

Ons is baie bly om die eerste kwartaallikse nuusbrief vir 2021 met jou te deel.

Hierdie somer-uitgawe fokus op die bevordering van veilige fisiese aktiwiteit gedurende COVID-19. Ons het stories oor hoe WoW!-groepe weer aan die werk gespring het nadat die inperking-regulasies verslap is, en hoe die WoW!-program aangepas word om steeds toeganklik te wees vir bestaande en nuwe WoW!-welstandskampioene.

SAAM Kan Ons die VERSPREIDING VAN COVID-19 KEER. Ek Beskerm Jou. Jy Beskerm My.

#PlantBasedFood-Februarie

#ShapeUp jou lewenstyl was ons fokus vir Januarie en ons gaan voort hiermee soos ons op #PlantBased-Februarie fokus. Hierdie eetwyse is nie net hoogs voordeilig vir jou gesondheid nie, dis ook goed vir die planeet. Hierdie uitdaging is 'n gratis bewusmakingsveldtog wat jou aanmoedig om minder vleis te eet of met 'n plantgebaseerde lewenswyse te begin.

As jy nog nie deel is van WoW! se sosiale media-kanale nie, neem deel aan die uitdaging:

- WhatsApp: Stuur "sluit aan by WoW!" met jou naam & van na 066 390 6646
- Facebook-groep: sluit aan by WoW! WesternCape on Wellness

Vir meer inligting en motivering, sluit aan by ProVeg se 30-dag-groente-uitdaging:

- https://proveg.com/veggie-challenge/wow_za/

In Maart sal ons met die #SaltAwareness-uitdaging begin deur middel van WoW! se sosiale media-kanale op WhatsApp en Facebook.

#PlantBasedFood-Februarie -Wat kan jy te wagte wees met hierdie WoW!-veldtog?

Hoekom die veldtog vir #PlantBasedFood?

Om 'n eetplan te volg wat baie plantgebaseerde kos insluit, hou baie gesondheidsvoordele in en dis ook baie goed vir die omgewing. Dis hoekom ons in Februarie daarop fokus.



Jy kan die volgende te wagte wees:

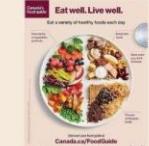
'N RESEPKOMPETISIE

'n Kompetisie vir plantgebaseerde resepte waar vier wonderlike kospakkies vol gesonde plantgebaseerde kos en WoW!-handelsmerkprodukte gewen kan word.



BAIE INSIGGEWENDE INLIGTINGSGRAFIKA

Propvol inligting oor die #PlantBased-eetwyse wat maklik is om te verstaan.



HEERLIKE GESONDE RESEPTE

Een keer per week deur sjef Cola (Africa Vegan on a Budget), wat maklik om te volg en bekostigbaar is.



#FITFRIDAY'S FANTASTIESE FIKSHEIDSWENKE

Dit skakel in by die tema om gebruik te maak van die buitelug en om ons omgewing gesond te hou.



PROVEG VEGGIE CHALLENGE.

Besoek hierdie skakel om in te teken. https://proveg.com/veggie-challenge/wow_za/.

Dit is 'n gratis opvoedkundige veldtog oor 30 dae wat jou aanmoedig om te begin om meer gesonde plantgebaseerde kos en minder vleis te eet. Jy sal vir 30 dae lekker resepte, raad en ondersteuning gratis kry.

Reseptekompetisie

WOW!-KOMPETISIE VIR PLANTGEBASEERDE RESEpte

www.westerncape.gov.za/wow

Die topvier-resepte van Suid-Afrika sal elk een kospakkie met gesonde plantgebaseerde kos en WoW-handelsmerkproduk wen.

Stuur jou plantgebaseerde resepte (soveel as wat jy wil) vir ons teen 28 Februarie 2021. Die wenners sal middel Maart in kennis gestel word.

HOEKOM PLANTGEBASEERDE ETES?

Wanneer ons meer vrugte en groente en minder dierprodukte (vleis, kaas, melk ens.) eet, verminder ons die hoeveelheid versadigde vet wat ons inneem en ons kry baie antioksidente in. Dit help om die risiko vir hartsiekte, tipe 2-diabetes, sommige typer kanker en vetsug te verminder, en help om jou immuunstelsel te versterk.

KRITERIA

Hierdie kompetisie is vir plantgebaseerde resepte en jou resep:

- Moenie enige vleis of diergebaseerde bestanddele bevat nie (geen melk, room, jogurt of enige ander suiwelprodukte nie).
- Moet bekostigbaar, maklik om voor te berei en gesond wees.
- Moet oorspronklik wees. Erken oorspronklike bron as 'n resep aangepas word.
- Kan vir enige seisoen en enige soort dis wees (soet of sout).



Stuur jou resepte na:

WhatsApp: 066 390 6646

Facebook: WoW! WesternCape on Wellness

E-pos: wow@westerncape.gov.za

WesternCape on Wellness
WOW!
Creating A Culture Of Wellness Together



Gesonde WoW-resep vir die Maand: Tuisgemaakte Ystee

Hierdie tee is baie verfrissend en 'n gesonder alternatief vir soet gaskoeldrank. Hou gedurende die somer 'n beker van hierdie ystee in die yskas.

BESTANDDELE:

- 8 rooibos-teesakkies
- 1 stokkie kaneel
- 4 heel naeltjies
- 6 dun skyfies gemmer
- 4 koppies (1 liter) kookwater
- 4 koppies (1 liter) 100% druwe-, appel- of bessiesap, verkoel
- suurlemoensap na smaak
- ysblokkies, kruisementblare, vars vrugte of suurlemoenskyfies vir bediening

Bedien: 6 mense
Gereed in: 2 uur en 30 min.
(sluit afkoeltyd in)



METODE:

- Plaas teesakkies, speserye en gemmer in 'n groot glasbeker en goo kookwater oor.
- Roer goed en laat vir sowat 2 uur afkoel.
- Verwyder teesakkies, gemmer en speserye.
- Voeg sap by die tee en voeg suurlemoensap by vir smaak.
- Bedien yskoud met ys en jou keuse van kruisementblare, vrugte of suurlemoen.

WENKE:

- Wanneer jy vrugtesap koop, onthou om die etiket te lees en slegs suiwer of 100%-vrugtesap te koop.
- Vries hierdie ystee in ysblokkie- of ysstokkie-houers vir die kinders.

BRON:

Cooking from the Heart 2nd
<https://www.heartfoundation.co.za/wp-content/uploads/2017/10/CFTH-2.pdf>

WoW! Activities

Tuinmaak in Abbotsdale

Die Abbotsdale WoW!-kampioen, Ursula Griffiths, het 'n groentetuin op die plaas Abbitz begin. Die produkte word by die mark verkoop en in sopkombuise gebruik. Sommige WoW!-lede het ook groentetuine by hul huise.



Gereed vir die uitdaging!

Die Langa VHWG WoW!-groep het 2021 op 'n hoë noot afgeskop met hul deelname aan die Titan 5 km-hindernisbaan by die Melkbosvolstruisplaas. Twintig lede het deelgeneem en groot pret gehad.



UbuntuCare-maskers

In reaksie op die COVID-19-pandemie, het WoW! 'n vennootskap aangegaan om lapmaskers te vervaardig en so werk te skep vir gemeenskapsnaaldwerksters. Vir meer inligting: <https://ubuntuclothmasks.shopstar.co.za/>



Hlumani WoW! Groep

Die WoW!-groep van Ikhwezi Park Khayelitsha, het hul nuwe uitrustings ontvang wat met hul prysgeld van die 2020 WoW!-seremonie gekoop is. Die groep het hul naam verander na Hlumani om die lede van buite Ikwezi in te sluit.



WoW! Gugs Divas

Die WoW! Gugs Divas-groep het geskitter in 2020. Hulle het meer lede gewerf en 'n verskeidenheid prettige aktiwiteite aangebied soos staptogte en hardloopsessies in verskeie areas in Kaapstad.



Nuwe WoW!-kampioene

Weens die COVID-19-beperkings, is opleiding vir WoW!-welstandskampioene deur middel van WhatsApp aangebied. Nege nuwe kampioene het gekwalifiseer. Hieronder is die nuwe WoW!-groep in Atlantis.



WoW! Stikland is Suiker Slim

Stikland-hospitaal het weer aan die jaarlike WoW! #BeSugarSmart-uitdaging deelgeneem in November 2020 en 'n positiewe verandering gemaak aan die eetpatrone van die personeel.



Vredendal-jeuggroep

Die WoW!-kampioene van Vredendal-Noord het gedurende die COVID-19-pandemie besluit om 'n WoW! groep vir jeugdiges te begin om die kinders op 'n gesonde manier besig te hou.



Welstand-praatjies op radio

Luister na WoW!-kampioene en vennote wat praat oor onderwerpe wat verband hou met welstand elke eerste en laaste Woensdag van die maand tussen 19:00 en 19:30 op Radio 786.



Hoe om by die WoW!-beweging aan te sluit

- * Besoek die **webwerf** www.westerncape.gov.za/wow vir inligting of wenke, gesonde en heerlike resepte en vele meer.
- * **Word 'n Welstandskampioen** en begin 'n WoW!-groep. Stuur 'n e-pos na wow@westerncape.gov.za vir meer inligting.
- * Teken in op die **WhatsApp-platform** en ontvang drie boodskappe per week vir die bevordering van 'n gesonde lewenstyl.
Om op WhatsApp in te teken: Stuur "Sluit aan by WoW!" met jou naam en van na 066 390 6646.
- * Sluit aan by die Facebook-groep: **WoW! WesternCape on Wellness**

Gewaardeerde WoW!-vennote

(in alfabetiese volgorde)

44ten Media	Pain Management Unit Anaesthesia and Perioperative Medicine
Age-In-Action	Perfect Fit 360
Bfit	Pharma Dynamics
BLAC	Philani
Bonteheuwel Walking Ladies	Proveg International
Capsicum Culinary Studio	PAN South Africa
Caring Network	Qhubeka
Chrysalis Academy	Radio786
Coconut Jazz	Rennie Property
CoCT (City of Cape Town)	Right to Care
Consulate General of India	Rusthof Old Age Home
CPUT (Cape Town University of Technology)	RX Radio (Red Cross Children's Hospital Radio)
DeafSA	SACLA
Die Son	SASP (South African Society of Physiotherapy)
Eskom	SHAWCO
Fresh Life Produce	Sinovuyo Old Age
Fuller Music	South African Health Qigong Association
Great Commission Network	SSGC Projects
Green Monday SA	SSISA (Sports Science Institute of South Africa)
Heart & Stroke Foundation South Africa	SU (Stellenbosch University)
Humane Society International	SUNWELL
iKyaya Loxolo Old Age Home	Sweet Life
Infection Control Africa Network (ICAN)	TB/HIV Care
Iziko Museums South Africa	The Health Foundation South Africa
Jazzart Dance Theatre	The Mhani Gingi Trust
Khet'Impilo	The Truth About Relationships
Livemax Media & Streaming	Touching Nations
Metrorail	Ubuntu Touch Project
New Flats Langa	UCT (University of Cape Town)
NWU (North West University)	UWC (University of the Western Cape)
OCAL Global	Your Wellness Matters/44ten Media
Omega Bonteheuwel	

As deel van 'n inklusiewe benadering, is nuwe vennote met toewyding en kundigheid in die veld welkom en word aangemoedig om by die groeiende vennootskap aan te sluit.

