

Bewegen en mentale gezondheid

Mylia van Gastel
Jeugdzorgwerker en Personal Trainer
resp. Pandor Jeugdzorg en FitDynamics
mylia@fitdynamics.nl
01 64 74 59 94

Peter Fluter
Directeur
Pandor Jeugdzorg,
info@pandorjeugdzorg.nl
01 64 74 59 94

Maureen Ros
Specialist Fit & Gezond
Kenniscentrum Sport en Bewegen
maureen.ros@kenniscentrumsportenbewegen.nl
06 31 75 37 08

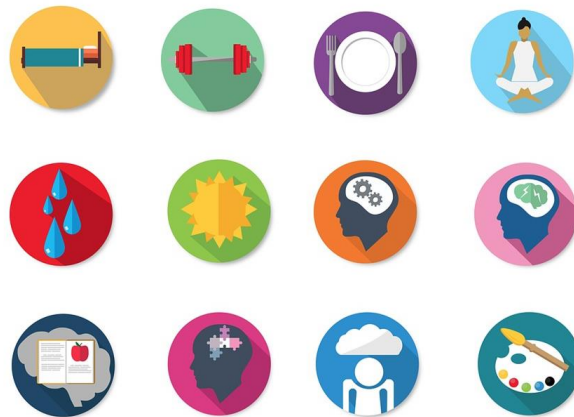
Joep Goessens
Specialist Meedoen door sport en bewegen
Kenniscentrum Sport en Bewegen
joep.goessens@kenniscentrumsportenbewegen.nl
06 20 69 54 17



Programma

- Mentale gezondheid en bewegen: theorie(tje)
- Mentimeter: jouw praktijk
- Pandor
- Mentimeter: jouw behoefte

BuurtsportCoach



Beweegrichtlijnen

Jeugd
4 tot 18 jaar



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.

Hoeveel kan ik bewegen
om **gezond** te blijven?



3x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.

Volwassenen
en ouderen



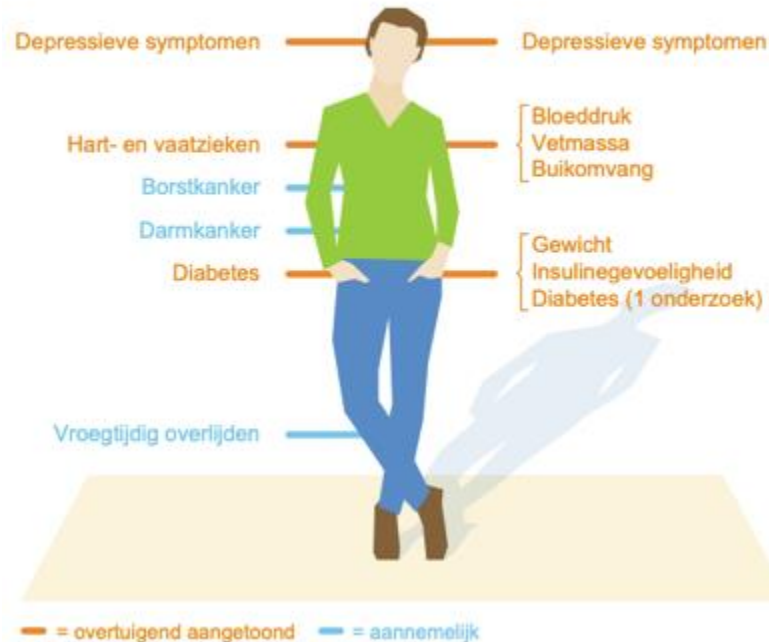
2x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

Effecten van bewegen: onderbouwing beweegrichtlijnen

Volgens cohortonderzoek
hangt bewegen samen met
een kleiner risico op:

Volgens RCT's* heeft
bewegen een gunstig
effect op:



Effecten van bewegen

Vermoeid gevoel & slaap

Zelfvertrouwen

- Eigenwaarde ↑

Stressregulatie

- Stresshormonen ↓

Plezier

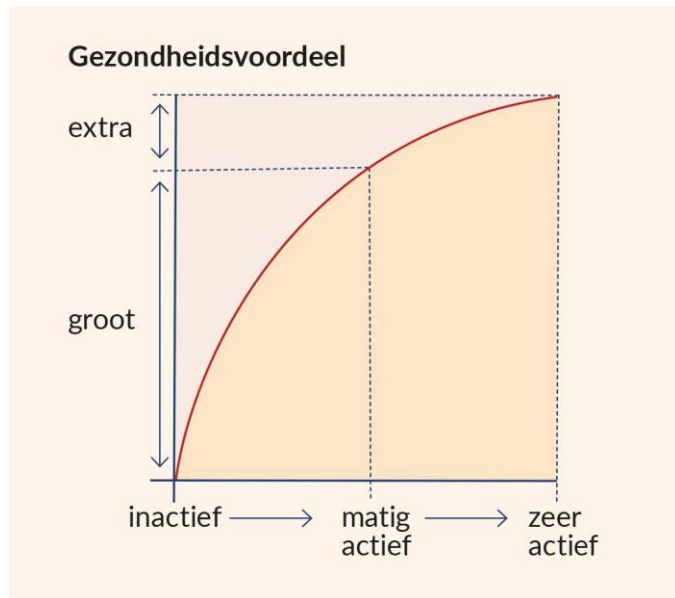
Bewegen en mentale gezondheid



Figuur: versterken van sport en bewegen en zelfvertrouwen

Bron: Biddle, S.J.H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions. New York: Routledge.

Elke beweging telt!

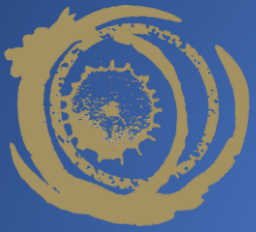


Vertel ons wat jij tegenkomt

Pak je telefoon erbij!

→ Ga naar www.menti.com en voer de code in: **4193 9329**

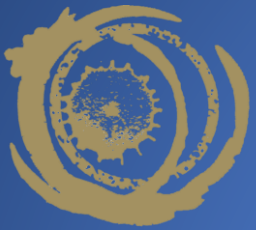




PANDOR

FIT·DYNAMICS

Het Verschil Maken!
Sport & Jeugdzorg

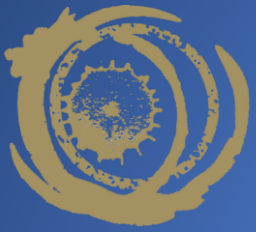


PANDOR

FIT·DYNAMICS

Pandor Jeugdzorgaanbieder

Pandor biedt Ambulante begeleiding en
Dagbegeleiding aan jongeren tot
18 jaar in West Brabant.



PANDOR

FIT·DYNAMICS

Jongeren bij Pandor

- Complexe problematiek o.a.
 - Gedragsproblemen
 - Psychosociale problemen
 - Psychische problemen
 - Eetstoornissen



PANDOR

FIT·DYNAMICS

Sport & Jeugdzorg

De keukentafel is vervangen door een

Sportschool

Het doel is een op groei gerichte

Mindset



Vertel ons waar je behoefte aan hebt

Pak je telefoon erbij!

→ Ga naar www.menti.com en voer de code in: **4193 9329**



Meer weten?

**Met kennis
haal je meer
uit sport
en bewegen**