

Fitte Senioren!

Wij Friezen voelen ons gezond. Sterker nog, we voelen ons gezonder dan de rest van Nederland!

Dat is mooi maar ondertussen is de helft van de volwassenen te zwaar, doen veel kinderen niet aan sport en is Fryslân in de ban van corona.

Wij maken van deze crisis een kans. Samen voor de Fitte Frisse Fries!

Dat doen we door de Friese kracht en gezonde leefstijl te bundelen. Leefstijl bepaalt voor 90% onze levensverwachting. Door gezonde leefstijl kunnen we corona echt aanpakken. Blue Zones zijn gebieden waar veel mensen oud worden in goede gezondheid. Wij passen succesfactoren uit deze Blue Zones toe: doelen stellen, beweging, samenzijn, ontspanning, voeding en slapen. We dagen je uit om het heft in handen te nemen. Kies voor meer gezondheid en sturing in je leven. Sluit je aan. It giet oan!



55+ en gezond oud worden?

We worden met zijn allen steeds ouder in Nederland, maar hoe worden we ouder? Gaan we nog fris en fruitig door het leven of met diverse beperkingen?

Wilt u minder kans op:

- Dementie
- Overgewicht
- Hart en vaatziekten
- Suikerziekte
- Depressie en angststoornissen
- Valrisico en verlies spiermassa
- Een lang herstel na virus of ziekte?

Dan is bewegen van belang. Liefst 150 minuten matig intensief per week maar van weinig bewegen naar bv. 15 minuten per dag levert al een enorme winst op. Het is nooit te laat om te starten met meer bewegen!

Wat kunnen we dagelijks doen?:

- Wandelen
- Fietsen
- Zwemmen
- Balansoefeningen en bot- en spierversterkende oefeningen achter stoel of keukentafel
- Meedoen met Nederland in beweging op TV



Doel

Met de beweging 'De Fitte Frisse Fries' willen we van Fryslân de gezondste provincie van Nederland maken. *Wij wensen iedereen een gezond, plezierig en krachtig 2021 toe!*

Samenwerking

De Fitte Frisse Fries is ontstaan door passie voor gezondheid en is een samenwerking tussen:

- Tjalling van den Berg van 'ECO-Coachen' (eco-coach.nl) en 06-22809506)
- Johannes Krol van 'Slaapkracht' (slaapkracht.nl) en 06-11854279)
- Roelina Banga van 'Evolutionair Fit' (roelinabanga@gmail.com) en 06-46735581)
- Geart de Jong van 'Sterk troch Kjeld' (jongg1702@gmail.com) en 06-16526273)
- Caroliene en Ramona Lemstra van www.lemstraleefstijlcoaching.nl 0622533807

Dit initiatief wordt gesteund door Anne Jochem de Vries, directeur/bestuurder van Sport Fryslân.