

#### Datum

7 oktober 2010

#### Tijd

van 9.30 uur tot 13.30 uur

#### Locatie

Omnisport Apeldoorn

De Voorwaarts 55

7321 MA Apeldoorn

#### Meer informatie en aanmelden

Graag horen wij of u er bij bent op deze dag.

Voor meer informatie en aanmelden kunt u terecht bij  
Martijn Venhuizen, via [martijn.venhuizen@sheerenloo.nl](mailto:martijn.venhuizen@sheerenloo.nl) of  
via (055) 369 61 78.

's Heeren Loo 

Deze dag wordt  
mede mogelijk gemaakt door  
Gehandicaptensport Nederland en  
financiële steun van Stichting Doen.

Gehandicaptensport  
Nederland 

  
STICHTING  
DOEN  
● POSTCODE LOTERIJ ●  
● SPONSOR LOTERIJ ●

# Iedereen beweegt

Zet u met ons op 7 oktober  
de eerste stap?



Uitnodiging

's Heeren Loo 

Bewegen is belangrijk voor iedereen. De overheid en de hartstichting proberen de Nederlandse bevolking over te halen om gezonder te leven en meer te bewegen. Een half uur is de nationale 'beweegnorm' en is voldoende om gezondheidsrisico's door inactiviteit te voorkomen. Een praktische manier om een half uur te bewegen is bijvoorbeeld om dit te integreren in de dagelijkse activiteiten. Mensen gaan niet met de auto naar het werk, maar op de fiets. De koffie wordt niet aangeboden, maar wordt zelf gezet en ingeschonken. In Noordwijk is 's Heeren Loo twee jaar geleden gestart om deze vorm van bewegen te introduceren. We noemen dit beweegbeleid. En het werkt!

De kracht van het beleid is dat iedere cliënt in overleg met professionals een beweegadvies krijgt met activiteiten waardoor hij een half uur per dag matig intensief actief is. De tijd die dit vraagt past in de dagelijkse activiteiten en sluit aan bij de motivatie, interesse en mogelijkheden van de cliënt. Dit wordt vastgelegd in bijvoorbeeld het persoonlijk plan en jaarlijks geëvalueerd en bijgesteld.

Daarnaast maken we bewegen leuk. Ger de Bewegster staat symbool voor bewegen en helpt om bewegen bij cliënten onder de aandacht te brengen.

Het succes vanuit Noordwijk is door andere regio's van 's Heeren Loo opgepakt. Vijf regio's hebben een samenwerkingsovereenkomst gesloten met Gehandicaptensport Nederland in het kader van het programma Zo kan het ook!. Gehandicaptensport Nederland helpt ons een antwoord te geven op de beweegvraag van onze cliënten. Met het bewegingsstimuleringsprogramma Zo kan het ook! zijn landelijk ruim dertig initiatieven gestart. Van de deelnemende organisaties zijn er vijf van 's Heeren Loo. Te weten Apeldoorn, Bedum, Ermelo, Monster en Noordwijk. Vandaag vieren we het succes dat er op verschillende locaties is geboekt op het gebied van bewegen en willen we graag de volgende stap zetten. Wij nodigen u graag uit om u te laten informeren over dit succes, en vertellen u graag over de achtergrond en de inhoud van het programma dat in de vijf regio's van start gaat.



## Programma

- 9.30 uur: Ontvangst in Shimano Lounge in Omnisport Apeldoorn.
- 10.00 uur: Opening en welkom door Tom Egbers.
- 10.15 uur: Martijn Venhuizen, fysiotherapeut en projectleider bij 's Heeren Loo over Iedereen beweegt.
- 10.30 uur: Dr. Ruud van Wijck van de Rijks Universiteit Groningen over de wetenschappelijke onderbouwing, de urgentie van bewegen en de ernst van niet bewegen.
- 11.00 uur: Wat betekent bewegen? Tom Egbers gaat in gesprek.
- 11.30 uur: Kennismaking met Ger de Bewegster.
- 11.45 uur: Rondleiding Sport- en beweegdag.
- 12.30 uur: Gezamenlijke lunch.
- 13.30 uur: Einde programma en afscheid.

