|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Afbeelding met tekening, schets, Menselijk gezicht, bril  Automatisch gegenereerde beschrijving** |  | **Bewegen**Regelmatig bewegen is van onschatbare waarde voor een gezond en actief leven, ongeacht de leeftijd. Het stelt je in staat om mobiel te blijven en voor jezelf te kunnen zorgen, terwijl je tegelijkertijd je lichaam sterk en flexibel houdt. Het is inspirerend om te zien hoe velen van ons, ook op latere leeftijd, bewuste keuzes maken om te blijven bewegen en actief te zijn.**De beweegrichtlijnen:** (Beweegrichtlijnen - Kenniscentrum Sport en Bewegen, z.d.)* Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
* Minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
* Minstens 2x per week spier- en botversterkende activiteiten, gecombineerd met balansoefeningen.
* Voorkom veel stilzitten.

**Tips voor bewegen:*** Een blokje om
* De trap in plaats van de lift
* Tuinieren
* Vegen rondom of in huis
* Stofzuigen
* Wassen van de ramen
* De hond uitlaten

**Ruimte om lokale interventies/partijen te benoemen***Hier is er ruimte om interventies/partijen te noemen die lokaal rondom dit thema werken. Zo kunnen de bezoekers bij meer vragen bij de juiste professional terecht.* ***Denk hierbij aan:**** ***Het beweegaanbod in de wijk:*** *benoem de plekken waar oudere inwoners kunnen sporten/bewegen. Neem als voorbeeld walking football, zwemmen, ouderengym, crossfit voor ouderen etc.*
* ***Thuis bewegen:*** *Via het tv-programma Nederland in beweging van omroep Max. Ook kunt u online meedoen met Nederland in Beweging via* [*YouTube*](https://www.youtube.com/watch?v=LHQm8mfbyHs)*.*
* ***De professionals valpreventie:*** *benoem de plekken en professionals in de wijk waar oudere inwoners terecht kunnen voor een gesprek of valanalyse.*
 |
|  |  |

****