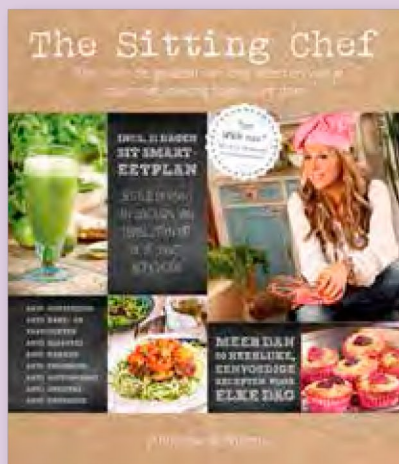


The Sitting Chef

Het eerste boek met voedingsrichtlijnen voor mensen met een zittende leefstijl

In haar nieuwste boek *The Sitting Chef* bewijst voormalig model, bestsellerauteur en sedentair expert Annemarie Postma, dat gezonde voeding van levensbelang is bij de preventie van diabetes type 2, hart- en vaatziekten, overgewicht en depressiviteit door een zittende (sedentaire)leefstijl. De gevaren van te veel zitten worden door de wetenschap tot op heden uitsluitend benaderd vanuit het gebrek aan beweging. Annemarie Postma brengt hier met *The Sitting Chef* voor het eerst verandering in, door de introductie van een nieuw voedingsmodel. Arts en auteur van de bestseller *De Voedselzandloper*, Kris Verburgh, stelt dat Annemarie Postma als 'zit-veteraan' beschikt over een unieke ervaring. 'Postma zit ruim 36 jaar in een rolstoel en is nog altijd gezond, energiek en slank. Hierdoor is zij het levende bewijs dat een uitgekiend model met gezonde voeding daadwerkelijk een antwoord biedt op de gevaren van te veel zitten en een sterk, gezond lichaam en vitale geest tot gevolg heeft.'



Het Sit Smart – voedingsmodel is ontwikkeld op basis van de nieuwste wetenschappelijke inzichten en jarenlange persoonlijke ervaring en studie door Annemarie Postma. Haar grootste verdienste is dat zij als eerste gezonde voeding als discipline en medicijn inzet tegen de gevolgen van een zittende of inactieve leefstijl. Annemarie: 'Bewegen is belangrijk. Maar met gezonde voeding is veel, zelfs meer, te bereiken op weg naar een actieve en gezonde leefstijl voor iedereen die vele uren per dag zit'. Ze baant het pad voor een gezonde leefstijl door middel van 10 principes die eenvoudig in het dagelijkse leven toepasbaar zijn. Het boek bevat 80 recepten om direct van start te kunnen gaan. Uitgever: Books for Conscious Living; Prijs: € 29,95

App Sportdrempeelvrij

Afgelopen jaar heeft het Mulier-instituut met steun van het Revalidatiefonds en het ministerie van VWS de app Sportdrempeelvrij ontwikkeld. Met deze app kunnen mensen met een beperking sportaccommodaties op hun toegankelijkheid beoordelen en hun ervaringen delen. Dit kan vanuit een rol als sporter, toeschouwer of vrijwilliger. De app Sportdrempeelvrij is gratis te downloaden via sportdrempeelvrij.nl. Er is een versie voor Apple en Android. De beoordelingen in de app geven mensen met beperking informatie over waar zij het beste zonder drempels kunnen sporten. Daarnaast maakt de app aan gemeenten, sportaccommodaties en verenigingen inzichtelijk hoe het met de toegankelijkheid van sportaccommodaties is gesteld.



Uit de eerste beoordelingen die door gebruikers van de app Sportdrempeelvrij zijn gedaan, blijkt dat gebruikers vooral drempels en een gebrek aan invalideparkeerplaatsen een beperking vinden voor de toegankelijkheid van sportaccommodaties.



Afscheid Jules Becher

In november gaat kinderrevalidatiearts prof. dr. Jules Becher met pensioen. Patiënten en hun ouders zijn van harte uitgenodigd in het VUmc om op woensdag 23 november afscheid te nemen, van 15.00 tot 17.00 uur. Locatie: patio Y, polikliniek VUmc. Ook is er de mogelijkheid om enkele activiteiten van de afdeling te bekijken. Als je erbij wilt zijn, laat dat dan weten door een mail te sturen naar revazorg@vumc.nl o.v.v. het aantal personen.

Het Emma Kinderziekenhuis AMC lanceert website voor ouders

Het Emma Kinderziekenhuis AMC heeft in maart 'Het Ouderkompas' gelanceerd: een website voor ouders die vanwege de zorg voor hun kind regelmatig in het ziekenhuis komen. Ouders hebben een grote behoefte aan informatie, zo blijkt uit een vooronderzoek van het Emma Kinderziekenhuis onder 227 ouders. Zij hebben moeite met het vinden van betrouwbare informatie en bronnen, waardoor ze te lang met vragen blijven rondlopen.

Op www.hetouderkompas.nl vinden ouders praktische tips en informatie over allerlei onderwerpen waar de ziekte of aandoening van hun kind invloed op heeft, zoals het gezinsleven, de partnerrelatie, werk en vrije tijd. Daarnaast geeft de website informatie over praktische zaken als financiële voorzieningen, wet- en regelgeving. Wanneer ouders meer willen weten over een bepaald onderwerp, wijst het ouderkompas ze de weg naar relevante informatie en websites.

HET **ouderkompas**.NL