

Nieuwsflits zomer 2019

Diëtistenpraktijk Afra Ouwerkerk

Deze nieuwsflits bevat de volgende punten:

- Kennismaking met Manon Franken
- Stagiair, mediterrane voeding, kookworkshop 28 september
- Ouder worden in balans 1 oktober, Alkmaar Mare Nostrum, Samen 55+
- Fit en Vitaal 50+ 10 oktober, Heiloo Het Trefpunt
- Diabetes Challenge
- Wandelen

Kennismaken met Manon Franken

Na mijn werk als diëtist in een ziekenhuis in het buitenland, ben ik in Nederland in de 1e lijn zorg terecht gekomen. Dit betekent de mogelijkheid krijgen om begeleiding voor langere termijn aan te gaan. Hierdoor ontstaat de mogelijkheid om de persoon achter de cliënt te leren kennen, samen de drijfveren voor huidig en toekomstige leefstijl te ontdekken en gezamenlijk een werkbaar plan op te stellen.

Mijn achtergrond in de Ayurvedische gezondheidsleer helpt mij om een nog betere analyse te maken en zo de mogelijkheden beter te benadrukken. Door mijn werk als tandartsassistente, is mijn affiniteit voor de oudere populatie gegroeid. Met name problemen met kauwvermogen en mondgezondheid in het algemeen kunnen ongemerkt een effect hebben op de algehele gezondheid en daarbij ook de voedingstoestand van desbetreffende persoon. Letten op meerdere factoren in de persoonlijke omgeving dragen bij aan een volwaardige begeleiding.

De laatste jaren heb ik mij ook gespecialiseerd in darmproblematiek en de begeleiding van patiënten met o.a. ziekte van Crohn, Coeliakie, prikkelbaar darm syndroom (PDS). Ik ben FODMAP gecertificeerd en begeleid patiënten met uiteenlopende klachten. Samen kijken we wat de beste weg is en in welk tempo; aanpassen van eetgewoonten en/of een eliminatie dieet. Het puzzelen naar wat de triggers zijn in de voeding of ander externe factoren, de persoon weer zeggenschap geven over het eigen lichaam, leren anticiperen en ontspannen zijn mooi resultaten die samen bereikt kunnen worden.

Het coachen en het motiveren van mensen om blijvend goede keuzes te leren maken passend bij de situatie, meer energie te krijgen door voeding, beweging en lifestyle veranderingen blijft inspirerend!



Stagiair, mediterrane voeding, kookworkshop 28 september

Onze stagiair Fleur van der Steen is de afgelopen maanden in de mediterrane voeding gedoken voor ons. Ze heeft een mooie flyer voor de cliënten gemaakt met een receptenbundel. Daarnaast heeft ze voor ons een goed achtergronddocument gemaakt om u optimaal te kunnen begeleiden.

Kortom wij zijn er klaar voor om de mediterrane voeding in de praktijk te gaan adviseren. Nieuwsgierig? Vraag bij je diëtist naar de informatie.

In het najaar gaan we een kookworkshop mediterrane voeding organiseren op zaterdag 28 september. De kosten zijn rond de € 30,00 pp. Er is een mogelijkheid om het via de diëtisten te vergoeden. Vraag hiernaar bij uw diëtist. Het is van 9.30 uur tot 12.00 uur.

Heeft u interesse, dan kunt u dat doorgeven op info@dietistafra.nl.



Ouder worden in balans 1 oktober, Alkmaar Mare Nostrum, Samen 55+

Iedere dinsdagochtend organiseert Mare Nostrum een koffie ochtend Samen 55+ van 11.00uur tot 12.30uur. Op 1 oktober zal de werkgroep Ouderen in balans Alkmaar Noord tijdens deze koffie ochtend een thema bijeenkomst organiseren: Ouder worden in balans.

Tijdens deze bijeenkomst zullen een fysiotherapeut, ergotherapeut, praktijkondersteuner en diëtist u op de hoogte brengen van de laatste ontwikkelingen rondom gezond en vitaal ouder worden.

Komt u ook? Er zijn geen kosten aan verbonden.

Fit en Vitaal 50+ 10 oktober, Heiloo Het Trefpunt

Op 10 oktober wordt er in Het Trefpunt in Heiloo 's morgens de bijeenkomst Fit en Vitaal 50+ georganiseerd. Tijdens deze bijeenkomst zullen diëtist Paul Keesom en een buurtsportcoach u op de hoogte brengen van de laatste ontwikkelingen om fit en vitaal ouder te worden.

Houdt de aanmeldingen van Het Trefpunt in de gaten voor de exacte tijden.

Diabetes Challenge

Komend najaar gaan we weer starten met onze succesvolle Diabetes Challenge in samenwerking met Fysio Fitness Alkmaar. De combinatie van trainingen, workshops en individuele consulten zorgen voor mooie resultaten bij de deelnemers. Van plezier in sporten/beweging tot minder medicatie tot gewichtsafname.

Nieuw in deze challenge is dat we de mediterrane voeding uitgebreid aan bod laten komen. Wetenschappelijk is bewezen dat deze voeding een positief effect heeft op de diabetes instelling.

Ook misschien iets voor u? Neem dan contact met ons op. Op zaterdag 5 oktober om 11.15uur organiseren we een vrijblijvende informatie bijeenkomst bij Fysio Fitness Alkmaar, Heilooërdijk 40A te Alkmaar.

Opgeven voor deze bijeenkomst is gewenst en kan via info@dietistafra.nl of info@fysiofitnessalkmaar.nl of (072) 51 51 555.

Lekker eten: Aardbei yoghurt ijsjes

Dit recept is voor: 6 porties

Dit heb je nodig

- 200 ml Yoghurt
- 200 gr Aardbeien
- 1 Banaan



Zo maak je het

1. Giet de yoghurt in een blender
2. Snij de kroontjes van de aardbeien, leg 4 aardbeien apart en stop de rest in de blender
3. Pel de banaan, stop in de blender en mix goed
4. Snij de overgebleven aardbeien in kleine stukjes en roer door de smoothie
5. Giet het in de ijslolly vormpjes, zorg dat het niet overstroomt
6. Gebeurt dat toch, drink het overtollige sap dan voorzichtig op
7. Prik de stokjes erin en maak de bovenkant schoon
8. Zet in de vriezer voor vijf uur, het is nog makkelijker om ze gewoon een dag van te voren te maken
9. Haal de ijsjes uit de vriezer als je ze wil gaan eten, giet warm water over de vormpjes (maar niet aan de bovenkant) of zet de vormpjes kort in een schaal met warm water, je kunt je zelf gemaakte ijsjes er nu zo uit halen

<https://www.voedzaamensnel.nl/dessert/aardbei-yoghurt-ijsjes/>

Wandelen

Inmiddels is het een vaste traditie geworden om op de eerste dinsdag van de maand te gaan wandelen. Hieraan zijn geen kosten verbonden. Ook als u geen cliënt bent van de praktijk, bent u van harte welkom om mee te wandelen.

We vertrekken altijd om 19.00uur vanaf Penningweg 32 te Alkmaar. De actuele data staan op onze website.

Heeft u zin om mee te lopen? Geef u dan op via info@dietistafra.nl. Iedereen is welkom.

Mocht u vragen hebben na aanleiding van de nieuwsbrief, neem gerust contact met ons op.

Email: info@dietistafra.nl of telefonisch: 072-5627771

Vriendelijke groeten van Afra, Manon, Paul en Marlies