

Mobiliteit is Meedoen

Bewegen is Vooruitgaan



Bewegen in de wijk van 0 -100 jaar

BUURTSPOORTCOACH COÖRDINATOR

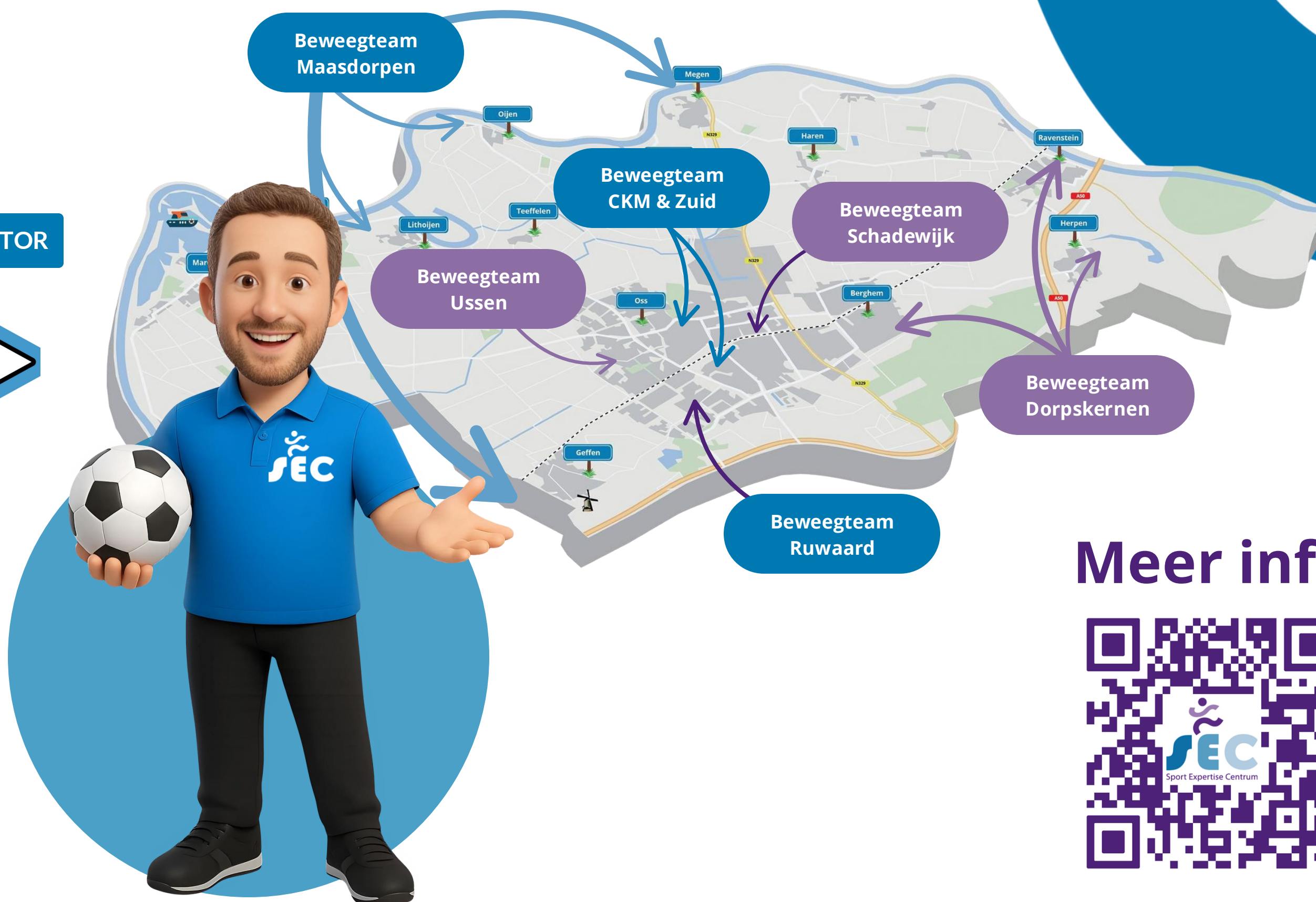
Ik werk midden in de wijk, ik zorg ervoor dat iedereen een leven lang kan bewegen.

Mijn motto is: 'Bewegen is vooruitgaan'

Als coördinator zorg ik samen met mijn **team buurtsportcoaches** dat **alle inwoners** letterlijk én figuurlijk in **beweging** komen.

Dat kan ik natuurlijk niet alleen. Daarom werk ik samen met gemeenten, zorg- en welzijnsorganisaties; proeftuinpartners, scholen in het basis- en voortgezet onderwijs, kinderopvang, sportaanbieders, bedrijfsleven, en nog veel meer **samenwerkingspartners**.

Door **bewegen in te zetten als middel** – bijvoorbeeld om fitter te worden, nieuwe mensen te ontmoeten of gewoon lekkerder in je vel te zitten – merk ik dat ik steeds **waardevoller** ben voor partners én vanzelfsprekend ook voor inwoners.



Meer info



Waarom is Bewegen Vooruitgaan?

Lichamelijke voordelen

- Sterkere spieren en botten
- Betere conditie
- Gezond gewicht
- Minder kans op ziekten
- Betere weerstand



Sociale voordelen

- Contact met anderen
- Teamgevoel



Mentale voordelen

- Minder stress
- Betere slaap
- Meer focus en energie
- Meer zelfvertrouwen



Maatschappelijk rendement

- Elke geïnvesteerde euro in sport en bewegen levert gemiddeld €2 tot €5 aan maatschappelijke waarde

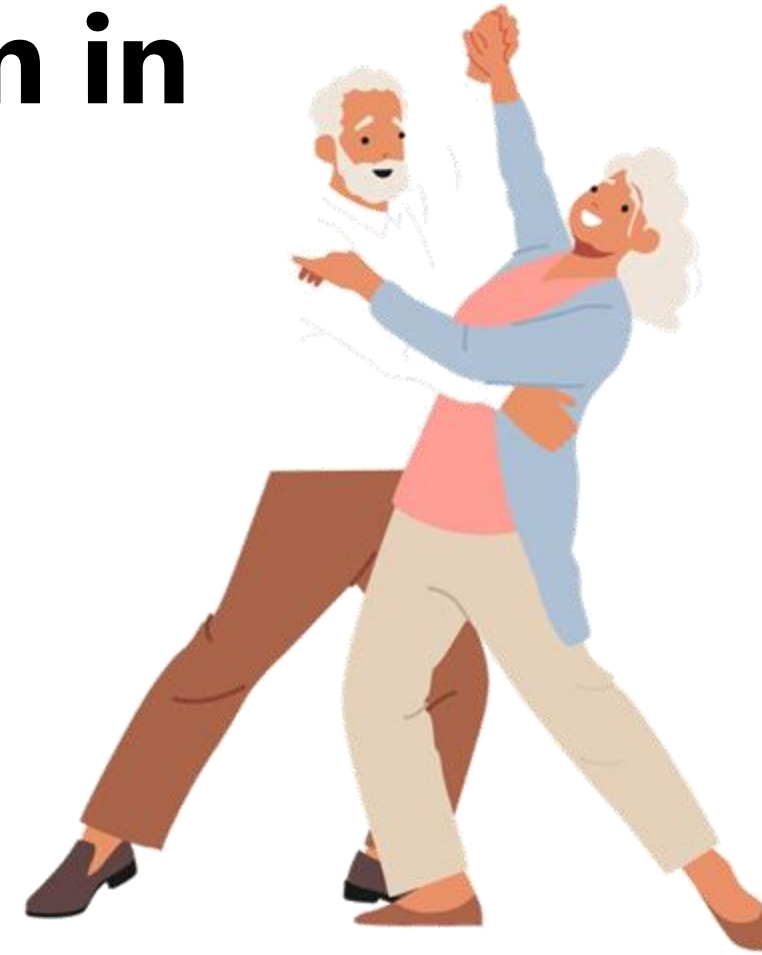


Hoeveel moet je bewegen om gezond te blijven?



	Beweegrichtlijn Thuiswonende 65+
Nederland	39,4%
Gemeente Oss	+/- 40%

Hoe stimuleren wij senioren om in beweging te blijven?



Bewust maken
rondom
belang
van
bewegen

Signaleren
van
beweeg
gedrag

Passend
beweeg
advies

Door
verwijzen
naar
aanbieder

Zelfstandig
Bewegen

Follow
up

Bewust
maken
rondom
belang van
valpreventie

Signaleren
van
valrisico

Passend
advies

Door
verwijzing
naar
valpreventie
aanbod

Zelfstandig
bewegen

Follow
up

Heb jij een beweeghulpvraag?

Neem contact op!

