

Workshop 3

Kom in beweging



Agenda

- Terugblik
- Kom in beweging.
 - Beweegcirkel
 - Praktische oefening om meer en vaker te gaan bewegen → actie
- Ben Wiermans – Eindhoven Sport
Sportregisseur Gestel-Stratum

Terugblik

Beantwoord de vragen:

- Welke stappen heb je gezet?
- Waar ben je trots op?



Wat zijn de voordelen van bewegen voor je gezondheid?

- Flip-over

De kracht van wandelen

Hersenen: Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

Geheugen: 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengebied dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

Stemming: 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

Gezondheid: 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

Levensduur: 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

(Over)gewicht: 1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%.

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren.

Kom in beweging!

Hart: De meeste dagen van de week 30 - 60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

Botten: 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.



Nationale Bewegnorm

Ga allemaal staan

→ [Filmpje Bewegnorm](#)

Waarom staan?

- Meer bewegen begint met minder zitten



De beweegnorm

Beweegnorm = minimaal nodig voor een goede gezondheid:

- 2 ½ uur in de week matig intensief
 - hartslag gaat omhoog maar je kunt wel blijven praten
 - Verspreid over meerdere dagen, liefst iedere dag
- 2x per week spier- en botversterkende oefeningen – min.10 minuten
 - Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Vaker, langer of zwaarder

Beweegcirkel

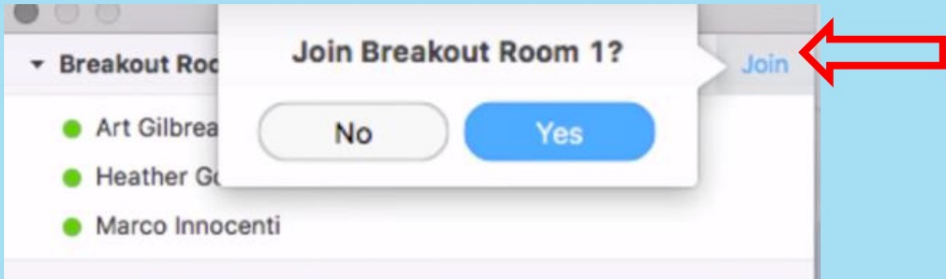
Concrete plannen maken om meer te bewegen.

- Wat je graag doet
- Wat past in jouw agenda
- Zodat je blijft bewegen



Instructie Break-outrooms

- Jullie worden in groepjes verdeeld.



Klik op **Join** om deel te nemen aan de betreffende kamer.
Join wijzigt naar **Leave** als je in een kamer zit.

- Klik op yes om te "joinen"
- Je komt vanzelf terug in de groep als de tijd om is

Hoeveel beweeg jij al op een dag?

In 3/4 tallen (Breakoutrooms)

- Beschrijf aan elkaar wat je op een gemiddelde dag aan beweging doet.
- Wat kun je doen om meer beweging in je dag aan te brengen. Bedenk ideeën die in jullie dag passen
- → Noteer in je portfolio (stap 1)



Meer beweging in je dag

Welke ideeën komen uit jullie groep

1. In huis of op je werk
2. Rondom huis
3. Buitenshuis

Wat ga je doen? Wat is je doel?

- Kies minimaal 3 activiteiten die je leuk vind
- Vul die in bij stap 2
- en vul ook in waarom je dat wil doen, wat wil je ermee bereiken?
 - *bijvoorbeeld "Dan ben ik niet meer buiten adem als ik de trap oploop", "10.000 stappen per dag extra",*

Stap 2 Wat vind je leuk om aan beweging te doen? Waarom vind je dit leuk? Als je het even niet weet, wat vond je vroeger leuk om te doen?



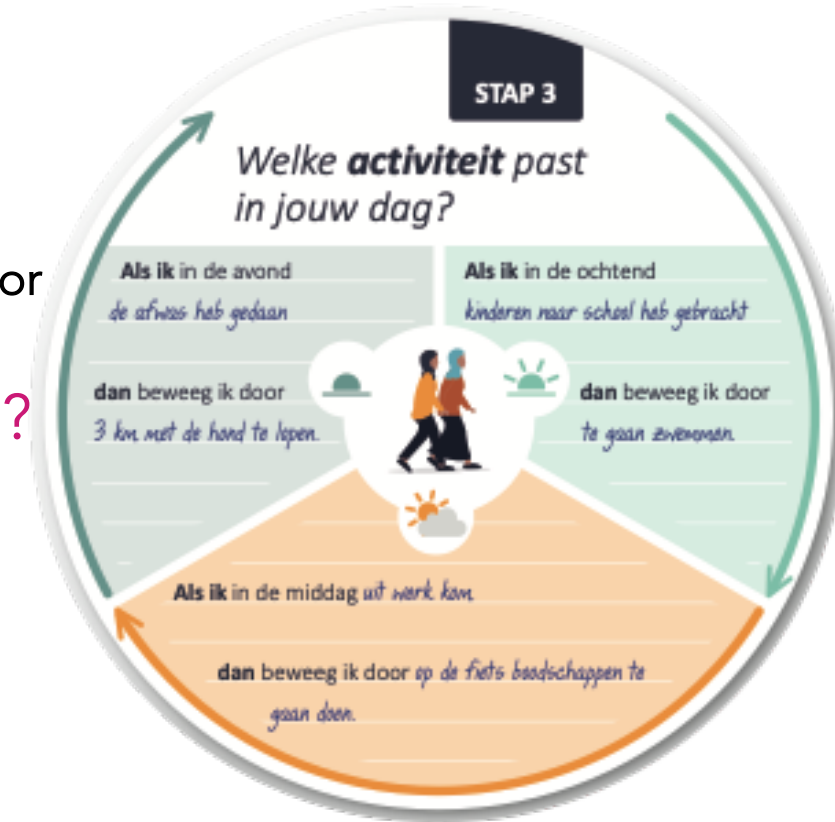
Wat ga je doen? En wanneer?

Vul in bij stap 3:

- Wanneer je welke activiteit gaat doen?
- “ Als....dan...” plan
 - Bijvoorbeeld “als ik de kinderen naar school breng, dan beweeg ik door op de fiets te gaan”

→ Heb je meer nodig om je plan tot een succes te maken?

Bijv. afspreken om samen met de buurvrouw naar school te fietsen



Stap 3 Welke activiteit past bij jouw dag? Koppel ze aan een vaste gewoonte die je al hebt!

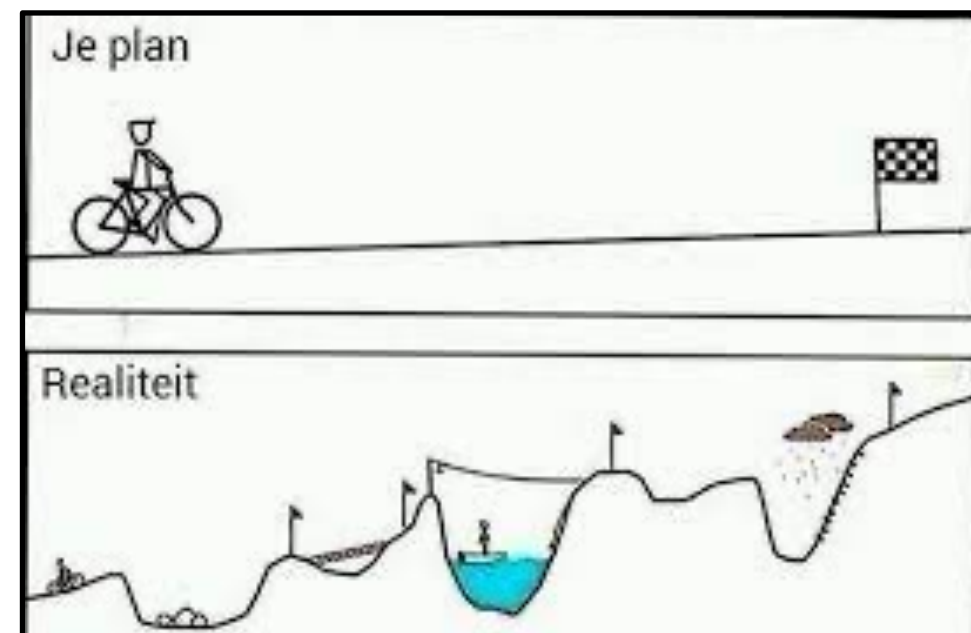
Als ik in de ochtend	,dan beweeg ik door
Als in de middag	,dan beweeg ik door
Als in de avond	,dan beweeg ik door

Ga ervoor!

- Meer bewegen is gedrag veranderen
- Nieuw gedrag → minimaal 21 x oefenen

Er komen dus:

- Moeilijke momenten en tegenslagen
- Bereid je daarop voor door te bedenken wat je dan gaat doen
- En beloon jezelf!



Wat zijn moeilijke momenten? Wat kun je dan doen?

Huiswerk: vul bij Stap 4 je strategie "moeilijke momenten" in en op welke manier je jezelf gaat belonen

Stap 4

Wat ga je doen bij moeilijke momenten? Ons gedrag veranderen is lastig, terugval hoort erbij. Maar we weten dat het voor veel mensen helpt als ze van te voren nadenken over hoe ze zichzelf weer gaan herpakken. Je kent je zelf het beste. Dus wat ga jij doen bij moeilijke momenten?



De Sportregisseur

- Ben Wiermans - Sportregisseur bij Eindhoven
- Hoe kan Eindhoven Sport je helpen op weg naar meer beweging?



Afsluiting

- Wat is jouw grootste inzicht van vandaag?
- Met welke tips die je vandaag hebt gehoord kun jij iets doen?
- Wat wordt jouw volgende stap?

Huiswerk

- Vul alle stappen uit het portfolio in
- Plan je acties
- En vooral → beweeg zo veel en zo vaak je kunt

Vervolg:

Maandag 24 januari om 19.00 uur – Slaap en leefstijldashboard

Vergeet niet om een afspraak te maken voor een individueel gesprek