



AKTIF

NR.4 SPECIALE EDITIE | GEZOND OUDER
WORDEN EN BEWEGEN



VITALE
OUDERENRAAD



**Doe mee en
verrijk jezelf!**

INHOUDSOPGAVE



IN GESPREK MET DIËTIST FURKAN

Lees hier meer over zijn eigen verhaal met eten en tips over gezond eten.



TURKSE MAALTIJD

Mmm... een heerlijk Turks recept van Gabriël, Diëtist bij Fitfood diëtistenpraktijk.

GEZONDHEID, WELZIJN & BEWEGEN

01 REDACTIE

Dit is een speciale editie van het AKTIF Magazine en staat in teken van gezond eten en meer bewegen

02 INHOUDSOPGAVE

03 VOORWOORD SALIH TÜRKER

04 DEELNEMERS VERTELLEN

Over hun motivatie voor de Indische Buurt Run

06 PARTNERS VAN DE INDISCHE BUURT RUN DOEN EEN BOEKJE OPEN..

09 EXCLUSIEF

GEZONDE VOEDING MET DIËTIST FURKAN

12 RECEPT

Van diëtist Semeh Gabriël

14 MANTELZORG

Interview over mantelzorg met trainers van Markant

16 OP DE AGENDA

Terugblik activiteiten afgelopen jaar

18 SAVE THE DATE

Hopelijk tot snel!



SALIH TÜRKER
DIRECTEUR
DIVERSITEITSLAND &
INITIATIEFNEMER
INDISCHE BUURT RUN

Mensen die actief bewegen zijn de vitale leiders in hun gezin, vriendkring, familie en in de wijk. Dit geldt ook voor 55+’ers die naast hun levenservaring ook de waarde van hun gezondheid bijzonder goed beseffen. Met de activiteiten van de Vitale Ouderenraad wil ik hen onder andere stimuleren op het gebied van welbevinden, meer bewegen en gezond eten. Deze speciale editie van het Aktif Magazine gaat daarop in en de Indische Buurt Run wordt uitgelicht.

Ik had zelf een paar jaar geleden een ongezonde levensstijl. Beginnen met meer bewegen heeft mijn leven echt veranderd. Ik begon zelf met dagelijks 10.000 stappen zetten door mijn woonwijk waar de meeste deelnemers van de Vitale Ouderenraad wonen: de Indische Buurt. Ik ging niet naar huis zonder dat ik die stappen had gezet. Dit heb ik voor lange tijd elke dag gedaan. Op een gegeven moment wilde ik meer en toen ben ik begonnen met hardlopen. Het heeft me ook gestimuleerd om gezonder te eten. Als je lichaam veel beweegt, snakt het vanzelf naar gezonder eten. Hopelijk geven we de deelnemers met onze activiteiten dat zetje naar een gezonde levensstijl. Het lijkt erop dat het goed gaat. Velen hebben meegedaan aan de Indische Buurt Run en ik zie ze regelmatig wandelen in de wijk. Ook de Alzheimer Theehuizen waarin we vaak thema's bespreken over (mentale) gezondheid worden druk bezocht. Ik ben ongelooflijk trots!

DEELNEMERS VERTELLEN OVER DE INDISCHE BUURT RUN



Dudu gaat voor de eerste keer 5km hardlopen tijdens de Indische Buurt Run: "Door mijn suikerziekte heb ik meerdere pogingen gedaan om mijn suikerspiegel laag te houden. Dankzij het wandelen voel ik me steeds fitter en na afloop van een lange wandeling ben ik helemaal niet meer moe. Ook hoef ik steeds minder insuline toe te dienen. Ik heb me ingeschreven voor de 5km hardlopen van de Indische Buurt Run. Hier doen ook vriendinnen van mij mee die dezelfde taal spreken. Ik moet nog wel leren om rustiger te ademen tijdens het hardlopen. Door samen in beweging te zijn blijf ik gemotiveerd om door te gaan."



Ekrem is een actieve deelnemer van de Vitale Ouderenraad en komt regelmatig bij de activiteiten vanuit Osdorp samen met zijn vrouw. Ze hebben ook samen 3km gewandeld tijdens de Indische Buurt Run. Zijn dochter vertelt dat Ekrem last heeft van zijn nieren en daarom moet hij veel bewegen. Hij was daar al dagelijks mee bezig en de Indische Buurt Run ervaarde hij als een soort trofee voor zijn inspanningen. "Geweldig om te zien hoe ze met een glimlach over de finish kwamen en dan zo'n mooie medaille krijgen!



"Sinds januari ben ik goed bezig met gezond eten en bewegen. Ik loop elke dag samen met een vriendin. Dit motiveert mij om te gaan en het is erg gezellig. Ik ben ook 10 kilo afgevallen. Daardoor kan ik beter slapen en als ik meer beweeg kom ik 's ochtends fitter uit mijn bed. Daar ben ik heel blij mee en trots op. De activiteiten van de Vitale Ouderenraad helpen mij met een gezonde levensstijl. Ik heb ook meegedaan aan de Indische Buurt Run en heb zelfs een beker gewonnen! Ik hoop volgend jaar weer mee te doen met de tweede editie van de Indische Buurt Run samen met mijn vrienden."



"Het motto "we zijn nooit te oud om te leren" is nog steeds van kracht, maar daar hoort nu ook een nieuwe bij: "we zijn nooit te oud om te bewegen!". Salih Türker

KAYLEE DOET EEN BOEKJE OPEN..

Partner Kaylee van de maatschappelijke organisatie Civic vertelt over de Indische Buurt Run en geeft tips voor een gezonde levensstijl.



Laat je door niets tegenhouden om te beginnen met meer bewegen. Soms kijk je op tegen mensen die al ver gevorderd zijn in een bepaalde activiteit. Maar ook die zijn ergens begonnen. Elke stap die je richting beweging en gezond leven zet, is er een. En daar mag je trots op zijn. Uiteindelijk zul je zien dat het steeds makkelijker én leuker wordt. En mocht je toch een extra zetje willen, mag iedereen ons altijd benaderen. Dan kijken we samen welke (beweeg)activiteit er bij je past!

Ik ben dit jaar begonnen met hardlopen en ik merkte hoe fijn het is om een doel te hebben. Toen ik Salih sprak over de Indische Buurt Run was ik gelijk geïnteresseerd en zijn enthousiasme werkt zeer aanstekelijk! Wat ik zo heerlijk vind aan hardlopen is om alleen even daarmee bezig te zijn, ademhalen en de natuur. Ik deed mee vanuit de organisatie Civic in Amsterdam Oost en wij hebben de missie om gezondheid en beweging in Oost te stimuleren en mensen hiervoor te enthousiasmeren. Voor sommige deelnemers vanuit Civic zou het de eerste keer zijn dat zij zouden gaan hardlopen of mee doen aan een 3km lange wandeling. Beweging is zo belangrijk, voor zowel je lichaam als geest. De bewoners en met name de ouderen hierin een handje meehelpen is voor mij heel waardevol! Ik heb er zelf ook veel van geleerd. Bijvoorbeeld zo'n groot evenement organiseren. Daar komt heel veel bij kijken. Maar we hadden een fantastisch team en wat kun je veel doen als je de krachten bundelt. Ook zonder de vrijwilligers was het nooit gelukt. Geweldig werk hebben zij geleverd!

MACHIEL DOET EEN BOEKJE OPEN..

Partner Machiel van de hardlooporganisatie Loopwijzer vertelt over de Indische Buurt Run



Hardlopen geeft mij heel veel energie en ik breng dat graag over op anderen. Daarnaast vind ik organiseren leuk om te doen, en al helemaal een prachtig hardloopevenement in mijn buurt dat als doel heeft integratie te bevorderen en mensen in beweging te krijgen. Een van de mooie herinneringen die ik heb naast de dag zelf is de voorbereiding samen met de krachtsmoeders van Life&Style. We hebben samen de bewegwijzering aangebracht en hun plek als verkeersbegeleiders doorgenomen. Een dag vol met voorpret!

Ik werk zelf in het bedrijfsleven, dat is een hele andere tak van sport. Ik vond het heel waardevol om samen met een divers team dit evenement in de buurt neer te zetten. Prachtig hoeveel andere vrijwilligers hebben geholpen het tot een succes te maken.

Ik heb ervan geleerd dat er op de dag veel niet volgens de planning verloopt, dat valt gelukkig alleen de organisatie voornamelijk op. Maar het belangrijkste is de blijde deelnemers die een topprestatie neerzetten. En dat is meer dan gelukt! Ik hoop dat de deelnemers zich geïnspireerd voelen en zelfvertrouwen hebben gekregen om ook meer te wandelen of hardlopen in hun dagelijks leven. Wat mij helpt is een vast ritme aanhouden, bewegen houdt je jong en geeft je energie! Hopelijk tot ziens op de volgende editie!



"Het werkt ook fijn om met gezelschap te lopen zodat je het wat langer vol kan houden. Zoek dus iemand om samen mee te gaan." Fysiotherapeut Enes van Fysiotherapie Transvaalbuurt

IN GESPREK MET DIËTIST FURKAN TIJDENS HET ALZHEIMER THEEHUIS

“Niemand wordt dun van één salade en niemand wordt dik van één stuk chocola”

Furkan is een diëtist en heeft zijn eigen praktijk: Diëtistenpraktijk Eyeopener. Deze naam heeft een erg speciale betekenis. ‘Eyeopener’ is namelijk de Engelse betekenis van zijn achternaam: ‘Acikgoz’. Het staat ook voor zijn missie: een eyeopener zijn voor mensen op het gebied van voeding. Zijn interesse in gezond eten is ontstaan doordat hij zelf een hele transformatie onderging. Hij heeft in het verleden te maken gehad met over- en ondergewicht en andere soorten eetproblematiek. Furkan groeide op in de Indische Buurt in Amsterdam-Oost. Hij ziet veel dingen in zijn patiënten terug die hij zelf ook heeft meegemaakt. Met zijn praktijk wil Furkan er zijn voor buurtgenoten die hij vaak al kent van jongs af aan en voor mensen die nieuw zijn in Nederland en zich niet altijd begrepen voelen. “Het is belangrijk om een idee te hebben van verschillende culturen als het om gezonde voeding gaat. Naast dat het mijn achternaam is, is het ook eigenlijk letterlijk wat het is. ik wil met mijn begeleiding een 'eyeopener' zijn voor mensen.”



Mede door zijn eerdere problemen met eten is het motto van Furkan ‘eten met mate’ belangrijk voor hem. Zelf heeft hij orthorexia gehad. Orthorexia patiënten zijn ongezond bezig met gezond eten. “In het begin kunnen mensen dit niet van zichzelf accepteren, ik was me eerst niet eens bewust dat ik dit had. Achteraf kan ik dit nu wel zeggen. Ik merkte dat ik bang was om bepaalde dingen te eten omdat ik bang was om mijn resultaten kwijt te raken.”

Furkan geeft voorlichtingen met handige tips en adviezen. “Het volgen van een dieet is niet het beste wat je kunt doen. Er zijn allemaal hippe trends waarin je bepaalde dingen juist helemaal niet eet.

Maar het is het beste dat je niet dingen gaat vermijden, maar dat je over het algemeen gezonde keuzes gaat maken. Daarnaast is het belangrijk om te blijven bewegen. En vergeet vooral niet: contact hebben met andere mensen is zeer belangrijk voor een goede mentale gezondheid.



Foto: voorlichting tijdens het Alzheimer Theehuis

"Het is belangrijk om naar ieders unieke gezondheidssituatie te kijken"

Furkan geeft aan zijn cliënten mee dat het oké is om sommige voedingsmiddelen met mate te eten. "Niemand wordt dun van één salade, dus niemand wordt ook dik van één stukje chocola." Hij zegt dat het beter is om te kijken naar je eetgedrag over een langere periode: wat je op een dag, een week, een maand of een jaar eet en dat je dan betere keuzes kan maken. "Over het algemeen eet ik gezond, maar ik heb nu bijvoorbeeld zin in een stuk chocola naast mijn koffie. Dan denk ik, 'So be it'. Ik eet dan dat stukje chocola en geniet ervan.

Om mensen uit te leggen hoe ze goed gaan eten maakt Furkan gebruik van intercultureel voorlichtingsmateriaal, zodat mensen gerechten en recepten kunnen herkennen die ze zelf eten. Dit helpt bijvoorbeeld heel erg goed bij mensen met een migratieachtergrond. Furkan heeft ook een eetschema gemaakt voor cliënten. Daarop staan plaatjes van verschillende soorten recepten uit verschillende culturen. Onder de foto's staat wat voor voedingsmiddelen in de maaltijd zitten.

Een gerecht wat vaak wordt gegeten in Turkije is rijst met bonen. Dit is normaal gesproken een gezonde maaltijd, maar dit bevat vaak te veel suikers voor iemand met suikerziekte. "De meeste voedingsmiddelen zijn niet per sé ongezond, in peulvruchten zitten bijvoorbeeld veel vitamines, vezels en eiwitten. Het ene dieet is daarom goed voor de een, maar niet altijd voor de ander. Het is belangrijk om naar ieders unieke gezondheidssituatie te kijken."

Ik wil mijn cliënten dan ook meegeven: doe alles, eet alles, maar te veel is nooit goed. We zijn geen robots, je kan je leven niet leven met een lijst waarin staat wat je wel en niet kunt eten. Nee, we moeten leren hoe je gezonde voedingskeuzes kan maken, maar tegelijk weten wanneer je kan genieten. Furkan wilt dan ook graag mensen begeleiden in goede keuzes maken door met afspraken een gezonde levensstijl te ontwikkelen.

VERGOEDINGEN EN TARIEVEN

Hoe kunt u naar een diëtist gaan en wat krijgt u vergoed?

Iedereen met een zorgverzekering heeft recht op 3 uur begeleiding (4-7 consulten) vanuit de basisverzekering door een gediplomeerde diëtist. Dit betekent dat de dieetadvies wordt vergoed vanuit uw zorgverzekering. Let op: houdt wel rekening met uw eigen risico (385 euro) dat u moet betalen. Als u dit bedrag al hebt betaald aan andere zorgkosten vanuit de basisverzekering, hoeft u vaak niet extra te betalen voor de diëtist. Met een aanvullende verzekering heeft u extra behandelingsuur tot ongeveer 5 uur. De vergoedingen vanuit de aanvullende verzekering gaan dan ook niet van uw eigen risico af.

Ketenzorg

Bij chronische aandoeningen als diabetes mellitus (suikerziekte), hoge cholesterol, hoge bloeddruk, COPD (longaandoeningen) etc. wordt uw voedingsadvies vergoed vanuit de regionale samenwerkingsverbanden (ketenzorg) en niet vanuit uw eigen risico. U krijgt dan altijd een standaardvergoeding voor dieetbehandeling vanuit elke verzekering. Als dit voor u geldt, dan is uw huisarts en diëtist hiervan op de hoogte.

Verwijsbrief

U heeft voor een behandeling door de diëtist geen verwijzing meer nodig van uw arts. Maar een verwijsbrief is wel aan te raden omdat veel zorgverzekeraar uw behandeling niet vergoeden zonder verwijsbrief. U kunt een verwijsbrief aanvragen bij uw huisarts of deze geprint meenemen en daar laten invullen.



Intercultureel en meertalige diëtistpraktijken

Zorg in uw taal en verstand van uw cultuur



Diëtistenpraktijk Eyeopener.
Joubertstraat 15 F
1091XN, Amsterdam



Mail naar Furkan via info@praktijk-eyeopener.nl of bel naar 06 85 005 921.



Diëtistenpraktijk FitFood
Meerdere locaties in
Amsterdam Oost: Blasiusstraat
128 en Pontanusstraat 278- E



Mail naar Sameh via office@fitfood.info of bel naar 020 26 000 28



Karniyarik (Turkse gevulde aubergine)

4 personen Bereidingstijd: 45 minuten
Ingrediënten:

- 4 aubergines
- 4 eetlepels olijfolie
- 200 gram rundergehakt
- 1 ui
- 1 tomaat
- 1 groene paprika
- 1,5 eetlepel tomatenpuree
- 1 eetlepel peterselie
- Peper en zout naar smaak
- 150 ml water
- 100 gram 30+ geraspte kaas

Bereidingswijze:

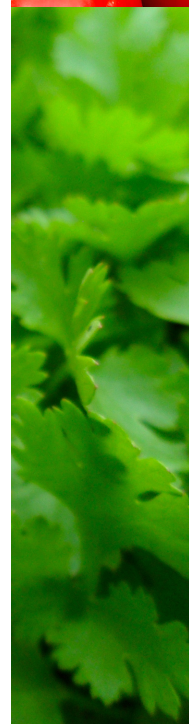
- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aubergine in de lengte doormidden. Verhit de olijfolie in de pan en bak de aubergines ongeveer 3 minuten aan beide kanten. Leg ze in een schaal en haal een paar keer een lepel door het midden om de aubergines uit te hollen.

- Bak vervolgens het gehakt rul. Snijd de ui en de groene paprika in stukjes, voeg ze toe aan het gehakt en laat ze 3 minuten meebakken.
- Snijd de tomaat in stukjes en voeg ze samen met 1/2 eetlepel tomatenpuree, peterselie, zout en peper toe en roer alles goed door elkaar. Vul vervolgens de aubergines met het gehaktmengsel.
- Doe 1 eetlepel tomatenpuree en 150 ml water in de pan en roer dit goed door elkaar tot een saus. Laat het een paar minuten op laag vuur staan. Verdeel de saus over de onderkant van de ovenschaal.
- Verdeel de geraspte kaas over de aubergines en doe de schaal nog 20 minuten in de oven.

Met dank aan Semeh Gabriël, Diëtist bij [Fitfood diëtistenpraktijk](#)



EETSMAKELIJK! AFİYET OLSUN!





"Alle doktoren zeggen 'je moet wandelen, dat is goed voor je hart'. Daarom ik luister daarnaar. Ik ga elke dag ongeveer 10 tot 20 minuten lopen." Nasir, deelnemer Indische Buurt Run

MANTELZORGERS ZORGEN VOOR ANDEREN, MAAR HOE ZORGEN ZE VOOR ZICHZELF?



Mantelzorgers bij de Vitale Ouderenraad hebben een reeks trainingen 'Zorg de baas' gevolgd bij Markant, een centrum voor mantelzorgers. Verschillende vragen kwamen aan bod: hoe combineer je je eigen leven met het geven van zorg? Hoe vind je de juiste balans hierin? Hoe vraag je om ondersteuning van je omgeving? Kortom: hoe zorg je voor jezelf als mantelzorger en hoe ga je om met uitdagingen. Wij gingen daarover in gesprek met de trainers van Markant.

Kunt u iets meer vertellen over de training 'Zorg de Baas' die u heeft gegeven aan de Vitale Ouderenraad?

De ouderen waren open over hun problemen en konden hier makkelijk over praten. Ook was er veel herkenning tussen de ervaringen van de deelnemers. Dat gaf hen ook steun en het gevoel dat ze er niet alleen voor staan. Zorgen delen met anderen kan voor verlichting zorgen. Het was een uitdaging omdat de ouderen van de Vitale Ouderenraad een 'andere' cultuur in het gesprek meebrachten. Onderwerpen die aan bod kwamen zoals het bewaken en stellen van grenzen, zijn in bijvoorbeeld de Turkse cultuur minder geaccepteerd. Je ziet dat ze worstelen met zaken en privé gescheiden houden en om als individu zelf beslissingen te maken.

Wat zijn de grootste uitdagingen waar mantelzorgers over het algemeen tegenaan lopen?

De grootste uitdaging is dat zij opeens hun hele levensstijl moeten veranderen om de nodige zorg te kunnen leveren. Het kan soms ineens op je afkomen; mantelzorger zijn, je kiest er niet voor. Het kan zomaar dat jouw partner kanker of Alzheimer krijgt. En dan moet je voor diegene zorgen voor een onbepaalde tijd. Soms niet één, twee, drie of vier maanden maar jarenlang en dat is een uitdaging. Zorg geven; hoe doe ik dat? Dat is de uitdaging, zeker als je daarnaast een gezin hebt.

Merkt u dat er extra uitdagingen waren voor mantelzorgers in tijden van corona?

Er waren zeker extra uitdagingen zoals het wegvallen van dagbesteding. Ook de sluiting van de scholen en dan met name speciaal onderwijs. De gedeelde zorg door middel van dagbesteding en speciaal onderwijs valt weg. Dit betekent dat de verantwoordelijkheid volledig bij de mantelzorger terechtkomt. Normaal gesproken zijn ouderen door dagbesteding een hele ochtend bezig. Mantelzorgers hebben dan tijd voor zichzelf en de ouderen hebben de hele ochtend activiteiten gedaan waardoor zij zich ook voldaan voelen. Tevreden komen zij thuis en dan hoeft je doorgaans niks extra met hen te doen. Dat geldt ook voor kinderen: op school hebben ze de hele dag onderwijs en activiteiten. Maar als het dicht is moet je dat allemaal thuis doen, zeker met een kind dat speciale aandacht nodig heeft is het een extra uitdaging.

“ Je kan wel weer zeggen dat je ‘zorgen moet delen’, maar iedereen zit thuis en heeft er extra taken bij. ”

Hoe kunnen ze daar denkt u het beste mee omgaan?

Mantelzorgers en professionals in het werkveld hebben een duidelijk signaal laten merken dat het zo niet langer gaat. Er moet gezocht worden naar alternatieven. Desnoods online. In plaats van dagbesteding voor ouderen kan er bijvoorbeeld meer huishoudelijke hulp komen. Wij zien mogelijkheden in compenseren door bijvoorbeeld niet twee maar daar drie uur huishoudelijke hulp te bieden. De mantelzorger heeft daardoor meer tijd voor zichzelf of het gezin. Helaas gebeurt dit niet altijd. Je kan wel weer zeggen dat je ‘zorgen moet delen’, maar iedereen zit thuis en heeft er extra taken bij. Het is daarom niet gemakkelijk extra hulp te vragen van naasten.

Heeft u tips hoe je als mantelzorger ook goed voor jezelf kan blijven zorgen?

Als je met bepaalde vragen zit, vraag om hulp en informeer jezelf. Je hoeft het niet alleen te doen. Onwetendheid is het ergste, als je iets niet weet dan is het moeilijk om tot een oplossing te komen. Als je het probleem helder hebt dan kan je dat aankaarten, op basis van de informatie die je hebt gekregen kun je gaan nadenken over hoe je het gaat aanpakken om zo tot een oplossing te komen. Informeren is weten!

Bekijk de [website](#) van Markant voor meer informatie over mantelzorg. Deze training is gegeven na aanleiding van het Alzheimer Theehuis waar de Vitale Ouderenraad regelmatig thema's bespreekt over mantelzorger en dementie.

OP DE AGENDA 2021-2022

Dit jaar organiseerde de Vitale
Ouderenraad:

Samen met:
Alzheimer Nederland, OLVG,
kunstenaars, zorgverleners,
ambtenaren en meer

9x

Levenskunstacademie
met o.a. kunsttherapie,
erfgoed en
architectuur, recht en
zekerheid

5x

Excursies o.a. naar
Tropenmuseum,
Botanische tuinen en
Paleis op de Dam

9x

Alzheimer Theehuis,
o.a. over dementie,
wonen, mantelzorg,
bewege en diëtiëk

3x

Oefenen met wandelen
voor de Indische Buurt
Run

**Het ALZHEIMER
NAZOMERCONCERT VOND
PLAATS OP WERELD
ALZHEIMER DAG
21 SEPTEMBER 2021!**



Wil jij meedoen, vrijwilliger worden of een college verzorgen?
Mai: info@diversiteitsland.nl



**Alle vrijwilligers en betrokkenen
van de Vitale Ouderenraad en
Indische Buurt Run: bedankt!**



SAVE THE DATE!

Na een bewogen jaar met de uitdagingen rondom de coronamaatregelen, zijn we nu bezig met nieuwe activiteiten plannen voor komend seizoen. En we beginnen vrolijk en in beweging! We gaan lekker dansen op 7 september 2022. Dit organiseren we in samenwerking met het danspaleis. Schrijf het alvast in je agenda en houdt onze facebookpagina 'Vitale Ouderenraad Amsterdam' in de gaten voor meer informatie.

Na een geslaagde eerste editie van de Indische Buurt Run zijn we alweer druk bezig met plannen maken voor de volgende editie. Deze zal plaatsvinden op 14 mei 2023. Deze dag is het ook moederdag. Leuke activiteit om samen te doen! Wilt u ook meedoen als vrijwilliger of heeft u tips voor de volgende Indische Buurt Run? Laat het ons weten via info@diversiteitsland.nl

SAVE THE DATE: Levenskunst Academie in samenwerking met danspaleis

**7 SEPTEMBER
2022**



VITALE
OUDERENRAAD
Verrijkt 55-plussers

Danst u met ons mee?

SAVE THE DATE: Indische Buurt Run op

**14 MEI
2023**

Loop je weer met ons mee?



www.indischebuurtrun.nl

COLOFON



VITALE
OUDERENRAAD
Verrijkt 55-plussers

Redactie

Jaleesa Latupeirissa, Myrthe van der Weide, Ties Zuijdam en Salih Türker

Fotografie

Ruud van der Graaf en Cees Glastra van Loon

PARTNERS & ORGANISATOREN:

DIVERS
ITEITSLAND
Verrijkt jong en oud(er)



Loop  wijzer



DE VITALE OUDERENRAAD WORDT MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:



Het Theresia
Spijker Fonds

a
alzheimer
nederland

dioraphte

× Gemeente
× Amsterdam
×



Fundatie
Van den Santheuvel-Sobbe

**oranje
fonds**
Doe je mee?

RCOAK
Roemsch Catholiek Oudk. Armen Kantoor



Brentano's
steun des ouderdoms

Fysiotherapie
Transvaalbuurt 

RUN DAY

FONDS SGS
Uw innovatie, onze steun