

Nieuwsbrief

januari 2023



[Webversie](#) | [Afmelden](#)



Goede voornemens voor 2023

Het jaar 2023 is begonnen! Een nieuw jaar met nieuwe kansen. En met misschien ook wel goede voornemens, zoals beginnen met sporten. In deze nieuwsbrief vind je twee artikelen die je daarbij kunnen helpen: de Beweegkit Ouderen en de publicatie over sporten onder begeleiding.

Op BeterOud staan niet alleen artikelen over gezond ouder worden, er is ook een heel thema aan gewijd, genaamd Vitaal en Zelfstandig. In dit thema lees je onder andere artikelen over vitaal blijven dankzij kunst en cultuur, maar ook vitaal blijven dankzij sport en bewegen. Hierin vind je onder andere de beweegrichtlijnen en praktische tips. Start het nieuwe jaar goed!

[GA NAAR BETEROUD](#)



Beweegkit Ouderen

Voor sommigen is het lastig om dagelijks aan genoeg beweging te komen. Goede voornemens om dagelijks meer te bewegen? Vraag dan de beweegkit Ouderen aan van het Kenniscentrum Sport en Bewegen en ontdek hoe je met simpele tips, video's en interessante achtergrond informatie aan je dagelijkse beweging komt.

[VRAAG AAN](#)



Publicatie: sporten onder begeleiding

Blijven sporten kan ook een goed voornemen zijn. In deze publicatie staan kaders om een passend aanbod voor ouderen te bieden om te blijven sporten en bewegen. De publicatie bevat een online tool en een pdf om met de juiste activiteiten te beginnen of juist te blijven sporten.

[LEES MEER](#)



Elke dag bewegen

Hoe zorg je er voor dat je dagelijks beweegt? We geven je in dit artikel tips hoe je (meer) beweging in je dagelijks leven kunt inbouwen. Bijvoorbeeld met binnenactiviteiten en activiteiten in de buurt. Bekijk ook de praktische beweegposter.

[LEES DE TIPS](#)



Subsidieoproep ZonMw: samenwerking in de laatste levensfase

Dien tot 14 maart 2023 jouw projectidee in om een samenwerkingsverband op te zetten tussen zorgorganisaties, onderzoeksorganisaties, welzijnsorganisaties en gemeentes om mensen in hun laatste levensfase en hun naasten te voorzien van een goede kwaliteit van leven. Maak gebruik van deze subsidieoproep en krijg maximaal € 350.000 in looptijd van 36 maanden.

[MEER INFORMATIE](#)

BeterOud

Churchillaan 11
3527 GV Utrecht
Nederland

info@beteroud.nl

[Profiel wijzigen](#)
[Afmelden](#)



Je ontvangt deze e-mail op: berichtnaar@fryskemarrenvitaal.frl

[Privacy](#) | ©2023 BeterOud