

Beweeglijk duo

Astrid Kuiten en Robbert Verweij wonen in Woudenberg. Zij bij Reinaerde Slotlaantje, hij vlak om de hoek, op Westervoud. Gezond leven vinden ze alle twee heel belangrijk. Dus sporten ze en eten ze zo gezond mogelijk.



Vooraf light-producten

Robberts avondeten bestond uit rijst, doperwten, kroepoek en vlees. "Best gezond", vindt hij zelf. Met een weids gebaar trekt hij de koelkast open. "Kijk", zegt hij glunderend, "bijna alleen maar light-producten."



Liever een appel

"Mijn gewicht schommelt wel. Van de week ben ik afgevallen. Best moeilijk hoor, vooral op mijn werk. Daar delen ze nog wel eens gebak en koek uit. Dat eet ik nu niet meer. Ik neem liever een appel of een stuk komkommer."

Die leefstijl past precies in het straatje van Reinaerde, dat door middel van het project Reinaerde Fit cliënten wil stimuleren om gezond te leven. Op zaterdag 6 september deden Astrid en Robbert mee aan de sponsorloop Run4Health

op het terrein van Reinaerde De Heygraeff in Woudenberg. Met de opbrengst van deze sportieve loop wordt een rolstoelschommel voor de bewoners van De Heygraeff gekocht. ●



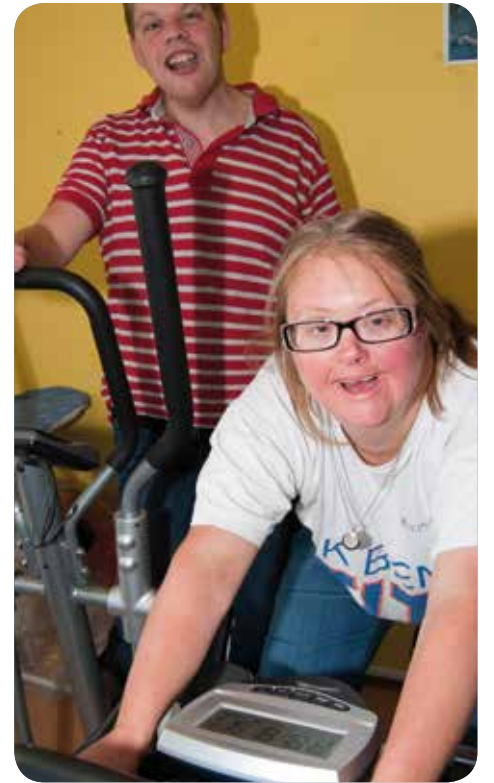
Astrid en Robbert in het hart



Jack van der Walle, bewegcoach en organisator van Run4Health

"Reinaerde heeft een gezonde leefomgeving hoog in het vaandel staan. En bewegen hoort daarbij. Omdat veel

bewoners de dag zittend doorbrengen, is het belangrijk dat ze in beweging komen", vertelt Jack.



Goed voor de conditie

In Astrids woning staan in de fitnesskamer een hometrainer en een crosstrainer. Astrid stapt soms op de hometrainer. "Die is heel goed voor mijn conditie." Robbert zit twee keer per week op de hometrainer. Maar nu even niet, omdat hij laatst op zijn stuitje is gevallen. En dan doet zitten pijn.



Patricia Tesselhoff, zorgcoördinator van Astrid

Patricia is een groot voorstander van gezonde voeding en bewegen. "Astrid en Robbert zijn erg gemotiveerd om af te vallen. Dat stimuleer ik dan graag. Gezond eten is vooral voor mensen met overgewicht van belang."

