

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!



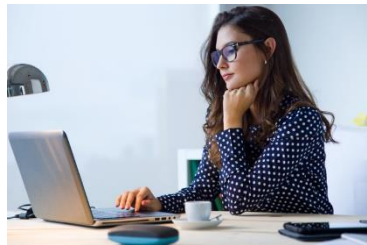
[Sporten is niet alleen goed voor je gezondheid, ook voor je karakter!](#) Je kunt door sporten assertiever worden, of juist leren om je beter te beheersen. Door te sporten leer je samenwerken, communiceren, besluiten nemen, problemen oplossen, verantwoordelijkheid nemen, je in anderen inleven en veerkracht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

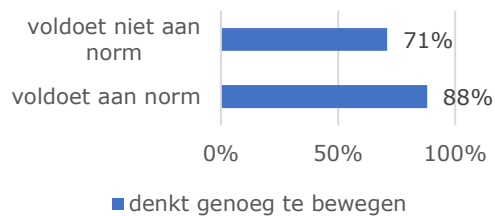
Ongeveer de helft van de inwoners in Valkenswaard voldoet aan de [beweegrichtlijn](#), maar bij de andere helft is nog ruimte voor verbetering. De verwachting is dat dit in de komende jaren niet gaat veranderen, terwijl overgewicht in de bevolking wel zal toenemen. Ongezonde voeding en veel zitten spelen hierbij een belangrijke rol. Voor ouderen is het soms moeilijk om te voldoen aan de beweegrichtlijn: bijna één op de drie ouderen in Valkenswaard loopt slecht. Meer beweging kan bij een deel van deze groep nog voor verbetering zorgen. Bij jonge kinderen blijkt uit landelijk [onderzoek](#) een daling in buitenspelen tussen 2006 en 2014. Ook in Valkenswaard is dit het geval.



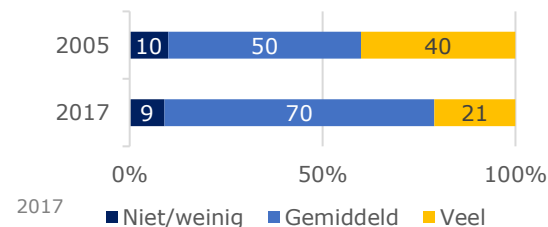
51% van de 19-plussers in Valkenswaard voldoet aan de richtlijn voor gezond bewegen



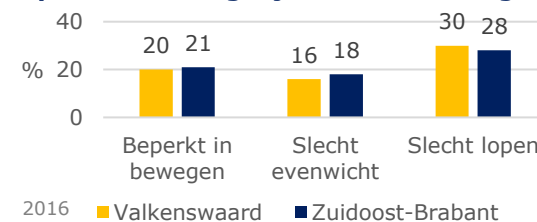
19% van de 12-18 jarigen in Valkenswaard voldoet aan de (strengere) richtlijn voor gezond bewegen voor kinderen; 71% van de jongeren in Zuidoost-Brabant die niet voldoet aan de richtlijn denkt zelf wel voldoende te bewegen.



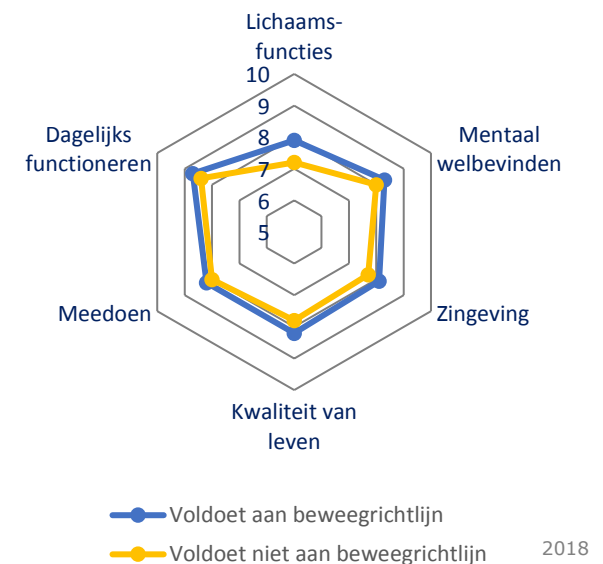
Het aandeel kinderen van 1-11 jaar dat meer dan 14 uur per week buitenspeelt is ten opzichte van 2005 gedaald



Bijna één op de drie ouderen in Valkenswaard heeft problemen met lopen. Dit is vergelijkbaar met de regio.



Mensen die voldoen aan de beweegrichtlijn scoren beter op alle dimensies van positieve gezondheid dan mensen die hier niet aan (kunnen) voldoen



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 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
kinderoncologie

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? Neem contact op met [Marlieke de Jong](#)



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 een groep op Knaggeest!