



Leren over oorzaken van gezondheid

Zorg dat je veel buiten bent. Luister naar de signalen van je lijf. Beweeg iedere keer voordat je gaat eten. Dat zijn een paar van de eenvoudige tips die Birgit Spoorenberg gaf, tijdens haar cursus Salutogenese - oorzaken van gezondheid, onlangs in De Beweegruimte in De Bilt.

DE BILT - Ruim dertig belangstellenden kwamen op de bijeenkomst af. In de sfeervolle zaal van deze beweegpraktijk nam Spoorenberg de aanwezigen mee langs inzichten uit evolutieleer, erfelijkheidsleer en andere wetenschappelijke bronnen.

Begrijpelijke taal

In begrijpelijke taal en vol enthousiasme legde ze uit welke factoren allemaal meespelen in onze gezondheid. 'Slechts 5% is erfelijk bepaald, de rest van onze gezondheid hangt af van de omgeving: voeding, beweging, natuur, sociale contacten, zingeving en dergelijke,' aldus Birgit, 'daar kun je dus zelf, samen met anderen, keuzes in maken, stap voor stap.'

Birgit Spoorenberg is geschoold als huisarts, maar ontdekte dat het haar aan de

juiste kennis en aan tijd ontbrak om haar patiënten werkelijk te helpen. 'Ik besepte dat ik weinig wist over voeding, leefstijl, beweging. Via een studie in de klinische psycho-neuro-immunologie kon ik daar verandering in brengen.'

"IK BESEFTE DAT IK WEINIG WIST OVER VOEDING, LEEFSTIJL, BEWEGING"

Te lang op een stoel zitten is niet gezond, houdt Birgit haar luisteraars ondertussen voor. 'Dus loop onder mijn verhaal rustig even weg, ga staan of zoek een plek op de grond. Beweging is ongelooflijk belangrijk.' In de pauzes laat de docente zien hoe zij zelf graag beweegt, vóór elke maaltijd, samen met haar kinderen. Springen,



Er zijn mensen die twee, drie of zelfs vijf keer terugkomen naar deze cursusdag. Begrijpelijk en verstandig – de motiverende en speelse benadering van Birgit nodigt uit tot meer bewustzijn én meer actie rond onze

planken, knieëntikkertje en de klapdans. Vrijwel alle aanwezigen doen vrolijk mee - weliswaar hier en daar met enig gekreun. En nemen zich voor om dit vaker te doen, zo blijkt uit het rondje goede voornemens aan het eind van de dag. De overvloedige en supergezonde lunch die het publiek zelf

meebracht maakte de dag nog tot een groter succes. Wie dertig mensen bij elkaar weet te brengen, kan haar

uitnodigen voor een cursusdag als deze. www.cursus-salutogenese.nl en www.de-beweegruimte.nl

Vanuit haar eigen bedrijf 'Heel Gezonder' in Maastricht trekt Birgit Spoorenberg het land door om haar inzichten en tips aan zoveel mogelijk mensen door te geven. Ook aan andere artsen.



(Kunst)veiling voor ALS Lenteloop

door Els van Stratum

BILTHOVEN - Vanaf vrijdag 20 april gaat de online (kunst)veiling van start voor de ALS Lenteloop.

Mirande Waterlaat, voorzitter van de Rabo ALS Lenteloop: "We hebben in totaal 18 kavels waar op geboden kan worden. Negen prachtige kunstwerken van verschillende kunstenaars en negen leuke activiteiten waaronder o.a. een total make over, een tuinontwerp een privé theatervoorstelling aan huis en een luxe overnachting voor twee personen inclusief ontbijt.

Op de website van de ALS Lenteloop is een button te vinden waarmee je direct op de veilingpagina terecht komt waar alle aangeboden kavels te zien zijn".

Marielle Cornelissen, bestuurslid: "We bieden steeds een nieuwe kavel aan waar dan 2 tot 3 dagen op geboden kan worden".

Mirande: "Op 26, 27 en 28 april tussen 14.00 uur en 17.30 uur, zijn de kijkdagen waarop alle negen te veilen kunstwerken bekeken kunnen worden bij Galerie Mi, Beethovenlaan 13 in Biltoven. We zitten volop in de voorbereidingen voor de Lenteloop en ik kan al melden dat op 21 mei, na afloop van de loop om 16.30 uur Commissaris van de Koning Willibrord I.I. van Beek de cheque met de opbrengst zal overhandigen aan Prof. Dr. Jan H. Veldink van het ALS Centrum.

www.alslenteloop.nl



Marielle Cornelissen en Mirande Waterlaat tussen een aantal te veilen kunstwerken voor de ALS Lenteloop 2018. FOTO: Els van Stratum

Koningsdag en 4 mei

DE BILT - 20 april: 20.00 uur: Oranjebingo - gebouw De Schakel, 25 april: 20.00 uur: Feestavond - Opstandingskerk, 27 april: 08.00-08.05 uur: Klokken luiden Dorpskerk, 07.00-12.00 uur: Kindervrijmarkt- Hessenweg, 11.30-17.30 uur: Oranjeconcorso - overveld Jagtlust, 13.30-17.00 uur: Spellenfestival - gazon Jagtlust, 17.30-21.00 uur: Afterparty met DJ - overveld Jagtlust, 4 mei: 19.45-20.05 uur: Herdenking Gevallenen/Stille Tocht - 5 mei geen activiteiten



Helpende handen gevraagd

DE BILT - Ongeveer twee jaar geleden is door Jack van Dam de B.C.C. (Biltsteyn Cleaning Club) opgericht met als doel het schoonhouden rond de Service Flat Biltsteyn. In 2017 is door B.C.C. het stuk grond voor de centrale ingang geadop-

teerd. Nadat al het vuil was afgevoerd is er beplanting aangebracht. Aankomende weken zullen weer wat nieuw zomergoed de tuin sieren. Dat gebeurt met 7 mensen maar meer hulp is welkom. Opgeven bij Service Flat Biltsteyn.

Huisnummers vertellen

UTRECHT - Op woensdag 25 april kunt u met Gilderondleider Aart de Veer wandeling maken langs huizen met echt Utrechtse nummers. Een familie woont op nummer 362 bis B! Dat kan alleen in Utrecht en de rondleider vertelt u waarom. De wandeling start om 19.00 uur en duurt ongeveer anderhalf uur.



Samen met Vogelwacht Utrecht organiseert IVN De Bilt een excursie op zondagochtend 22 april om 06.00 uur, gericht op de zang van vroege vogels. Opgave verplicht, tot en met 20 april via bwigle@hotmail.com. Landgoed Sandwijk De Bilt

U kunt inlichtingen krijgen en zich voor deze wandeling op werkdagen tussen 14.00 en 16.00 uur aanmelden op telefoon 030 234 3252, via e-mail: post@gildeutrecht.nl (met vermelding van uw telefoonnummer), of via de website: www.gildeutrecht.nl. De plaats van vertrek hoort u bij aanmelding.

KORT



Mama Lokaal nu ook in Biltoven

BILTHOVEN - Naast Mijdrecht, Abcoude, Maarssenbroek en Montfoort opent Mama Lokaal op woensdagochtend 25 april aanstaande haar deuren voor jonge moeders en zwangeren in Biltoven. Voor dit feestelijk moment is muziekcoach Ingrid Tjaden uitgenodigd om samen met de moeders en kinderen muziek te maken.

Bij het Mama Lokaal kunnen kersverse (en bijna) moeders elke woensdagochtend vrijblijvend binnenlopen en andere moeders ontmoeten die ook net (of bijna) een baby hebben gekregen. Moeders van peuters en kleuters zijn ook van harte welkom! Onder het genot van een kopje thee of koffie kunnen ervaringen uitgewisseld worden of vragen gesteld worden aan deskundigen die met regelmaat eventjes komen binnenlopen. Heb je nog meer kinderen? Opa's, oma's en papa's dan? Van harte welkom! Het Mama Lokaal wordt in samenwerking met de bibliotheek georganiseerd is gratis. Aanmelding is niet nodig. Je kunt elke woensdag gewoon binnenlopen tussen 10.00-11.30 uur (inclusief voorleeskwartiertje). Mama Lokaal is gevestigd in de Bibliotheek Biltoven (het Lichtruim, Planetenplein 2, Biltoven). Er komt ook een Mama Lokaal Whatsapp groep voor Biltoven. Hierin houden we elkaar op de hoogte van activiteiten, kun je elkaar vragen voorleggen over bijvoorbeeld opvoeding en worden er tips uitgewisseld. Wil je toegevoegd worden? Mail dan je naam en telefoonnummer naar debilt@ouderslokaal.nl. Vermeld daarbij om welk Mama Lokaal het gaat.

Concert van het Biltovens Kamerkoor

BILTHOVEN - Zondag 22 april 2018 geeft het Biltovens Kamerkoor haar jaarlijkse concert in de O.L.V.- kerk aan de Gregoriuslaan 8 in Biltoven. Aanvang 16.00 uur. Het thema is "De grote componisten" met Die Deutsche Messe van Schubert en werken van Bach, Beethoven, Mendelssohn en Mozart. Het Biltovens kamerkoor wordt begeleid door pianist/organist Wim Brunsveld. Ook een klarinetensemble van het Koninklijk Harmoniegezelschap O.B.K. Zeist begeleidt ons en zorgt voor de intermezzi. Het geheel staat onder leiding van dirigent Arie Perk. Kaarten kunt u bestellen op 030-2291692 of via info@biltovenskamerkoor.nl en bij de koorleden. www.biltovenskamerkoor.nl