

ons

onsmagazine.nl voor senioren

Nieuwsbrief Onsmagazine januari 2022 week 1

Ledenmagazine *Ons* heeft een eigen website: Onsmagazine.nl

Lees alle artikelen online waar u maar wilt!

Welkom!

Dit is een tweewekelijkse nieuwsbrief met een selectie aan artikelen uit de *Ons*, vanuit de website van Onsmagazine. Wilt u zich in- of uitschrijven of uw e-mail wijzigen kijk dan onderaan deze nieuwsbrief.



Een gelukkig maar vooral een gezond 2022

In de nieuwsbrief die u zojuist ontving stond een heel vervelende fout. Hierbij de juiste versie.

We wensen u een gelukkig maar vooral een gezond 2022 toe. In deze nieuwsbrief treft u daarom de link naar vier oudere, maar nog steeds actuele, artikelen over gezondheid van onsmagazine.nl aan.

Wilt u meer artikelen over gezondheid terug lezen, gebruik dan de zoekfunctie op de website.

onsmagazine.nl



Gezonde voeding krijgt steeds meer aandacht

Goede voeding helpt ziektes te voorkomen én sneller en beter te genezen als we toch ziek worden. Dat is al jaren bekend. Maar hoe groot het effect is, wordt steeds duidelijker. Dat zegt Hoogleraar Marian de van der Schueren: 'De belangrijke rol van "basisgezondheid", waaronder voeding, werd even uit het oog verloren. Nu komt die aandacht gelukkig terug.'

lees verder



Alles over goede slaap

Valt u 's avonds in bed meteen als een blok in slaap? Of kunt u vaak de slaap niet vatten en ligt u uren te woelen? Slapeloosheid is een veelvoorkomend probleem bij ouderen. Gelukkig is er wel iets aan te doen. Slaapexpert dr. Winni Hofman deelt een paar praktische tips!.

Winni Hofman is een ervaren slaaponderzoeker aan de Universiteit van Amsterdam én oprichter van Somnio, een aanbieder van online slaaph therapie.

lees verder



Mondzorg voor senioren

Bang voor de tandarts, wie kent het gevoel niet? Voor mensen met dementie, die soms niet meer begrijpen wat de tandarts gaat doen, kan een tandartsbezoek nog meer spanning opleveren. Soms is dat reden om niet te gaan.

Tandarts Peter de Goede is gespecialiseerd in kwetsbare ouderen.

lees verder



Hoe keer je diabetes type 2 om?

Wat is diabetes type 2 eigenlijk? Wat kun je er zelf aan doen om de ziekte te voorkomen of te verbeteren? En hebben sommige mensen meer kans om de ziekte te krijgen dan anderen? Volgens hoogleraar diabetologie Hanno Pijl is er nog veel onduidelijk rond de ziekte diabetes type 2, maar één ding staat wel vast: om de ziekte te krijgen zijn erfelijkheid én leefstijl van essentieel belang.

lees verder



Copyright © 2021 KBO-Brabant, Alle rechten voorbehouden.

Wilt u zich uitschrijven, dat kan door op [deze link](#) te klikken.

Wilt u zich aanmelden, dat kan door op [deze link](#) te klikken.

Wilt u uw e-mail wijzigen, dan kunt u [hier](#) uw voorkeuren aanpassen.

This email was sent to kboliessel@gmail.com

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

KBO-Brabant · Postbus 3240 · 's-Hertogenbosch, 5203 DE · Netherlands