

'Voeding en beweging zijn beste combinatie'

Ze geeft de voetballers van A.F.C. Ajax voedingsadvies, begeleidt Olympische topsporters en ze boekt uitstekende resultaten bij overgewicht: **Jacqueline Kuperus, sportdiëtist/sportdeskundige.**

"Topsport en voeding: daar valt nog heel wat aan te verbeteren", vindt Kuperus. "De jonge Ajax-jugend vertel ik bijvoorbeeld dat ze gezond moeten eten om goed te presteren. Ook moet ik ze vaak nog leren dat ze veel moeten drinken tijdens en na de wedstrijd of training. Het vochtverlies, dat ik meet door ze voor en na de wedstrijd te wegen, kan oplopen tot meer dan twee liter."

Bij de jeugdspelers schiet gezond en vooral regelmatig eten er vaak bij in. Trainingen op rare tijden, lekker snacken van het zakgeld en gewoon een gebrek aan kennis over gezond eten. Logisch, maar met een betere voeding kunnen de prestaties echt verbeteren. Terwijl topsporters nog veel over

HOE DIK BEN JIJ OVER TIEN JAAR TIJD?

Bijna de helft van de mannen is er ruim veertig procent van de vrouwen is te zwaar. Vaak ontstaat overgewicht sluipend: elk jaar een kilootje erbij en de broekriem een gaatje losser. Op de site van het Voedingencentrum (www.voedingencentrum.nl) is te zien hoe het lichaam uitdijt in tien jaar tijd.

voeding kunnen leren, zouden te dikke mensen juist wat meer in beweging moeten komen. Jacqueline Kuperus geeft in haar bedrijf To The Top wekelijks cursussen aan mensen met overgewicht en begeleidt ook individuele cliënten.

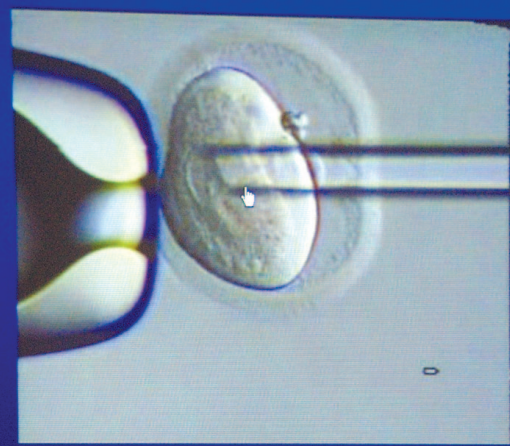
"Als je dik bent, beweeg je niet altijd gemakkelijk, je schaamt je misschien voor je lijf en durft niet meer naar de sportschool. Daardoor kom je weer aan, waardoor je je nog meer schaamt. Voor je het weet, zit je in een neerwaartse spiraal. Met alléén een dieet kun je die spiraal niet

doorbreken. Alleen de combinatie gezond eten en sport geeft het gewenste resultaat. Bij afvallen is het bijvoorbeeld belangrijk om tenminste twee tot drie keer per week cardiofitness te doen. Iemand met weinig conditie kan het best langdurig bewegen op een laag hartslagniveau. Maar dat geldt niet voor iemand die getraind is. Als de conditie toeneemt, moet de training ook intensiever worden."

"Een intensieve training zorgt namelijk voor meer calorieverbruik en dus een hogere vetverbranding. Daarnaast zijn twee keer per week spierversterkende oefeningen belangrijk. Daarmee bouw je spierweefsel op, waardoor de stofwisseling toeneemt en men er strakker uitziet."

Kuperus vindt de resultaten van haar combinatie-aanpak vaak spectaculair. "Mensen vallen af, maar ze voelen zich ook zekerder, ontspannen en hebben meer energie. Ze komen letterlijk beter in hun vel." Karine Hoenderdos

VERWIJDERING VAN DNA VAN EICELLEN



Een video van de verwijdering van DNA van een eicel is te zien op de 59e bijeenkomst van de American Society for Reproductive Medicine's. Dokter Zhan gebruikte dit tijdens zijn presentatie over zwangerschappen.

'Drankproducenten maken te aantrekkelijke websites'

De websites van drankproducenten blijken vaak aantrekkelijk voor jongeren. STAP (Stichting Alcoholpreventie) heeft 34 websites recent geanalyseerd.

STAP concludeert dat 19 sites (56 procent) speciaal lijken te zijn ontwikkeld voor jonge internetgebruikers. In een brief aan minister

Hoogervorst (VWS) vraagt STAP om deze ongewenste vorm van alcoholmarketing te voorkomen. De websites zijn vooral aantrekkelijk vanwege het taalgebruik (bij 22 van de 34 sites), het kunnen downloaden van geluids- en beeldfragmenten (bij 21 sites) en het kunnen deelnemen aan spelletjes en wedstrijden (bij 17 sites). (Scriptum)

Selenium verkleint kans op kanker

Gezondheid Mannen die meer mineraal selenium in hun lichaam hebben, hebben een 30 procent kleinere kans om prostaatkanker te krijgen dan mannen met een laag gehalte. Selenium is een mineraal dat in voeding zit. (Scriptum)

Snurkende partner leidt vaak tot ruzie

Nachtrust Driekwart van de volwassenen heeft een partner die 's nachts snurkt. Dit blijkt uit een internetpoll van Gezondheidsnet onder 330 bezoekers. Ruim tien procent heeft regelmatig ruzie over het gesnurk. (Scriptum)

Maagpacemaker tegen overgewicht

Overgewicht Amerikaanse onderzoekers werken aan een 'pacemaker' voor de maag, voor mensen met overgewicht. De maagpacemaker wordt geïmplant in de maagwand, waar het elektrische signaal uitzendt. (Scriptum)

Valpartijen ouderen door problemen balans

Gezondheid Oudere mensen staan soms wat wankel op de benen. Hun valpartijen worden vaak veroorzaakt door problemen met de zijwaartse balans. (Scriptum)

Baby's en peuters krijgen ook grieprik

Grieprik Amerikaanse kinderen tussen de 6 maanden en 2 jaar krijgen vanaf najaar 2004 een grieprik. Jonge kinderen hebben net zoveel risico als ouderen. (Scriptum)



**Straight zijn,
zelfverzekerd zijn,
en respect hebben**

Hendrik Boonstra
Coach van het jaar 2003

Als Coach van de Glen Mills School ben ik er in eerste plaats voor de jongens. Tuurlijk, het zijn geen lieverdjes. De studenten hier hebben in groepsverband meerdere delicten gepleegd. Dat moet je altijd in je achterhoofd houden, ook al ga je zo normaal mogelijk met ze om. Het is mijn taak om op een open eerlijke manier de studenten weer terug in de maatschappij te krijgen. De studenten worden heel veel nieuwe normen en waarden bijgebracht. Ze confronteren elkaar op negatief gedrag. En wij doen dat natuurlijk ook. Ik ben rolmodel en geef altijd het goede voorbeeld. Dat wil niet zeggen dat ik geen fouten maak. Maar als ik ze maak dan heb ik ook het lef om voor een groep van 60 jongens mijn fout toe te geven. En op zo'n manier dwing je ook weer respect van de jongens af. Ik kom altijd mijn afspraken na en als een student iets goeds presteert beloon ik hem. Als je dat maar lang genoeg volhoudt ontstaat er een goede basis van samenwerking. Dan pas kun je de studenten echt adviezen geven en zorgen dat ze de goede keuzes maken. Ik heb nu eenmaal andere dingen meegemaakt in het leven dan onze studenten. Dat is een voordeel. Levenservaring kan je niet leren, dat heb je. Coach zijn op de Glen Mills School kan je wel leren. Want voor de specifieke aspecten van het werk krijg je een interne opleiding.

Heb jij het in je om een goede Coach te worden?

De Glen Mills School in Wezep is een gespecialiseerde afdeling van de Hoenderloo Groep. Hier verblijven inmiddels 120 studenten van 15 tot 19 jaar, die in groepsverband actief zijn geweest en delinquent gedrag vertoonden. Op de Glen Mills School leren zij de juiste keuzes te maken, hun toekomst te plannen en gericht met onderwijs bezig te zijn. Veel studenten lukt het om het goed te doen in de maatschappij. Dit uitzonderlijke goede resultaat wordt bereikt dankzij een specifieke groepsdynamische methodiek, die op de Glen Mills School in de Verenigde Staten is ontwikkeld. Omdat de Glen Mills School uitbreidt zoeken wij:

Coaches m/v

De Coaches zijn verantwoordelijk voor een positief leef, leer en werkklimaat zodat studenten zich positief kunnen ontwikkelen. Je staat stevig in de schoenen en kan doortastend handelen. Je bent in staat kritisch te kijken naar eigen handelen en staat open voor feedback van anderen. Daarnaast vind je het leuk om je favoriete hobby of sport met de studenten te delen en je geniet van gezamenlijk successen. Je hebt minimaal MBO werk- en denkniveau, bent open, eerlijk, recht door zee, je kunt groepsgericht werken en hebt levenservaring.

Coaches-onderwijs m/v

Een Coach-onderwijs combineert het coachen van studenten met lesgeven. Als Coach-onderwijs werk je deels in onregelmatige diensten. Je kunt omgaan met onze studenten. Je hebt HBO denk- en werkniveau met een 2e graads onderwijsbevoegdheid (of je bent bereid deze te halen) en liefst een paar jaar leservaring op een middelbare school.

Coach-trajectbegeleiders m/v

Als trajectbegeleider bewaak je het begeleidingstraject van de start tot aan het vertrek van de Glen Mills School. Na het vertrek van de student begeleid je hem bij de terugkeer in de maatschappij. Gedurende het gehele traject werk je intensief samen met Coaches, die ieder vanuit hun specifieke taakstelling een bijdrage leveren aan dit proces. Je helpt studenten vorm en richting te geven aan zijn toekomstplannen en je zoekt naar ondersteunende hulpbronnen rond de student. De opbouw en samenwerking met een ondersteunend lokaal netwerk is een belangrijke basis van deze begeleiding. Je hebt HBO werk- en denkniveau bij voorkeur in de richting MWD of CMV. Daarnaast ben je communicatief, sociaal vaardig en heb je kennis van relevante wet- en regelgeving, relevante protocollen en richtlijnen die voor de uitvoering van maatregelen en/of straffen zijn vastgesteld.

Sollicitaten verzoeken wij, o.v.m. vacature nummer 620, voor 30 oktober een gemotiveerde brief met CV te sturen aan:
de Hoenderloo Groep
t.a.v. afdeling P&O,
Kampheuvellaan 34
7351 DA Hoenderloo
Of per e-mail naar: personeel@hoenderloo-groep.nl

Voor meer informatie over uitdagende functies bij de Glen Mills School kijk je op www.werkjemeer.nl
Of neem contact op met Moniek Prins, tel: 038-3760500

de HOENDERLOO GROEP

Glen Mills School
SCHOOL VOOR WINNAARS