

*Weert in beweging*

# Weert

## eerste Blue Zone stad van Nederland!



**Zijn we op de goede weg?**



## Gezondheid 17-65 jaar in regio Weert

50% heeft een chronische aandoening (2009)

57% heeft een chronische aandoening (2013)

39% heeft overgewicht waarvan 10% ernstig overgewicht (2009)

46% heeft overgewicht (inclusief obesitas) (2013)



# Weert in beweging

## Obesitas per leeftijdsgroep

	2009	2013
Tot 3 jaar	10%	6%
5-6 jaar	8%	10%
11-12 jaar	11%	13%
13-15 jaar	14%	15%



# *Weert in beweging*

## **Leefstijl 17-65 jaar in regio Weert**

**72% eet niet voldoende groenten en rauwkost**

**74% eet onvoldoende fruit**

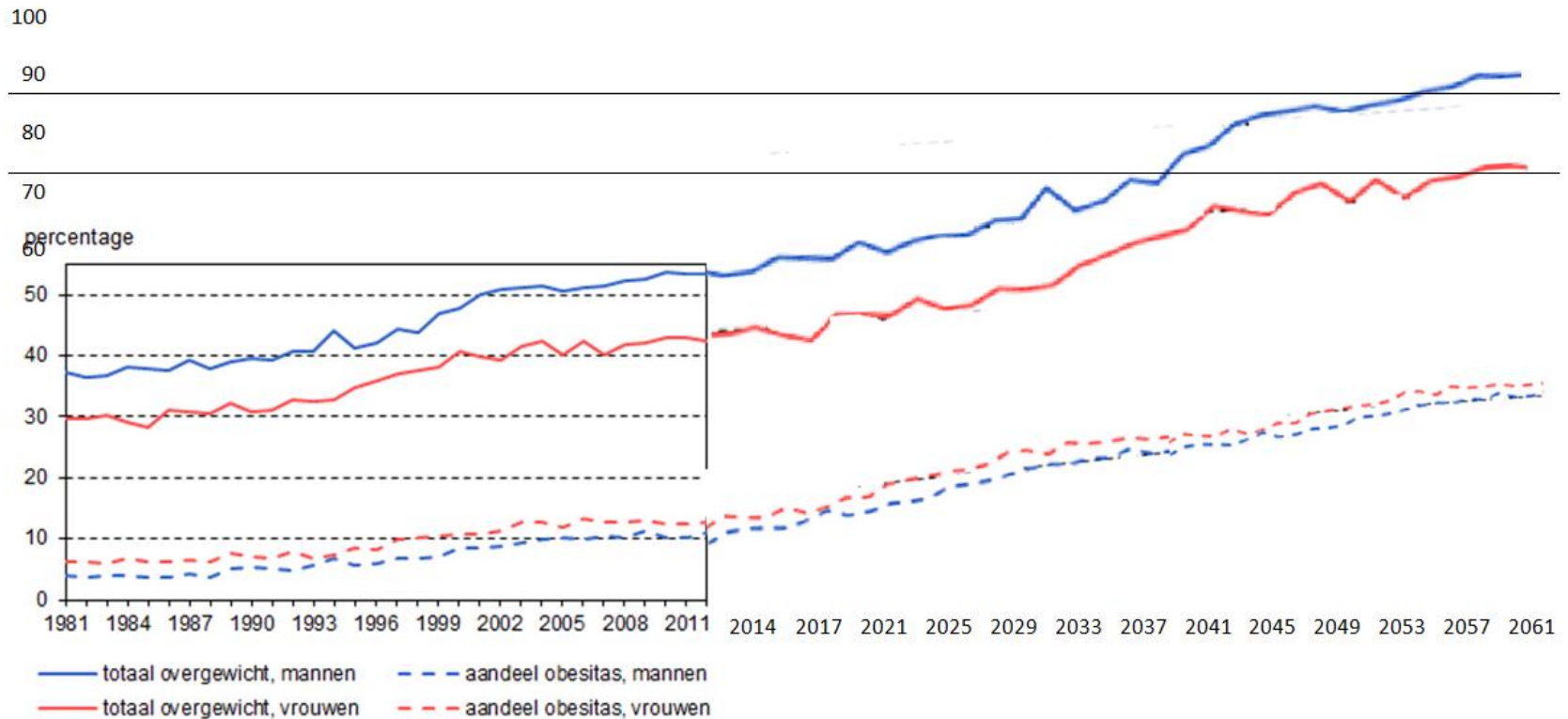
**31% in inactief**

**87,1% haalt de nieuwe (Schijf van 3) beweeg- en preventie richtlijn niet (NBO)**



# Weert in beweging

## Perspectief volwassenen





# De geschiedenis van inactiviteit!



## **Zitten is het nieuwe roken!**

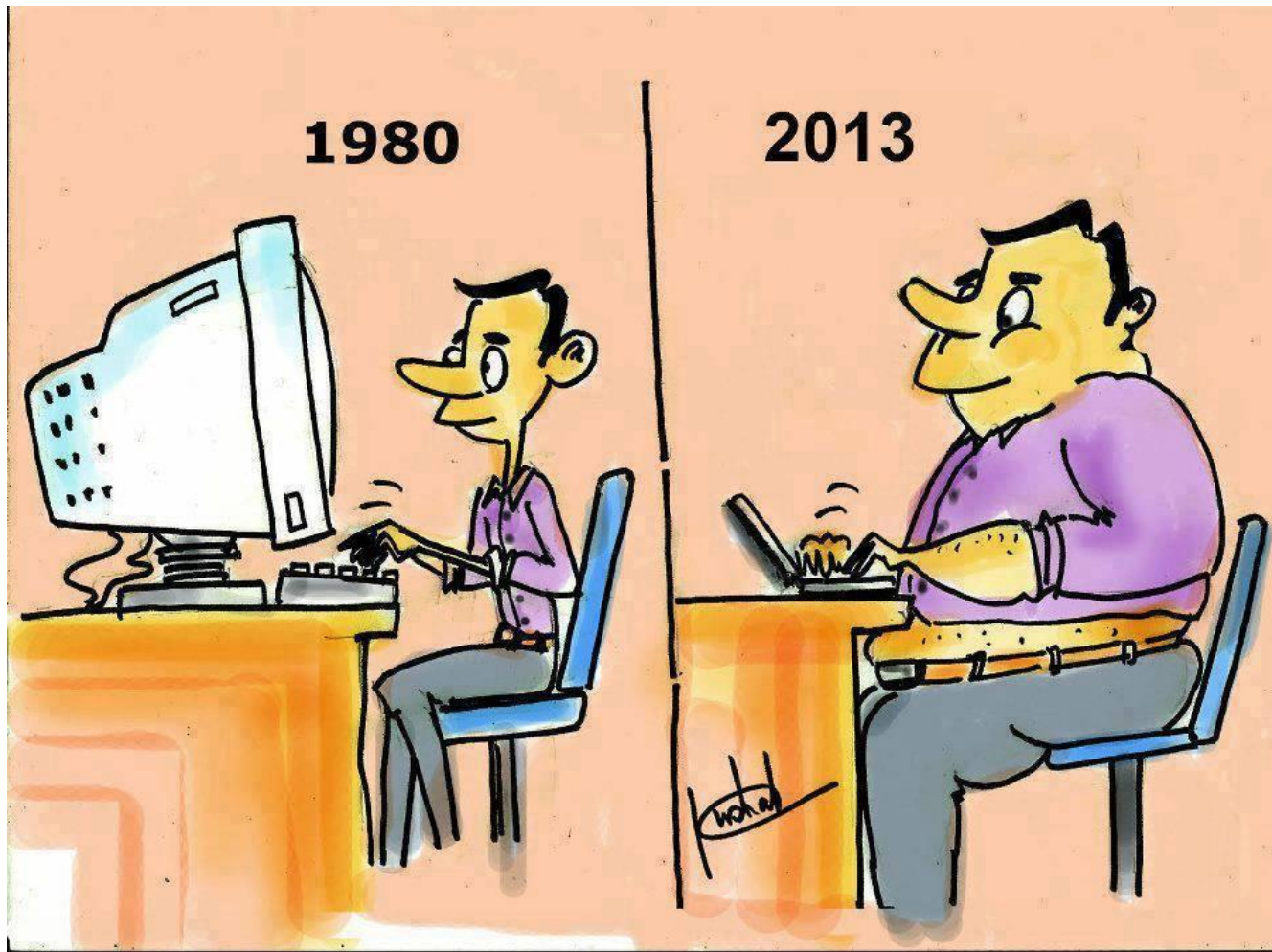
Zitten wordt als 'silent killer' en grootste oorzaak van chronische aandoeningen gezien



We zijn veranderd in een zittende maatschappij!



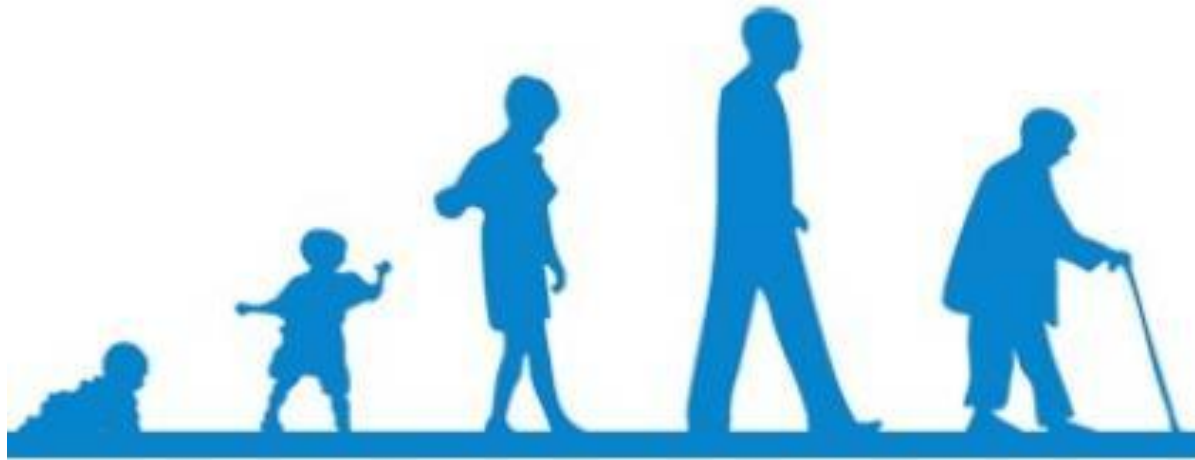
# Weert in beweging



Filmpje

# *'Centrum Noord in Beweging'*

**Elke ring heeft invloed!**



### Elke schakel is van belang:

- **Jeugd (Onderwijs en sportsector)** – Leefstijl onderwijs en langdurig zitten verminderen
- **Volwassenen (bedrijven en sportsector)** – Faciliterend, bewustwording, begeleiden, uitnodigen, stimuleren
- **Senioren en mensen met een beperking (zorg en welzijn)** – Begeleidend en doorverwijzen naar preventie
- **Lokale overheid** – Faciliterend en role models



*Wat gebeurt er als in Weert?*

# Weert in beweging

Klankbordgroep  
Platform Weert in Beweging

Stuurgroep Platform  
Paul Broens, Cees Kersten, Niels Peulen, John van Heel

Beweegnet Up to Date Website  
Pauline Jacobs en John van Heel

**Werkgroep**  
Jeugd in beweging  
Niels Peulen & Ben Wiermans

**Werkgroep**  
Mensen met een beperking in  
beweging  
Cees Kersten & Esther van de  
Bor

**Werkgroep**  
Bedrijven in Beweging  
Paul Broens & John van Heel

**Werkgroep**  
Buurt in beweging  
John van Heel, Cees Kersten &  
Mary-Anne Janssen

**Werkgroep**  
Sportpas , omnivereniging  
& Sport & Bewegen 2.0  
John van Heel & Cees Kersten

Beweegcampagne Samen Actief  
John van Heel & Cindy Denessen

## **Bedrijven in beweging project**

Maandelijks inspiratie nieuwsbrief  
en poster

Ondernemers onderzoek

Bedrijfseigen menukaart





## Bewustwording: Nieuwsbrieven en posters

### FitFacts

#### Leefstijl Medicijn!

*'Ons lichaam weerspiegelt onze leefstijl' is een vaak gehoord gezegde, en tot hoge mate is dat ook wel zo. Neem hoge bloeddruk, ofwel hypertensie, een kwart van alle vijfzigplussers heeft een bloeddruk die te hoog is en die de kans verhoogt op een beroerte, hartinfarct en beschadiging van de hartspier en nieren. Hoewel arsten effectieve medicijnen kunnen voorschrijven die de bloeddruk verlagen, is het beter om de leefstijl aan te passen.*

Onderzoeker James Blumenthal van het Duke University Medical Center (VS) bestudeert al jaren het effect van leefstijlfactoren op de bloeddruk. Uit zijn onderzoek blijkt dat het veranderen van de leefstijl de bloeddruk net zo goed kan verlagen als medicijnen.

#### Voeding

Dit kan om te beginnen via een aanpassing van het voedingspatroon. De bekendste voedingsstrategie is het verlagen van de zoutinname. Minder zout betekent inderdaad een lagere bloeddruk, maar bij de meeste mensen is het effect niet erg groot. Voor het verlagen van de bloeddruk via voeding is meer nodig dan alleen het verminderen van de hoeveelheid zout. Dit kan al gemakkelijk door een grotere consumptie van groenten en fruit.

#### Lichaamsgewicht

Wie een te hoog lichaamsgewicht heeft en hypertensie, kan de bloeddruk verlagen door af te vallen. Elke vijf kilo gewichtsverlies komt neer op een verlaging van de bovendruk met 3 tot 10 mmHg. Hier helpt iets minder suikertijl eten en daarvoor in de plaats meer rauwkost, groenten en fruit.

#### Beweging

Iedereen die niet beweegt, zou eigenlijk een half uur per dag lichamelijk actief moeten zijn. Dat kunnen eenvoudige, dagelijkse bewegingen zijn, zoals wandelen, fietsen, tuinieren of huishoudelijk werk uitvoeren. Wie dat al doet, zou dit moeten opvoeren naar één uur per dag. Iemand met een hoge bloeddruk die nauwelijks beweegt en elke dag een half uur gaat bewegen, kan zijn bovendruk met 4 tot 9 mmHg verlagen. Het is vooral het aantal minuten bewegen per dag dat de bloeddruk verlaagt. Alle soorten van beweging zijn goed, of het nu intensief sporten, de hond uitlaten of dansen is. Mensen met een verhoogde bloeddruk die eerder niet sportten, raden we aan eerst een arts te raadplegen.

#### Totaaleffect

Blumenthal bestudeerde het gezamenlijke effect van alle leefstijlfactoren. Dus de combinatie van een aangepast voedingspatroon, beweging en afvallen. Hij liet proefpersonen vier maanden lang één, twee of drie keer per week joggen of fietsen. Hij liet ze ook gezonder eten waardoor ze negen kilo afvielen. Deze combinatie-aanpak verlaagde de bovendruk met 16 mmHg en de onderdruk met 10 mmHg. Het bevonden effect is groot genoeg om iemand die bijna aan bloeddrukverlagende medicijnen moet, daarvan weg te houden.

Bronnen: Gezondgids augustus 2014 en Bewegen is Medicijn



### GEBRUIK HEM NIET TE VEEL elk uur even de benen strekken



## Bewustwording: Nieuwsbrieven en posters

**PLATFORM WEERT IN BEWEGING**  
**FitFacts**

### Stop de overgewicht epidemie in 2015

*Als de trend zich doorzet zoals in de afgelopen 20 jaar, dan heeft 90% van onze kinderen (en kleinkinderen) in 2050 overgewicht, met alle gevolgen van dien. En dan te bedenken dat we met een blokke om van 10 minuten extra per dag al een enorm effect kunnen behalen!*

Overgewicht hangt samen met tal van chronische aandoeningen waaronder diabetes mellitus type 2, hart- en vaatziekten, een aantal soorten kanker, aandoeningen aan de galblaas en het bewegingsstelsel en psychische en psychosociale problemen als eenzaamheid, verdriet, gespannenheid en depressiviteit. Kinderen met overgewicht hebben een grote kans op glucosetolerantie, verhoogde bloeddruk en hypercholesterolemie op latere leeftijd, een vergrote kans op hart- en vaatziekten en meer kans op een lage zelfwaardering en daarmee samenhangende psychosociale problemen.

**Aantal mensen met overgewicht stijgt sinds 1981**  
In de afgelopen dertig jaar zijn overgewicht en obesitas flink toegenomen. Niet alleen zijn Nederlanders zwaarder, ook is de Nederlandse buik dikker geworden. Deze toenames in overgewicht en ernstig overgewicht zijn zichtbaar bij alle leeftijdsgroepen en binnen alle opleidingsniveaus. Onder kinderen is overgewicht de laatste drie decennia meer dan verdubbeld. In 2012 was 53% van de mannen en 44% van de vrouwen te zwaar. Van de Nederlandse kinderen had 14% overgewicht, waarvan 2% obesitas.

**Overgewicht afremmen en terugdringen met gezondere voeding en meer beweging**  
Overgewicht is het resultaat van een verstoorde energiebalans: teveel energie-inname (teveel calorische voeding) bij een te laag energieverbruik (lichamelijke inactiviteit). We eten dus teveel calorische voeding en te weinig groenten, rauwkost en fruit en zitten daarnaast teveel en te lang.

**2015, STOP samen de toename!**  
Het terugdringen van overgewicht is een enorme stap, maar het afremmen of stoppen ervan is een veel minder intensieve stap. De twee pijlers:

1. Meer energie verbruiken door elke dag minimaal 10 minuten extra te bewegen.
2. Minder calorieën eten door een calorierijk voedingsmiddel te wisselen voor een stuk fruit, rauwkost of meer groenten.

Als iedereen, die enig of veel overgewicht heeft, deze stap neemt dan remmen we gezamenlijk de toename van overgewicht in 2015 af of roepen we deze zelfs een halt toe.

Bronnen: [www.nationaalkompas.nl](http://www.nationaalkompas.nl) en [www.fitcoach.nl](http://www.fitcoach.nl)

## STOP toename OVERGEWICHT in 2015

**Verbruik meer energie**  
Beweeg in 2015 elk dagdeel minimaal 10 minuten extra

**Eet minder calorieën**  
Wissel een calorierijk voedingsmiddel in voor een stuk fruit, rauwkost of extra groenten

**Als iedereen dit oppakt in 2015, dan remmen we samen de toename van overgewicht af of stoppen we deze zelfs.**

**DOE MEE!**

**Bewegen is Medicijn**  
Elk dagdeel in beweging!

[lifestylevitae.nl](http://lifestylevitae.nl)

## Bewustwording: Nieuwsbrieven en posters

**PLATFORM WEERT IN BEWEGING**  
**FitFacts**

### Hoeveel moet je bewegen?

**Kort en krachtig: ELK DAGDEEL MINIMAAL 10 tot 20 MINUTEN EXTRA!!**

De World Health Organisation (WHO) en het ACSM (American College of Sports & Medicine), de toonaangevende organisaties op het gebied van gezondheid en beweging, adviseren om gezond te blijven minimaal 30 minuten EXTRA bewegen per dag, in blokken van minimaal 10 minuten per keer. Er wordt tevens aangegeven dat meer dan 30 minuten bewegen per dag ook een extra positief effect heeft op de gezondheid en het voorkomen van chronische aandoeningen, dus maak er gerust 20 of 30 minuten per dagdeel van.

Mensen die af willen vallen wordt geadviseerd om minimaal elk dagdeel 20 minuten te bewegen, maar bij voorkeur 30 tot 40 minuten of meer. We hebben het dan niet alleen over sporten, maar over bewegen, ook het recreatieve tellt mee, zoals fietsen en wandelen.



**Welke activiteiten?**  
Het ACSM en WHO adviseren 3 soorten beweeg activiteiten voor een goede gezondheid. Het belangrijkste is het dagelijks 30-60 minuten recreatief bewegen. Daarmee wordt wandelen, fietsen, hond uitlaten, grasmaaien en dergelijke activiteiten bedoeld. Deze activiteiten zijn belangrijk voor de gezondheid van hart- en bloedvaten en om voldoende calorieën te verbruiken; we zitten immers steeds langer en consumeren steeds meer en zoeter.

Als tweede activiteit wordt uithoudingsvermogen training geadviseerd, 2 à 3 keer per week, minimaal 20 minuten per keer, maar 40 à 60 minuten heeft de voorkeur. Voorbeelden van deze conditietraining zijn: cardio fitness, joggen, wielrennen, spinning, step-training, Zumba en aerobics. Conditietraining is belangrijk voor de conditie van hart- en longstelsel, het uithoudingsvermogen en de conditie van de organen.

De derde belangrijke activiteit die het ACSM en de WHO adviseren voor een goede gezondheid is spiertraining. De conditie en kracht van onze spieren spelen een belangrijke rol in onder andere de bloedsuikerhuishouding, in een hoger basaal metabolisme (energieverbruik), ter voorkoming van osteoporose, ter voorkoming van blessures, voor een hogere weerstand en voor de algemene kracht die nodig is in het dagelijkse leven. Elke week 1 à 2 keer 8 à 10 spieroefeningen van de grote spiergroepen worden geadviseerd. Dit kan ingevuld worden met bv gymnastiek, body pump, fitness, pilates, enz.

Alle drie de activiteiten kunnen gecombineerd worden, waardoor er samen die 30-60 minuten per dag (bij voorkeur 60) behaald wordt. Elke activiteit van deze drie telt dus mee in de dagelijkse bewegingnorm (60 à 90 minuten per dag als je af wilt vallen).

**Hoe blijf ik duurzaam bewegen?**  
Het starten met bewegen is niet moeilijk, je trekt je jas aan en stapt naar buiten voor een blokje om. De uitdaging is om deze actieve leefstijl duurzaam in je leven te verankeren. De eerste 6 maanden zijn vaak bepalend. Hoe meer je in de eerste 6 maanden beweegt en sport, des te groter is de kans dat je het duurzaam vol gaat houden. Wat volgens de wetenschap hierbij helpt, is samen met iemand gaan sporten en ondersteuning van de familie, beter nog samen met hen bewegen. Start gerust eens met een dagelijkse familiewandeling na het avondeten of in ieder geval een van de ouders met de kinderen. Zo geef je ook nog een prima voorbeeld voor de opgroeiende jeugd.

### Activiteitenpiramide

**Bewegen is Medicijn**



**Beperk deze activiteiten**  
Zittend wachten  
Zittend mobiel bellen  
Computer spelen, Social media, tv kijken  
**30 minuten onafgebroken zitten**  
2 à 3 x per week

**Spiertraining, balans, lenigheid en coördinatie**  
8 à 10 oefeningen per keer  
Fitness, Gymnastiek, Pilates, Body Pump, Bootcamp, CrossFit, Yoga  
2 à 3 x per week

**Sporten, uithoudingsvermogen training**  
Minimaal 20 minuten per keer  
Cardio fitness, Step training, Wielrennen, Indoor cycling, Touwspringen, Zumba, Indoor roeien, Joggen, Zwemmen  
Elk dagdeel

**Recreatief bewegen**  
Bij voorkeur in blokken van minimaal 10 minuten  
Buiten spelen, Fietsen, Lunchwandeling, Hond uitlaten, Blokje om met de familie, Wandelend mobiel bellen

**Bewegen is Medicijn**  
Elk dagdeel in beweging!

## Bewustwording: een Nieuwsbrief en posters

### FitFacts

#### Samen actief... Wie neem jij mee?

Iedereen weet inmiddels dat bewegen en sporten goed voor je is. We weten ook dat we te weinig bewegen. Wat de meesten nog niet weten, is dat we samen door elk dagdeel tien minuten extra te bewegen de risico's op de meeste chronische aandoeningen met maar liefst 60% kunnen verminderen. Dat is voor velen nog steeds onvoldoende motivatie om het extra bewegen op te pakken. "Chronische ziekten, dat gebeurt pas als ik oud ben", wordt vaak gedacht. De 'sluipmoordenaar' is echter actief, al bij langer dan twee uur zitten.

#### De gevaren van langdurig zitten

Stel je voor, je zou op een stoel moeten werken met een zwaar zitting, zou je dat doen? Natuurlijk niet, dat is kankerverwekkend. Langdurig zitten heeft echter een soortgelijke of eigenlijk nog nadeligere werking. Door langer dan twee uur achter elkaar te zitten, verhoogt de bloedsuiker en het slechte (LDL-)cholesterol in het bloed en daarmee de kans op diabetes, overgewicht, hart- en vaatziekten en diverse vormen van kanker. Ook spieren en zenuwwerking degenereren, botten worden porseuze en langdurig zitten heeft een nadelige werking op ons creatieve en cognitieve handelen; we worden dus ook minder efficiënt in het werk. Langdurig zitten is dermate slecht voor ons, dat een dag zitten zelfs niet gecompenseerd kan worden met sporten in de avond. We moeten ons lijf dus echt elk dagdeel even in beweging zetten!

#### Inactieven aansporen tot actie

Nu is het hoogst waarschijnlijk dat jij, die dit stuk leest, al redelijk actief leeft. Je bent je al redelijk of erg bewust van het belang van bewegen en hebt er een natuurlijke interesse in, daarom lees je deze tekst ook. Mensen die deze informatie het hardst nodig hebben, die echt inactief zijn, bij hen komt deze informatie vaak niet terecht of ze kijken er gewoonweg overheen. En juist bij die helft van de bevolking die te weinig actief is, is de meeste vooruitgang te boeken.

Een deelglossing is wellicht dat wij, de mensen die al bewust en actief zijn, eens in onze omgeving rondkijken welke mensen te inactief leven. Misschien kunnen we die mensen eens uitnodigen voor een blokje om.

Welke sport je ook beoefent, of dat nu tennis, voetbal, hockey, fitness, hardlopen, bootcamp of Zumba is, nodig de komende maand eens wat mensen uit die je kent om met je mee te doen. Dat maakt het sporten alleen maar leuker en er is geen mooier geschenk dat je iemand kunt geven dan een betere gezondheid.

Gebruik gerust deze campagne als breekijzer: "Ik doe mee aan de actie 'Samen actief, wie neem jij mee?', en ik dacht eraan om jou een keer mee te nemen voor een lunchwandeling". Goef mensen ook gerust de informatie over de gevaren van langdurig zitten (zie tweede aflevering).

Veel beweegplezier samen!

Samen in beweging naar een gezondere toekomst.



Samen Actief, wie neem jij mee?



Deze vriend kan overgewicht op afstand houden

Bewegen is Medicijn  
Elk dagdeel in beweging!

# Uitnodiging en activering

## Menukaart mogelijkheden

Active breaks

Lunch- of after work bootcamp

Powerwalk workout afther work

Relaxercise sessie

Centrum Noord Leefstijl Challenge

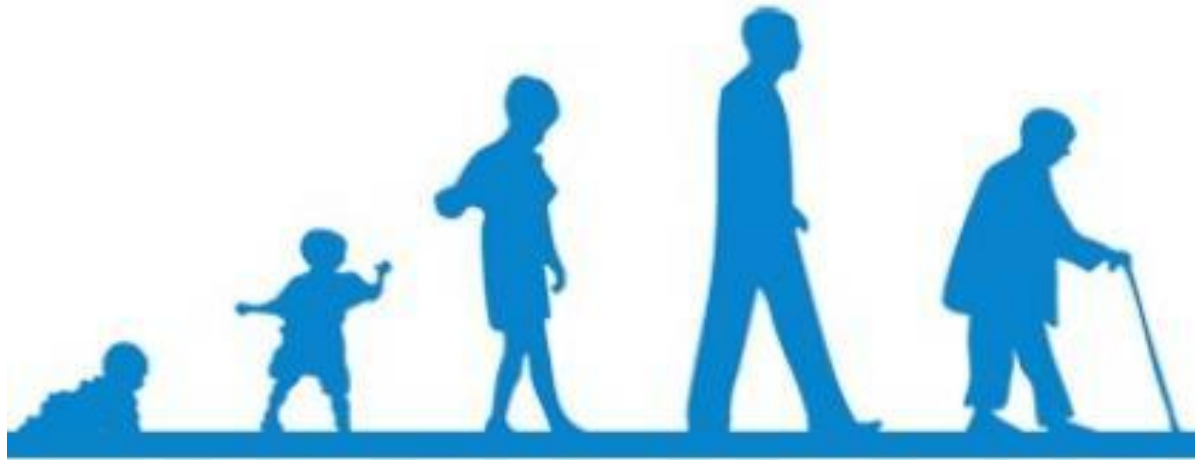
Lezingen (rug, gezond eten, gezond gewicht, RSI/Cans voorkomen, oefeningen voor in de auto, gezond koken)

Cursus Leefstijl Medicijn (voeding, beweging, mentale fitheid)





## Samen voor een fitter (Blue Zone) Weert!





# *Weert in beweging*

