

# BEWEGEN DIT LEEFT ER

Bewegen is gezond. Dat weet iedereen. Bewegen is niet alleen positief voor je gewicht en lichamelijke gezondheid, maar ook voor je mentale gezondheid en ter preventie van dementie. Toch bewegen we met z'n allen (veel) te weinig. Overgewicht is niet voor niets een van de onderwerpen in het [Nationale Preventieakkoord](#). Natuurlijk dragen verschillende factoren bij aan een gezond gewicht, maar bewegen is zeker een belangrijke! Van jong tot oud bewegen we tegenwoordig vaak te weinig. Eerst zitten we de hele dag op school of op kantoor. En als we thuis komen verdwijnen we achter een beeldscherm om te werken, te gamen of te netflixen. Laten we ons beste beentje voor zetten, want er is nog veel winst te behalen!



[Sporten is niet alleen goed voor je gezondheid, ook voor je karakter!](#) Je kunt door sporten assertiever worden, of juist leren om je beter te beheersen. Door te sporten leer je samenwerken, communiceren, besluiten nemen, problemen oplossen, verantwoordelijkheid nemen, je in anderen inleven en veerkracht tonen.



[Peuters bewegen te weinig op kinderdagverblijven.](#) Er zijn veel passieve activiteiten zoals kringgesprekken, eten, knutselen, voorlezen. [Een gezonde kinderopvang](#) zorgt voor genoeg bewegen en het ontmoedigen van langdurig zitten, op jonge leeftijd. Dit draagt bij aan het aanleren van motorische, persoonlijke, sociale en emotionele vaardigheden, en is goed voor bot- en spierontwikkeling, hersenontwikkeling en preventie van overgewicht.

Het [Kenniscentrum Sport](#) zet zich samen met partners uit wetenschap en praktijk in voor het ontwikkelen van een Nederlandse Bewegrichtlijn voor kinderen van 0 tot 4 jaar.

Ook voor fitte mensen is zitten ongezond! Wie regelmatig sport en helemaal fit is, loopt toch het risico diabetes te krijgen bij veel zitten. Dat blijkt uit een groot [onderzoek van de Universiteit Maastricht](#).



Televisie, computers en mobieltjes zorgen ervoor dat jongeren vooral gefocust zijn op een scherm in plaats van dat ze in beweging komen. De [Wereldgezondheidsorganisatie van de VN](#) (WHO) meldt dat vier van de vijf jongeren wereldwijd dermate weinig bewegen dat het schadelijk is voor hun gezondheid.



# BEWEGEN INSPIRATIES

Niet alleen op fysiek gebied, maar ook emotioneel en mentaal heeft bewegen voordelen voor je gezondheid. Hierdoor kun je je beter staande houden tijdens de uitdagingen van het leven. En dat is precies wat tegenwoordig wordt verstaan onder een goede gezondheid. Het [Human Capital Model](#) heeft de effecten van sporten en bewegen ingedeeld in zes(!) kernwaarden. Volgens dit model zorgt bewegen bijvoorbeeld voor meer zelfbeheersing, enthousiasme en zelfs een hoger salaris! Het is dan ook heel positief dat veel gemeenten een Lokaal Sportakkoord sluiten gebaseerd op het [Nationaal Sportakkoord](#). Hierin staat bijvoorbeeld de ambitie dat iedere Nederlander een leven lang plezier kan beleven aan sporten en bewegen. Benieuwd naar voorbeelden? Lees dan deze inspiraties!



## Ruimtes voor ontspanning en beweging in het Prinses Máxima Centrum

In het Prinses Máxima Centrum kinderoncologie zijn ruimtes om te ontspannen en bewegen. De ruimtes dragen direct bij aan herstel van de kinderen na een zware behandeling en het verhogen van de weerbaarheid.

Daarnaast zorgt het voor vermindering van psychische en motorische klachten tijdens en na een behandeling. Er zijn verschillende tuinen, speelkamers, een bouwplaats, een chill ruimte en een binnen speeltuin.

foundation



prinses  
máxima  
centrum  
kideroncologie

## Bewegen voor gratis groenten

Albert Heijn Strijp en Eindhoven Vitaal experimenteren met een concept waarbij buurtbewoners gratis groentepakketten kunnen verdienen. De deelnemers aan de pilot kunnen door te bewegen '[fitcoins](#)' verzamelen via een app. Deze kunnen worden ingewisseld voor extraatjes en kortingen, en nu dus ook voor groentepakketten!

## Verzekeraar geeft geld terug als je beweegt

Met de [Vitality-app](#) van zorgverzekeraar ASR kun je beloond worden door te bewegen. Als je hard genoeg je best doet, kun je geld terugkrijgen of een cadeautje verwachten. "We doen het omdat we als verzekeraar een positieve bijdrage aan de gezondheid willen leveren", zegt Jordi Baardewijk van ASR. "Niet alleen door te verzekeren, maar ook door preventie".

**Meer info? Vraag het aan uw  
GGD-Gezondheidsmakelaar.**

## 10 Gezonde Goede Voornemens

De gemeente Heeze-Leende stimuleert werknemers met 10 Gezonde Goede Voornemens. Voorbeelden hiervan zijn: lopend telefoneren en stand vergaderen. Maar ook toiletteren op een andere verdieping is een creatief voornemen!

Mijn 10 goede gezonde voornemens:



Wil je meer informatie over Gezond Werken?  
We zijn van onze groep op Knaggeest!