

# MAAND OVER VOEDING & GEZONDHEID

NOVEMBER  
2018

Hoe voel je je gezonder  
door voeding?

Meer weten over: etiketten lezen,  
voedingshypes, ondervoeding,  
koolhydraatarm?

De maand over voeding &  
gezondheid geeft antwoorden.

Kom gezellig koken of eten!

Gezondheidscentra  
Nijkerk



## Workshop: Proef jij wat ik proef?

*door Fiona Kas, natuurdietist*



Waardoor verandert je smaak en wat is eraan te doen? Proef jij alles nog wel goed? Tijdens deze workshop test je of jouw smaak nog in orde is.

Door gebrek aan vitaminen en mineralen kan je smaak veranderen. Gelukkig is daar ook iets aan te doen.

Je krijgt deze avond tips wat je zelf kan doen om je smaak te verbeteren.

Deelname is gratis, wel graag aanmelden via [www.bibliotheeknijkerk.nl](http://www.bibliotheeknijkerk.nl).

dinsdag  
6 november  
19.30 - 20.30 uur  
Bibliotheek Nijkerk  
Frieswijkstraat 99  
Nijkerk

## Lezing koolhydraatbeperkt werkt!

*door Harriët Verkoelen diëtist, diabetesverpleegkundige*



We eten ongemerkt heel veel koolhydraten. Wat doet dit met ons lichaam? Wat is het voordeel als we minder koolhydraten eten? Deze avond geeft Harriët Verkoelen een presentatie over de koolhydraatbeperkte leefstijl en beantwoordt al uw vragen hierover.

Harriët heeft diverse boeken geschreven, deze zijn na afloop ook te koop. Heeft u suikerziekte (diabetes) of wilt u afvallen? Kom dan zeker naar deze lezing.

Deelname is gratis, wel graag aanmelden via [www.bibliotheeknijkerk.nl](http://www.bibliotheeknijkerk.nl).

donderdag  
8 november  
19.30 - 21.30 uur  
De Schakel (zaal 1)  
Oranjelaan 10  
Nijkerk

## Lezing Voeding en Hormonen

*door Caroline van Mourik, diëtist DiëVitale*



In pubertijd, zwangerschap of overgang kan je kwaaltjes hebben. Die zijn soms heel vervelend en ongemakkelijk. Hoe kan voeding helpen om minder last te hebben van hormonale veranderingen?

Deelname is gratis, wel graag aanmelden via [www.bibliotheeknijkerk.nl](http://www.bibliotheeknijkerk.nl).

maandag  
12 november  
19.30 - 20.30 uur  
Hogebrinkerweg 15a  
Hoewelaken  
(bij Aandelaak)

## Samen koken van koolhydraatarme maaltijd

*door Pauline Kortbeek, diëtist Di-eetgezond*



Deze middag gaan we gezellig samen koken en eten, ondertussen geeft de diëtiste uitleg over koolhydraatarm eten. Deze kookworkshop is aan te raden voor mensen met suikerziekte (diabetes) en mensen die willen afvallen.

Wilt u niet koken maar wel meer weten over koolhydraatarm eten, kom dan naar de lezing van Harriët Verkoelen op 8 november.

Kosten € 2,50. Kaartjes zijn online te bestellen via [www.bibliotheeknijkerk.nl](http://www.bibliotheeknijkerk.nl) of verkrijgbaar bij de bibliotheek.

dinsdag  
13 november  
16.00 - 18.00 uur  
Keuken bij Accent  
Onderwijs  
Dominee Kuiperstraat 1  
Nijkerk

## Wat is waar? In gesprek over Voedingshypes

*door Liesbeth Oerlemans*



Liesbeth bekijkt voeding met gezond verstand en houdt daarover een blog bij. In deze bijeenkomst gaat ze met de bezoekers in gesprek over hypes rond koolhydraten, brood, suikers en afvallen.

Deelname is gratis, wel graag aanmelden via [www.bibliotheeknijkerk.nl](http://www.bibliotheeknijkerk.nl).

dinsdag  
20 november  
19.30 - 22.00 uur  
Bibliotheek Nijkerk  
Frieswijkstraat 99  
Nijkerk

## ‘Samen echt eten’

*door vrijwilligers van Kookgroep Bon Appetit (Sigma)*



Verse maaltijd voor een kleine prijs gemaakt door vrijwilligers. Voor iedereen die graag samen wil eten. In Hoevelaken is het al een groot succes. Mensen vinden het gezellig om samen te eten. En het eten is lekker. Kom ook!  
De inloop is vanaf 17:15 uur.

Door vrijwilligers van Kookgroep Bon Appetit (Sigma)

Kosten: € 5,00. Aanmelden kan via: 033-2474830 of mail naar: [reserveren@sigma-nijkerk.nl](mailto:reserveren@sigma-nijkerk.nl)

**Let op aanmelden voor 19 november!**

donderdag  
22 november  
17.30 - 19.00 uur  
Interaktcontour  
Oranjelaan 79  
Nijkerk

## Herkennen en voorkomen van ondervoeding bij ouderen door *Pauline Kortbeek, diëtist Di-eetgezond*



Wat is ondervoeding? Hoe herken je het? En wat kan je eraan doen? We hebben het vaak over 'te dik zijn' daarom is er minder aandacht voor ondervoeding. Terwijl ouderen een grotere kans op ondervoeding hebben.

Bijeenkomst voor senioren, mantelzorgers en zorgvrijwilligers. Ook professionals die meer willen weten zijn welkom.

Deelname is gratis, wel graag aanmelden via [www.bibliotheeknijkerk.nl](http://www.bibliotheeknijkerk.nl).

dinsdag  
27 november  
14.30 - 16.00 uur  
De Schakel (zaal 1)  
Oranjelaan 10  
Nijkerk

## Workshop gezonder eten? Lees het etiket!

door *Monique Benhaddou, diëtist Food in Motion*



Hoe weet je of iets gezond of ongezond is? Op een etiket staat van alles. Hoe lees je een etiket? Bijvoorbeeld 'geen toegevoegde suikers'. Wat betekent dat eigenlijk?

Kom en leer waar je op kan letten om gezondere keuzes te maken.

Deelname is gratis, wel graag aanmelden via [www.bibliotheeknijkerk.nl](http://www.bibliotheeknijkerk.nl).

donderdag  
29 november  
19.30 - 20.30 uur  
Bibliotheek Hoevelaken  
Meerveldlaan 22  
Hoevelaken

Graag vooraf aanmelden via  
[www.bibliotheeknijkerk.nl](http://www.bibliotheeknijkerk.nl) of  
telefonisch via 033 2451756.

Vol=vol!

[www.bibliotheeknijkerk.nl](http://www.bibliotheeknijkerk.nl)

**Alle deelnemers krijgen het  
speciale Heel Nederland  
Leest boek!**

Voor ouders en kinderen:

5 november 10.00-11.00 uur:  
**Peuterochtend over gezond  
samen eten**

14 november 10.00-11.30 uur:  
**Mamacafé met tips over voeding**

Door: Nijkerk Sportief en Gezond  
Locatie: Bibliotheek Nijkerk  
Gratis. Aanmelden is niet nodig!



Gezondheidscentra  
Nijkerk

