

Gezondheid sporten en vakantie

Als je de kwaliteit van je leven blijvend wilt goed wilt houden, is een goede gezondheid een belangrijk aspect daarvan. Een goede gezondheid krijgt je o.a. door je emoties, gedachten en gedrag zo aan te passen dat je er beter van wordt. Denk hierbij o.a. aan: goed gebruik te maken van medicijnen/vitamine (indien nodig bij een ziekte of beperking). Maar ook door goede en gevarieerde voeding, een duidelijk dagritme, persoonlijke verzorging, genoeg bewegen overdag en sociale contacten onderhouden. Al deze aspecten zorgen voor een positiever leven.

Medicijnen en vitamine

Voor sommige ziekten heb je medicijnen nodig. Vaak geven die negatieve bijwerkingen. Denk dan bijvoorbeeld aan extra gewicht, lusteloosheid moeheid en concentratieverlies. Maar zonder die medicijnen kan je ook niet goed leven.

Hoe kan je leren omgaan met de bijwerkingen? Dat kan je doen door bijvoorbeeld beter op je gezondheid te gaan letten door minder te gaan roken, meer te bewegen, gezonder te gaan eten, minder te snoepen. Deze keuzes moet je wel bewuster gaan maken en je hele leven volhouden.

Dus als je bijvoorbeeld net 10 kilo bent afgevallen, niet weer gaan snacken, want dan kom je weer sneller aan. Door eenzijdige voeding en medicijnen kan je lichaam ook **voedingstoffen** te kort komen. Laat daarom periodiek bij de huisarts je bloed controleren op tekorten. Denk daarbij aan ijzertekort waardoor je moe wordt of lage bloeddruk die zorgt voor duizeligheid. Een jaarlijkse bloedtest bij de huisarts kan je de juiste informatie geven. Ook hormonale wijzigingen (de overgang bijvoorbeeld) kan zorgen voor gewichtstoename.

Overleg daarom **jaarlijks met de huisarts** je medicatiegebruik, je lichamelijke fitheid en je mentale gezondheid. Kijk samen waar dan wijzigingen / verminderingen / aanpassingen mogelijk zijn. Medicatie kan je ook afbouwen, maar doe dit altijd in overleg. Zeker medicatie die langdurig wordt gebruikt heeft vaak bijwerkingen die niet goed zijn. Denk daarbij bijvoorbeeld aan slaapmedicatie die uiteindelijk juist slapeloosheid veroorzaakt bij langdurig

gebruik. Ook medicatie tegen hoofdpijnen geven vaak hoofdpijn als bijwerking.....

Meer informatie over bijwerkingen van medicijnen vind je in de bijsluiter, maar ook op <https://www.lareb.nl/>

Dagritme

Voor een goede gezondheid is een vast dagritme ook een belangrijk onderdeel. Op tijd opstaan, weten wat je die dag gaat/wilt doen geeft **structuur** en **inhoud** aan je dag. Door **doelen** te stellen, ook al zijn die klein zoals: opstaan, wassen schoonmaken, boodschappen doen, op bezoek gaan, werken, koken, eten, tv kijken/internetten/ studeren, geef je jezelf structuur.

Gerichte activiteiten zorgen ervoor dat je **minder gaat piekeren**. Dus als je weet dat je snel piekert/depressieve gevoelens/gedachten krijgt, is juist iets doen beter voor je humeur en voel je je ook positiever omdat je iets af hebt gekregen/voltooid hebt (de afwas bijvoorbeeld). Meer informatie kan je vinden op: [Piekeren](#) van MIND.

Sociale contacten

Veel mensen voelen zich vaak eenzaam en/of alleen. Probeer daarom altijd om dagelijks naar buiten te gaan en sociale contacten te onderhouden. Sociale contacten zorgen ook voor een beter humeur en daardoor een beter leven. Zorg wel dat deze contacten voldoende positief zijn voor jou, dus praat/ doe samen iets met mensen die je mag/aardig vindt. Daar wordt dan je leven ook leuker door. Al is het maar een kort praatje bij de kassa of met iemand die je op straat tegen komt.

Bedenk wel: met iemand in discussie gaan of ruzie maken levert vaak niets positief op, alleen frustratie. Dus probeer dat zo veel mogelijk te voorkomen. Je kan het gewoon niet altijd eens zijn met elkaar, maar laat elkaar in de eigen waarde en stop met discussies om gelijk te krijgen.

Er zijn in Delft tal van activiteiten. Zo ben ik bijvoorbeeld bij een Uitclub gegaan (voor senioren) en door de uitjes van deze club ontmoette ik andere mensen en gingen we samen dingen ondernemen. In Delft heb je daarvoor ook het

Buddy netwerk. Daar kan je als vrijwilliger terecht, maar ook als je een maatje zoekt om iets te ondernemen: <https://www.delftvoorelkaar.nl/>

Sporten in Delft

Door bij een hobbyclub te gaan, vrijwilligerswerk te zoeken of op een sportvereniging te gaan, leer je op een makkelijke manier mensen kennen. Door samen iets te doen, heb je al een makkelijk onderwerp voor een praatje bij de koffie en kan je later kijken of je die persoon beter wilt leren kennen als er een goede klik tussen jullie is. Laat de andere persoon ook in zijn eigen waarde: niet iedereen zit op nieuwe vrienden te wachten en als je iemand te snel benaderd, schrik je een andere ook sneller af.

Juist door het in het begin losser en vrijblijvender te houden, kan je op de lange termijn verder komen in een vriendschap en kennissen kring opbouwen. Eenzaamheid en alleen zijn hou je altijd voor een groot deel zelf in stand, door niets te ondernemen. Een wandeling met iemand kost niets en levert wel iets op: een betere conditie, een goed gesprek en meer kennis over jezelf en de ander bijvoorbeeld.

Alle Delftse sporten en beweegactiviteiten staan op www.sportenindelft.nl

Meer informatie over sociale contacten opbouwen staat op: <https://vitaalgezond.com/ik-heb-geen-vrienden/>

Vervoer

Ouderen kunnen in Delft gebruik maken van een aantal goedkope vervoersdiensten. Denk hierbij aan de Delfthopper, de regio taxi Haaglanden, taxibedrijf NOOT, en de particuliere vervoersdienst van Delft voor elkaar. Ook de BUDD bus (boodschappen en uitjesdienst) kan men gebruiken als men ouder is. Deze maakt in 2026 een doorstart. De kosten variëren via www.delftvoorelkaar.nl kan je een aanvraag doen. Ook is in Delft een fietsen plan voor inwoners met weinig inkomen: [Fietsregeling aanvragen | Gemeente Delft](#)

Huisdieren

Een huisdier waar je voor kan zorgen, geeft vaak ook veel voldoening en bevordert een goede gezondheid daardoor. Door een vis, kat, parkiet of hond te nemen (als je dit kan betalen) heb je ook aanspraak in huis als je alleen woont en gevoelig bent voor eenzaamheid. Een hond zorgt ook gelijk voor de dagelijkse beweging buiten de deur. Denkt eraan dat je wel verantwoordelijk voor bent dat dat dier ook een fijn leven kan leiden. Geef ieder dier daarom dagelijks minimaal een uur aandacht en speeltijd / onderhoud (kammen/kattenbak) tijd.

Ieder dier kost ook geld, heb je dat? Probeer daarom eerst 3 maanden geld dat het dier kost, apart te leggen/sparen om te zien of je die kosten kan betalen naast de andere uitgaven die je al hebt. Dit om later teleurstelling te voorkomen, omdat je het geld er niet voor kan vrijmaken en het dier naar een asiel moet. Meer informatie staat op: <https://www.licg.nl/wat-kost-een-huisdier> en op de site van het NIBUD: <https://www.nibud.nl/consumenten/kosten-van-huisdieren/>

Voorbeeld: mijn kat moest naar de dierenarts en in totaal was ik toen met alles 3000 euro kwijt aan onderzoek, consult en medicijnen. Ik kan het nu gelukkig betalen; maar ik heb in het verleden wel eens een kat moeten laten inslapen omdat ik de hoge kosten niet meer kon betalen vanuit de bijstand.

Persoonlijke verzorging

Zorg altijd ook goed voor jezelf door dagelijks te wassen, dagelijks schone sokken, ondergoed en kleding aan te trekken en je tanden te poetsen. Ook als je alleen thuis bent. Want je weet niet of er zo maar iemand langs kan komen. En dan wil je er niet slonzig of vervuild bij lopen lijkt mij.

Zie het als een **dagelijks verwen/meditatiemomentje** in plaats van een dagelijkse verplichting.

Ik heb te vaak mensen gezien die door een depressie zich niet goed verzorgden en daardoor gingen stinken (uit hun mond en een lichaamslucht kregen) ik koop daarom lekkere douche crème met argan olie (bij de Action gekocht) die mijn huid goed verzorgd en ik douche heet (maar kort) zodat mijn stijve spieren soepel worden.

Want doordat zij zichzelf niet goed verzorgden, wilden anderen ook niet meer in hun buurt komen. Je krijgt zo een cirkel naar beneden en naar een

depressie/ vereenzaming. Dus als je niet depressief wilt worden en wilt vereenzamen is jezelf dagelijks verwennen door te wassen en te poetsen. Zie het gewoon een cadeau voor jezelf en anderen. Gebruik het douche moment om bijv. lekker luid te **zingen**, van zingen wordt je vrolijk! Dat is bewezen: <https://verkenjegeest.com/het-is-bewezen-zingen-maakt-gelukkig/> en het kost niets! Bij de Herstelacademie is er ook een zangclub: ga daar eens langs!

Gebit vervanging/ herstel

Heb je een slecht gebit? Denk dan eens aan een kunstgebit of een tandarts die gespecialiseerd is in de behandeling van gebitten bij mensen die bang zijn voor de tandarts. Een volledig kunstgebit wordt vaak vergoed door het ziekenfonds. Vraag daar eens van tevoren na bij je eigen ziekenfonds: wat zijn de voorwaarden en wat zijn de kosten. Deze eigen kosten kan je soms als bijzondere bijstand aanvragen bij de gemeente. Zeker als een tandarts/dokter hier een verklaring voor wil schrijven. Zie ook:

<https://www.detandartsengroepdelft.nl/site/angsttandarts> en bij:

<https://www.tandartsverzekering.nl/zorginstanties/fonds-tandartskosten.html>

en aanvraag kan gedaan worden bij : Stichting Urgente Noden Delft:

<https://urgentenodendelft.nl/>

Goede voeding

Goede voeding is belangrijk als je je gezondheid belangrijk vindt. Zonder goede voeding houdt je lichaam gauw op en krijg je snel allerlei tekorten in je lichaam. Ga niet mee in hypes met dieet /eet beperkingen, maar eet gewoon evenwichtig over de hele dag. Wil je weten wat voor jou een gezonde leefstijl is? Kijk dan bijvoorbeeld bij de website van het voedingscentrum:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx> en bij de huisarts website:

<https://www.thuisarts.nl/gezonde-leefstijl/ik-wil-gezond-eten> op de website van Max tv zie je dagelijks makkelijke maaltijden die snel klaar zijn om inspiratie op te doen: <https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/kook-mee-met-max/>

Bewegen

Dagelijks bewegen is belangrijk. Dat kan sporten zijn, maar ook gewoon **schoonmaken** in huis, bedden verschonen, stofzuigen/dweilen, boodschappen

doen op de fiets en wandelen in de buurt. Probeer dagelijks **minimaal een uur** te bewegen: in huis en buiten de deur. Door te bewegen hu je jezelf in conditie en blijft je lichaam gezonder.

Door dagelijks naar buiten te gaan (wandelen met een hond is daarom altijd aan te raden voor mensen die snel somber zijn) kom je in beweging en dit is gezond voor je lichaam en geest. Door samen te wandelen krijg je gelijk ook de dagelijkse sociale contacten/praatjes. Heb je geen hond? Maar wil je die wel uitlaten voor een ander? Denk dan eens aan:

<https://www.hondenoppas.nl/delft/>

Blijf je langere tijd binnen in huis, en ga je op de bank hangen/niets doen, dat is het recept om somber en depressief te worden. We spreken niet voor niets vaak van een winter depressie. Dit komt omdat men de dag in de winter makkelijker “leeg” maakt door niets te doen in huis en door niet naar buiten te gaan. Het gevolg is dan altijd somberheid gevoelens. Daar wordt je leven niet leuker van! Weet je niets zelf te verzinnen, kijk dan dagelijks naar MAX tv om in beweging te komen:

<https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging/> in de winter maak ik er graag gebruik van!

Zie ook: <https://www.thuisarts.nl/gezonde-levensstijl/ik-wil-gezond-bewegen>

Sporten in Delft

Op de website van Delft: <https://www.delft.nl/vrije-tijd/sport-en-bewegen/sportverenigingen> kan je alle meer dan 100 sport verenigingen vinden. Heb je weinig inkomen? Dan kan je soms bij de vereniging korting krijgen. Vraag er altijd om. De AV Delft pas geeft soms ook korting. Ik heb bijvoorbeeld de afspraak gemaakt dat ik de contributie per maand betaal in plaats van per jaar een groot bedrag ineens.

Probeer een sport gewoon eens uit, vaak heb je inloop dagen/tijden en proefperiodes voordat je lid moet worden. Zo leer je op een makkelijke manier meer mensen kennen.

www.sportenindelft.nl

Vakantie mogelijkheden

Kijk eens op de vakantiebank Delft voor ideeën : [vakantiebankdelft](#) hun motto is: ***Vakantiebank Delft steunt gezinnen met kinderen, alleenstaanden en ouderen voor wie een vakantie financieel niet mogelijk is. Er even tussen uit, zorgen vergeten en nieuwe kracht opdoen om verder te kunnen: Vakantie, al is het maar een dagje weg, maakt je blij!*** Let op: vaak betaal je abonnementskosten om de website te kunnen bekijken!

Vrijwilligerswerk

Heb je geen geld voor vakantie? Denk dan eens aan vrijwilligerswerk tijdens de vakantieperiode. Dat kan in Nederland, maar ook in het buitenland. Vaak worden je reiskosten vergoed en soms ook gratis overnachten/eten er bij. Je verdiend dan niets, maar bent op een goedkope manier toch even weg van de dagelijkse sleur en problemen. Meer informatie hierover kan je vinden op:

Rijksoverheid:

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/vrijwilligerswerk/vraag-en-antwoord/wat-is-vrijwilligerswerk>

Nederland: <https://www.nlvoorelkaar.nl/hulpvragen/>

Erfgoed: <https://www.erfgoedvrijwilliger.nl/>

Vakantiebureau: <https://hetvakantiebureau.nl/vrijwilliger/>

Travel active: <https://www.travelactive.nl/vrijwilligerswerk/>

Couch surfing: www.couchsurfing.com om andere culturen te leren kennen

Werken voor kost en inwoning: www.workaway.info in Nederland en wereldwijd

Vluchteling kinderen: [Werken bij VluchtelingenWerk](#)

Kindervakantie week:

<https://www.humanitas.nl/programmas/kindervakantieweken/> voor je eigen kinderen (aanvragen) maar als je ruimte over hebt thuis, misschien ook leuk om eens een kind op te vangen. [Werken bij VluchtelingenWerk](#)

Huizenruil

Je kan natuurlijk ook je huis ruilen met iemand in Nederland of uit het buitenland. Bijkomend voordeel is als je huisdieren hebt, er gelijk voor gezorgd wordt door de ander die dan in jouw huis tijdelijk woont. Je bent dan wel reiskosten kwijt, en deelname websitekosten maar geen overnachtingskosten.

Meer informatie kan je vinden op:

Nationale huizenruil: <https://www.nationalehuizenruil.nl/>

Home exchange: <https://www.huizenruil.com/nl/search/Nederland>

Let op: vaak betaal je abonnementskosten om de website te kunnen bekijken!

Of op de huizen / huisdieren oppassen zodat de eigenaar gerust op vakantie kan gaan. Dan heb je een leuke tijd en je zorgt ook nog voor de planten en huisdieren !

Huis/dier oppas:

Je kan zoeken op deze sites:

huizenoppasite.nl - Waar oppasser en oppaszoeker elkaar vinden

[Huisoppas Nederland, het betrouwbaarste adres voor uw Huisoppas!](#)

[Oppashuis gezocht? Zoek je oppasadres bij thuisoppas.nl](#)

[Huisoppas gezocht tijdens je vakantie? | Pawshake](#)

Kortom: genoeg (bij na gratis) mogelijkheden om weg te gaan en anderen te leren kennen!