



BeterOud Special Vitaliteit

Fit de herfst in

De herfst staat weer voor de deur. Wat kun je zelf en voor een ander doen om fit en gezond te blijven?

[Bekijk de tips](#)

Subsidie voor cultuur in de zorg

De wereld van kunst en cultuur wordt steeds vaker verbonden aan de zorg- en welzijnswereld. Kunst en cultuur kunnen bijdragen aan een gezond en plezierig leven. Daarom is de subsidie 'Samen cultuur maken' beschikbaar om initiatieven te ondersteunen.

[Lees meer](#)

Dansen en voelen dat je leeft

Sporten en bewegen helpt om fit en vitaal te blijven. In Amsterdam is stichting Dance Connects actief. Twee deelnemers vertellen wat dans voor hen betekent, en hoe zij de afgelopen periode hebben ervaren, toen er door corona vrijwel niet gedanst kon worden.

[Lees de verhalen](#)

Tips om je brein gezond te houden

In de week van Wereld Alzheimer Dag delen we tips om je brein fit te houden. Wist je dat een actief brein de kans op dementie vermindert?

[Bekijk de tips](#)



Weet jij alles over bewegen?

Bewegen is gezond en rust roest. Sporten in de sportschool is niet voor iedereen een optie. Blijven bewegen is voor je vitaliteit belangrijker dan intensief sporten. Maar hoeveel beweeg jij? En weet je welke voedingsstoffen nodig zijn om goed te blijven bewegen?

[Doe de quiz](#)



Bewegen helpt tegen eenzaamheid

Veel ouderen in Nederland zijn fysiek en sociaal kwetsbaar. Maar wat bedoelen we precies daarmee? Hoe verhoudt sociale kwetsbaarheid zich tot eenzaamheid? En hoe kun je sport en bewegen inzetten om eenzaamheid te gaan?

[Lees artikel](#)

Agenda

25 november | Online en offline Conferentie: Een nieuwe generatie ouderen, Langer Thuis



Bekijk alle agenda-activiteiten



BeterOud

p/a Churchilllaan 11 | Postbus 8228 | 3503 RE Utrecht
Telefoon: 030 - 78 92 300 | E-mail: info@beteroud.nl

De nieuwsbrief is een uitgave van BeterOud. In het consortium BeterOud werken verschillende [partners](#) samen.

Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@beteroud.nl.