophoopt. Dit kan het gevolg zijn van een slechte lymfedrainage, een zoutrijke maaltijd, hormonale schommelingen of simpelweg het ouder worden. Naarmate we ouder worden, verzwakken de spieren rondom de ogen en zakt het vetweefsel langzaam naar beneden, waardoor de huid een opgezwollen aanblik krijgt. Donkere kringen hebben een andere achtergrond. Ze ontstaan wanneer de bloedvaten onder de dunne huid beter zichtbaar worden. Dit kan komen door vermoeidheid, die de doorbloeding vertraagt en de huid bleker maakt, waardoor adertjes meer opvallen. Ook genetische aanleg speelt een rol: sommige mensen hebben van nature een dunnere huid of een diepere oogkas, waardoor kringen prominenter lijken. Daarnaast kan pigmentatie onder de ogen zorgen voor een grauwe of bruine verkleuring, iets wat vooral bij mensen met een donkere huid vaker voorkomt.

De invloed van leefstijl

Leefstijl speelt een belangrijke rol in hoe zichtbaar wallen en kringen zijn. Slecht of te weinig slapen leidt tot vochttophopping en een tragere afvoer van afvalstoffen in de huid. Ook stress kan bijdragen aan een vermoeide blik doordat het hormoon cortisol invloed heeft op de vochtbalans en de elasticiteit van de huid. Voeding is eveneens van belang. Te veel zout of alcohol kan ervoor zorgen dat vocht zich ophoopt onder de ogen, terwijl uitdroging juist een dofte huid veroorzaakt waardoor kringen meer naar voren komen. Roken verergert dit effect nog

eens extra, omdat het de doorbloeding van de huid verslechtert en de huid sneller doet verouderen.

Wat kun je eraan doen?

Omdat de oorzaken van wallen en donkere kringen uiteenlopen, bestaan er geen wondermiddelen die bij iedereen werken. Wel zijn er verschillende benaderingen die verlichting kunnen bieden. Een goede nachtrust is vaak de eerste stap. Het lichaam krijgt tijdens de slaap de kans om vocht en afvalstoffen af te voeren en de huid te herstellen. Ook hydratatie is belangrijk. Voldoende water drinken zorgt voor een betere doorbloeding en een gezondere huidstructuur. Daarnaast kunnen eenvoudige thuisoplossingen tijdelijk verlichting geven. Het koelen van de huid, bijvoorbeeld met een koud washandje of schijfjes komkommer, vernauwt de bloedvaten en vermindert zwelling. Voor wie last heeft van pigmentatie kunnen crèmes met vitamine C of retinol helpen, omdat deze ingrediënten de huid egaliseren en de aanmaak van collageen stimuleren. Ook cafeïne in oogcrèmes kan effectief zijn, omdat het de doorbloeding bevordert en de huid tijdelijk strakker maakt. Wanneer wallen of kringen vooral door erfelijke factoren worden veroorzaakt, zijn de mogelijkheden beperkter. In dat geval kan cosmetische behandeling uitkomst bieden. Fillers worden soms gebruikt om dieperliggende oogkassen op te vullen, terwijl laserbehandelingen of chemische peelings pigmentatie kunnen verminderen. Het is echter belangrijk om dergelijke behandelingen zorgvuldig af te wegen en altijd professioneel advies in te winnen.

Sporten met plezier in een vertrouwde omgeving

Een studio in het hart van Aalsmeer. In de Zijdstraat 9 zit sinds 2022 de studio van Personal Fitness Nederland Aalsmeer.

Even voorstellen

Mijn naam is Mandy Akkermans, 51 jaar en ik ben afgestudeerd aan de ALO (academie voor lichamelijke opvoeding). Als Personal trainer en lifestyle coach werk ik samen met mijn collega Eric Jan aan het verlangen van mensen uit Aalsmeer en omgeving om gezonder en met meer energie in het leven te staan.

Bewegen met aandacht

Bewegen en gezondheid hebben altijd een belangrijke rol in mijn leven gespeeld. Als echt mensenmens haal ik er veel voldoening uit om anderen te helpen en ook het beste uit zichzelf te halen.

Persoonlijke begeleiding op maat

In onze sportstudio bieden wij zowel Personal Training als groepslessen aan, waarbij persoonlijke aandacht en plezier centraal staan. Daarbij gaat het niet alleen om bewegen, maar om het totaalplaatje: beweging, voeding en de juiste mindset. Door middel van persoonlijke coaching en training werken we samen aan een gezonde leefstijl.

Een plek waar iedereen zich welkom voelt

Wat onze studio bijzonder maakt, is de persoonlijke sfeer. Iedereen mag zich hier welkom voelen, ongeacht leeftijd of niveau.

Sporten is leuk! Of je nu wilt afvallen, fitter of sterker worden of gewoon met plezier wilt bewegen: in onze vertrouwde omgeving werken we stap voor stap aan jouw doelen!

Kom langs in de Zijdstraat 9 en ontdek hoe leuk sporten kan zijn!

Jouw fitte toekomst begint hier bij Personal Fitness Nederland Aalsmeer. Voor meer informatie: www.personalfitnessnederland.nl of bel: 06-23442994





Lesrooster seizoen 2025-2026:

Op een laagdrempelige manier sporten bij
KDO D.A.G. groepslessen.

Gymnastiek/turnen jeugd: Maandag 14:30-15:15 uur: Peuter- en kleutersport (volgens het Nijntje beweegdiploma.)
Turnen voor kinderen vanaf 5 jaar
Maandag 15:30-19:30 uur:
Mail gymnastiek@kdo.nl voor een proefles.

Volwassenen: Maandag 09:00 - 10:00 uur: Bodyshape
Maandag 19:00 - 20:00 uur en 20:00 - 21:00 uur: Aerobics
Dinsdag 19:30 - 20:30 uur: Yoga/yin en Yoga/body mind
Woensdag 09:00 - 10:00 uur: Power circuit training **NIEUW!**
Woensdag 19:00 - 20:00 uur: Dance + shape
Woensdag 20:00 - 21:00 uur en donderdag 18:30 - 19:30 uur: Pilates
Donderdag 19:30 - 20:30 uur: Yoga Yin

Senioren: Woensdag 10:00 - 11:00 uur: Senior Fit
Woensdag 10:15 - 11:15 uur: Yoga +
Donderdag 16:00 - 17:00 uur: Fit Plus
Vrijdag 08:30 - 09:30 uur: Fifty Fit

De contributie €152,50 of €177,50 (all-in €295.00) per seizoen
Alle lessen zijn in een sporthal bij KDO, Vuurlijn 51, 1424 NN De Kwakel.
Kom vrijblijvend keertje meedoen.

LEESEMANTANDPROTHETISCHE PRAKTIJK

Wij zorgen voor een perfect passende oplossing voor iedere gebitsprothese

- Persoonlijke aandacht op een vertrouwd adres
- Goede samenwerking met tandartsen en implantologen
- Gratis en vrijblijvend advies
- Vergoeding door alle zorgverzekeraars

Ook voor een huisbehandeling kunt u ons benaderen

Reparaties klaar terwijl u wacht

Wij werken volgens KNMT-richtlijn infectiepreventie

Belt u ons gerust voor een afspraak



Leeseman Tandprotheticus Uithoorn

Prinses Christinalaan 133
1421 BH Uithoorn
Tel. 0297 565 474

www.leesemantandprotheticus.nl

OPEN DAG

De Herbergier Leimuiden



Wij openen met trots de deuren van Herbergier Leimuiden en nodigen u van harte uit om kennis te maken. Kom sfeer proeven, ontmoet ons team en ontdek hoe wij een warm thuis bieden aan mensen met geheugenproblemen.

Wat kunt u verwachten:

- Rondleidingen door ons huis
- Kennismaken met het zorgteam
- Koffie, thee en iets lekkers
- Informatie over wonen en werken bij de Herbergier

Datum: 25 oktober 2025

Tijd: 13:00 uur - 15:00 uur

Adres: Dokter Stapenséastraat 34
2451 AD Leimuiden

Wij kijken ernaar uit u te ontmoeten bij onze open dag!

@HerbergierLeimuiden | +31628413008 | info@leimuiden.herbergier.nl



Een oneindige afdaling op de indoorpiste aan het Schinkeldijkje

Aalsmeer - Aan het Schinkeldijkje op de grens van Amstelveen en Aalsmeer zit sinds 2015 Skischool Amstelveen (achter Loogman Tanken/wassen). Hier krijg je indoor skiles of snowboardles op een bewegende helling. Dat is een soort lopende band die onder je door rolt. Dus je kunt eindeloos afdalen. Omdat de snelheid aangepast kan worden is de baan zowel geschikt voor beginnende als (ver)gevoerde skiërs en boarders!

De skimat is gemaakt van zacht materiaal en daardoor valvriendelijk. Door de aard van het gebruikte materiaal en de uitvoering van de baan zijn blessures eigenlijk uitgesloten. De structuur van de mat benadert de echte sneeuwomstandigheden. De banen kunnen via een noodstop direct worden stilgezet mocht je komen te vallen. Veiliger kan het niet! Bij de lessen zijn het gebruik van alle materialen (ski's en snowboards, skischoenen of snowboardschoenen, skistokken en helmen) inbegrepen. Als je zelf skischoenen, snowboardschoenen of een eigen helm hebt, dan is het mogelijk om die te gebruiken. Een les op een indoorrolpiste duurt één uur. Dit uur is opgedeeld in blokjes van 10 minuten skiën

afgewisseld met 10 minuten rust. Een half gevorderde skiër skiet op de indoorrolpiste met een gemiddelde snelheid van 14 kilometer per uur. De skiër legt in een lesuur dus 30 minuten = 7 km af op de skibaan. Indien deze skiër 10 lessen volgt heeft hij of zij er maar liefst 70 trainingskilometers opzitten! Een gemiddelde kunstsneeuwbaan is 150 meter lang. Een gevorderde skiër skiet in een uur maximaal 12 x naar beneden en 'verspeelt' een hoop tijd in de lift naar boven. Deze skiër legt in een lesuur dus 150 meter x 12 = 1,8 km af. Indien deze skiër 10 uur aan het skiën is heeft hij of zij slechts 18 trainingskilometers afgelegd. Misschien herken je het wel, je skileraar geeft aan dat je minder met je bovenlichaam moet

draaien maar voor je gevoel houd je dat al helemaal stil! Een groot voordeel van onze indoorpiste ten opzichte van skiles in de sneeuw is dat je in de spiegel die voor de baan staat, direct kunt zien wat je verkeerd of juist goed doet. Hierdoor is het makkelijker om tips van de leraar daadwerkelijk in de praktijk te brengen.

Nog enkele voordelen van een indoorpiste

- Indoor, dus binnen en nooit last van slecht weer;
- Privé, je staat altijd maximaal met zijn tweeën gelijktijdig op de baan en met maximaal 4 personen per uur (dus 10 minuten op/10 minuten af). Je wordt tijdens de les optimaal privé begeleid door jouw leraar, kan het nog persoonlijker?
- Alle niveaus, van absolute beginners tot ver-gevorderden, iedereen heeft bij Skischool Amstelveen een optimale voorbereiding op de wintersport;
- Techniek trainen, je optimaliseert je ski- en snowboard techniek door onze gediplomeerde leraren;
- Geen wachttijden bij liften of moeizaam geklauter langs hellingen;
- Maximaal rendement van je les door eindeloze skihelling;
- Veilig sporten door een optimaal veilige constructie en hierdoor minimale kans op blessures;
- Skitraining én skigymnastiek gecombineerd, op een unieke manier naar de sneeuw met een TOP-conditie!

Faciliteiten:

- 2 Indoorskibanen
- Kleedruimte
- Gezellige bar met heerlijke koffie en binnenterras
- WIFI
- Gratis parkeren



Wij geven les aan kinderen vanaf de volgende leeftijden:

- Skiën vanaf 6 jaar
- Snowboarden vanaf 9 jaar

Behalve particulieren of groepen staan er ook regelmatig skileraren en -trainers op de baan. In samenwerking met de Nederlandse Skivereniging en Snowsports Academy is Skischool Amstelveen ook een opleidingslocatie voor skileraren. Naast cursussen voor leraren en de normale skilessen of snowboardtrainingen biedt Skischool Amstelveen ook VIP-lessen (een privé training voor jou alleen met videoanalyse). Maar de deur staat ook open voor skionderhoud en snowboard onderhoud, bedrijfsbijeenkomsten en zelfs verjaardagspartijtjes.



Daar word je beter van...

Skischool Amstelveen
Schinkeldijkje 16k | 1432 CE Aalsmeer
020-7373067 | www.skischoolamstelveen.nl

Werknemers zitten gemiddeld bijna negen uur per werkdag



In 2024 brachten Nederlandse werknemers gemiddeld 8,9 uur per werkdag zittend door. Dat bestond uit 4,5 uur tijdens het werk, 1,1 uur woon-werkverkeer (exclusief fietsen) en 3,3 uur vrije tijd. In vergelijking met 2019 is er nauwelijks verandering: toen lag het gemiddelde op 8,6 uur. Dit blijkt uit de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA) van het CBS en TNO, waarvoor ruim 60.000 werknemers werd gevraagd naar hun zitgedrag.

Zitten vormt een groot deel van de werkdag. Omdat langdurig zitten en weinig bewegen samenhangen met gezondheidsrisico's en maatschappelijke kosten, is inzicht in dit gedrag belangrijk. Daarbij gaat het niet alleen om het werk, maar ook om de tijd die werknemers zittend doorbrengen in hun vrije uren.

ICT'ers zitten het meest

Niet alle beroepen zijn gelijk: in 2024 zaten werknemers in ICT-functies gemiddeld het langst tijdens hun werkdag, namelijk 7,1 uur. Ook medewerkers in administratieve en bedrijfseconomische beroepen, zoals accountants, brachten veel tijd zittend door (6,4 uur). Aan de andere kant zaten werknemers in dienstverlenende beroepen, zoals schoonmakers, kelners en barpersoneel, het minst: gemiddeld slechts 1,1 uur per werkdag.

Thuiswerken vergroot zitduur

Werknemers die (deels) thuiswerken brengen aanzienlijk meer tijd zittend door dan werknemers die uitsluitend op locatie werken:

- Altijd op locatie: 3,0 uur per werkdag
- Deels thuiswerken (20–60% van de werktijd): 6,3 tot 6,8 uur
- Altijd thuiswerken: 6,3 uur

Opvallend is dat volledig thuiswerkers iets minder zitten dan collega's die

het grootste deel van hun tijd thuiswerken. Ook beeldschermgebruik speelt mee: wie dagelijks zes uur of meer achter een scherm werkt, zit gemiddeld 6,8 uur. Bij minder schermtijd is dat slechts 2,7 uur.

Grootste verschillen in dienstverlenende beroepen

Het verschil tussen thuiswerkers en niet-thuiswerkers is het sterkst zichtbaar in dienstverlenende en commerciële beroepen:

- Dienstverlenend: thuiswerkers 3,3 uur tegenover 1,0 uur bij niet-thuiswerkers
- Commercieel: thuiswerkers 6,6 uur tegenover 2,2 uur bij niet-thuiswerkers

In sectoren waar het werk sowieso veel zitgedrag vraagt, zoals ICT en administratief werk, liggen de verschillen kleiner: daar zitten werknemers al relatief veel, ongeacht de werkplek.

Sport compenseert niet volledig

Hoewel sport en beweging belangrijk zijn voor de gezondheid, blijkt dat bijna negen uur per dag zitten nauwelijks te compenseren is met lichaamsbeweging. Onderzoek laat zien dat zelfs een uur intensief sporten per dag de negatieve effecten van langdurig zitten maar deels wegneemt. Het probleem zit niet alleen in het gebrek aan beweging, maar ook in de lange periodes van inactiviteit achter elkaar.

Beleid kan je mentale gezondheid beïnvloeden



Als we het hebben over depressie, denken we vaak aan persoonlijke factoren zoals stress, relaties of gezondheid. Maar een groot internationaal onderzoek laat zien dat ook beleid en maatschappelijke omstandigheden een enorme invloed hebben op ons mentale welzijn. Denk aan werk, inkomen en ouderschapsverlof: keuzes die de overheid maakt, kunnen direct bepalen hoe groot de kans is dat mensen depressief worden.

Uit het onderzoek blijkt dat werk hebben vaak een beschermend effect heeft tegen depressie. Niet alleen vanwege het salaris, maar ook omdat werk structuur en sociale contacten geeft. Wanneer mensen hun baan verliezen of in financiële onzekerheid belanden, stijgt het risico op depressieve klachten duidelijk. Dat is terug te zien in veel landen, van Nederland en Duitsland tot de VS en Japan. Met andere woorden: inkomenszekerheid en toegang tot werk zijn meer dan economische kwesties. Ze zijn ook cruciaal voor onze mentale gezondheid.

Ouderschapsverlof: tijd met je kind loont

Een opvallende bevinding is dat betaald ouderschapsverlof, vooral voor moeders, het risico op depressie verlaagt. Ouders die de tijd krijgen om zonder financiële zorgen te wennen aan hun nieuwe rol, ervaren minder stress en meer veerkracht. Hoewel er minder onderzoek is gedaan naar vaders, lijkt ook voor hen voldoende verlof positief te werken. Het laat zien dat beleid rond ouderschap niet alleen belangrijk is voor gezinnen, maar ook voor het mentale welzijn van de samenleving als geheel.

Gevaren van bezuinigingen

Het onderzoek laat ook zien wat er gebeurt wanneer sociale vangnetten worden inge-

perkt. Bezuinigingen op uitkeringen, striktere toegang tot voorzieningen of onzekerheid rond wonen en inkomen leiden vrijwel altijd tot een toename van depressieve klachten. Vooral kwetsbare groepen, zoals alleenstaande ouders of gezinnen met lage inkomens, worden hierdoor getroffen.

Beleid als preventie tegen depressie

Veel programma's om depressie te voorkomen richten zich op individuen, bijvoorbeeld door trainingen of therapieën. Die zijn nuttig, maar pakken vaak maar een deel van het probleem aan. Beleidsmaatregelen kunnen een veel groter verschil maken, omdat ze de omstandigheden van hele bevolkingsgroepen verbeteren. Werkgelegenheid, inkomenszekerheid, sociale voorzieningen en verlofregelingen blijken krachtige instrumenten om depressie te voorkomen.

Wat betekent dit voor ons?

Dit onderzoek benadrukt dat depressie niet alleen een individueel probleem is, maar ook een maatschappelijk vraagstuk. Als samenleving kunnen we invloed uitoefenen door beleid te steunen dat zekerheid en stabiliteit biedt. Werk, inkomen, verlof en sociale vangnetten zijn niet alleen economische onderwerpen, maar ook fundamenteel van onze mentale gezondheid.



Olijfgroen: de tijdloze trendkleur met karakter

Olijfgroen is al jarenlang een vaste waarde in de modewereld, maar dit seizoen is de kleur opvallend aanwezig op straat en in de collecties van grote ontwerpers. Van elegante mantels tot stoere cargobroeken en zachte knitwear: olijfgroen blijkt een verrassend veelzijdige tint die bij vrijwel iedereen past.

De kleur, ergens tussen groen en bruin in, ontleent haar naam aan de olijfbom en roept direct een gevoel van natuur en rust op. Dat maakt olijfgroen niet alleen mooi, maar ook betekenisvol in een tijd waarin duurzaamheid en verbondenheid met de natuur steeds belangrijker worden. Veel ontwerpers kiezen bewust voor natuurlijke tinten als reactie op de drukte en digitalisering van het moderne leven. Olijfgroen straalt kalmte uit, maar heeft tegelijk een stoere, aardse uitstraling – precies de balans waar veel mensen naar zoeken. Ook qua combinaties is de kleur verrassend makkelijk. Olijfgroen gaat prachtig samen met neutrale tinten als beige, zand en crème, maar kan ook een krachtig contrast vormen met felle accenten zoals koraal-

rood of goudgeel. In een volledig monochrome outfit oogt de kleur chic en modern, terwijl een olijfgroene jas of tas juist subtiel karakter toevoegt aan een verder minimalistische look. De populariteit van olijfgroen past bovendien in de bredere trend van duurzame mode. Veel merken werken met natuurlijke verfstoffen of gerecyclede materialen, en olijfgroen sluit qua uitstraling naadloos aan bij dat milieubewuste imago. Het is een kleur die niet snel vervelt, seizoen na seizoen meegaat en dus een slimme investering vormt voor elke garderobe. Kortom: olijfgroen is veel meer dan zomaar een trendkleur. Het is een tint met diepte, elegantie en een vleugje natuur – perfect voor wie op zoek is naar mode met stijl én betekenis.

Sporten bij VDO Sport, een kwestie van gewoon doen!

'Volhouden doet overwinnen' is het inmiddels wat ouderwets aan doende motto van vereniging VDO Sport. In 1946 hebben de oprichters van onze vereniging deze mooie naam bedacht en sindsdien maken al onze leden ons motto elke week weer met plezier waar. Sommigen zelfs meerdere keren per week!

Dat laatste is ook niet zo moeilijk, want VDO biedt verschillende activiteiten aan zoals yoga, pilates, bodyshape, dance en conditietraining. En ook nog eens op verschillende locaties verspreid door Uithoorn. Onze professionele leidsters geven met veel enthousiasme les en zorgen voor een goede sfeer waardoor iedereen zich snel thuis voelt. Op die manier is volhouden helemaal niet zo moeilijk en is iets 'overwinnen' om elke week naar de les te gaan niet nodig! Kom zelf eens kijken hoe het toegaat bij VDO door een gratis proefles te volgen, bijvoorbeeld. Iedereen, van jong tot oud is van harte welkom bij ons en proefdraaien in een les is altijd moge-

lijk. Onze abonnementen zijn flexibel, een les per week kan, maar onbeperkt sporten is ook mogelijk. Op onze website www.vdosport.nl staat alle informatie over de tijden en locatie van de lessen en over onze abonnementen.



De Herbergier is een een toegankelijk huis met open deuren

Een warm thuis

Een Herbergier biedt een vertrouwde omgeving waar bewoners zich gekend, gezien en gehoord voelen. Met onze bewoners, ondernemers en een vast team van medewerkers vormen we een intieme, ondersteunende gemeenschap.

Kleinschaligheid en veiligheid

De Herbergier is een toegankelijk huis met open deuren. Bewoners zijn een onderdeel van de samenleving en horen er bij. Familie en vrienden zijn altijd welkom. Aandacht van de inwonende zorgondernemers, medewerkers en bekendheid in de buurt zorgen voor een veilig klimaat.

Thuis in een Herbergier

Een Herbergier is een kleinschalige woonvoorziening voor 16 - 24 mensen met dementie. Sinds de start van de eerste Herbergier in 2007 zijn inmiddels 55 Herbergiers in heel Nederland geopend. De bewoners en de verantwoordelijke zorgverleners wonen er op een zo gewoon mogelijke manier met elkaar samen.

De korte communicatielijnen, open deuren, warmte en persoonlijke aandacht bewijzen dat zorg voor ouderen met dementie ook anders kan. Met een focus op welzijn, persoonlijke aandacht en warme zorg.



PFN
Personal Fitness Nederland

9,3 "GEWELDIG"
uit 1606 reviews



Get fit for life!

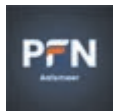
Geen resultaat = geld terug

GRATIS
PROEF-
WEEK!

- ✓ Gratis healthcheck
- ✓ Gratis receptenboek
- ✓ Gratis trainingssessie op maat

Zet bij ons de eerste stap naar een fitter, gezonder en gelukkiger leven!
Volg bij ons het **Fit for Life programma** en wij doen je namens ons hele team de onderstaande beloftes!

- ✓ Afvallen
- ✓ Fysieke en/of mentale klachten verhelpen
- ✓ Fit, vitaal en energiek worden
- ✓ Persoonlijke aandacht en begeleiding
- ✓ 100% resultaatgarantie



📍 Zijdstaat 9, 1431 EA Aalsmeer ☎ 06-23442994
✉ aalsmeer@personalfitnessnederland.nl

Scan de QR code of kijk op www.pfn.nu/aalsmeer

Kom sporten bij VDO!



Bodyshape, Conditietraining, **Latin dance**, Pilates (ook 65+),
DanceFit, Hatha Yoga, Yin Yoga

- Onbeperkt sporten voor € 275 voor het hele seizoen
- Eén les per week € 210 voor het hele seizoen
- Ruim aanbod van Body & Mind lessen én Pilates voor senioren!
- Lessen zowel overdag als 's avonds
- Lessen op 3 verschillende locaties verspreid over Uithoorn
- Loop eens binnen voor een **gratis proefles!**

Bodyshape

Maandag 09.15-10.15
Woensdag 19.00-20.00
Woensdag 20.00-21.00

Pilates

Maandag 20.30-21.30
Dinsdag 15.30-16.30 65+!
Woensdag 19.15-20.15
Donderdag 09.00-10.00
Donderdag 19.30-20.30

Latin Dance

Dinsdag 20.00-21.00

Conditietraining

Dinsdag 19.00-20.00
Vrijdag 19.30-20.30

Hatha Yoga

Maandag 19.30-20.30
Woensdag 09.15-10.15

DanceFit

Woensdag 20.15-21.15

Yin Yoga

Donderdag 20.30-21.30

Loop eens binnen!

Loop gerust eens binnen, u bent van harte welkom! U kunt zich altijd aanmelden voor een gratis proefles via info@vdosport.nl. Kijk op onze website voor uitgebreide informatie over tarieven, locaties en de mogelijkheden voor vergoedingen voor de smalle beurs vanuit de gemeente!

www.vdosport.nl



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Met een prik tegen **corona** weer beter beschermd

Mensen die een hoger risico lopen om erg ziek te worden door corona kunnen dit najaar een coronaprik halen. Door de prik zijn zij weer beter beschermd tegen ziekenhuisopname of overlijden door corona. Dat is belangrijk, omdat het coronavirus er nog steeds is en kan opleven.

Voor wie is de coronaprik?

- Mensen van 60 jaar en ouder.
- Mensen van 50 tot en met 59 jaar die elk jaar een uitnodiging voor de grieprik krijgen.
- Volwassenen en kinderen uit medisch-hoogrisicogroepen (bijvoorbeeld mensen met een ernstige afweerstoornis).
- Zorgmedewerkers die direct contact hebben met kwetsbare patiënten.

De coronaprik is ook beschikbaar voor mensen van wie de behandelend arts een coronaprik adviseert of die bijvoorbeeld een kwetsbaar gezinslid hebben.

De coronaprik is tot en met
5 december te halen bij de GGD

Maak een afspraak via planjeprik.nl of 0800-7070.
Meer weten? Kijk op: www.rivm.nl/coronaprik