



Jouw persoonlijk plan om meer buiten te bewegen



WELZIJN OP GROEN RECEPT

Soms kan het moeilijk zijn om meer buiten te gaan bewegen.
Als je dat ook vindt dan ben je niet alleen!

Een manier om het makkelijker te maken om te beginnen is het maken van een persoonlijk plan.

Deze handleiding:

Helpt je daarbij. Doorloop de stappen vanaf de volgende bladzijde.



Stap 1: Denk na over de 5 W's:

Waarom, Welke, Waar, Wanneer, Wie. Lees en beantwoord de onderstaande vragen:

Waarom is buiten bewegen belangrijk voor jou?
Welke buitenactiviteiten wil je gaan doen?
Waar ga je die activiteiten doen?
Wanneer ga je het doen?
Met Wie ga je het doen?

Stap 2: Schrijf jouw plan:

Eerst even een aantal voorbeelden

Voorbeeld 1

Waarom	Meer energie; het beheersen van mijn gewicht
Welke	Een combinatie van aerob en cardiowandelen
WAAR	Vanaf 't Blikpunt, Oldenzaal
Wanneer	Maandagavond, woensdagochtend en zaterdagochtend (zelf)
Wie	Met loopgroep



Voorbeeld 2

Waarom	Gezondheidsverbetering; Stressbeheersing
Welke	Een combinatie van aerob (1), cardio (2) wandelen en aandacht (3) wandelen
WAAR	Alle beschikbare ommetjes van IVN Oldenzaal
Wanneer	Maandagavond (2), woensdagochtend (2) en zaterdagochtend (1 en 3) Tijdens de lunchpauze elke werkdag (1)
Wie	Met mijn partner

Voorbeeld 3

Waarom	Beheersen van mijn pre-diabetes type 2
Welke	Een combinatie van aerob (1), cardio (2) wandelen, aandacht (3) wandelen en spierversterkende oefeningen (4)
WAAR	(1,2 en 3) Alle beschikbare ommetjes van IVN Oldenzaal, (4) Thuis/ tuin
Wanneer	Maandagavond (2), woensdagochtend (2) en zaterdagochtend (1 en 3) elke werkdag Yoga (4)
Wie	Met een loopgroep, en met mezelf

Mijn Persoonlijk plan

	Schrijf hieronder jouw plan
Waarom	
Welke	
WAAR	
Wanneer	
Welke	



Stap 3: Het toevoegen van detail aan jouw plan:

De onderstaande vragen helpen je om aan jouw persoonlijk plan meer detail toe te voegen.

Hoeveel tijd heb je nodig voor jouw activiteit(en)?
Heb je speciale kleding/ schoenen of apparatuur nodig?
Wat kun je doen om je voor te bereiden op "slecht" weer?
Welke problemen kun je je nu voorstellen waar je tegen aan zou kunnen lopen tijdens het uitvoeren van jouw plan?
Welke ideeën heb je nu om die problemen aan te pakken?

Tips om je te helpen om te beginnen met buiten bewegen en actief te blijven:

- Vraag je familie en vrienden om jou te steunen.
- Gebruik de handleidingen die we je via deze website aanbieden.
- Overleg met je huisarts en/ of therapeut welke activiteiten voor jou het best zijn.

Onthoudt:

- Vaak blijkt dat het zetten van de eerste stappen het moeilijkst zijn. De sleutel is om dit plan helemaal te maken.
- En als je eenmaal het plan hebt dan zal het makkelijker zijn om te beginnen en het realiseren van je persoonlijke doelen (over je doelen gaat de volgende handleiding).

Actie: Wat is 1 ding dat je nu kunt doen om er voor te zorgen dat dit plan gaat werken?
Bedenk daarbij: **Begin!** Je kan blijven plannen, en er is altijd wel iemand die het je afraad. Maar laat je hierdoor niet tegenhouden.

Bron: Alberta Centre for Active Living.

**Natuurmoment:**

Uit de factsheet Gezonder door groen van IVN:

Meer buiten bewegen

De moderne stadsmens brengt steeds meer tijd door achter laptop of iPad, ver verwijderd van de natuur. Voor kinderen is het niet anders: zij zitten soms uren per dag binnen achter de spelcomputer of voor de televisie. Zowel volwassenen als kinderen lijken minder buiten te komen en minder interesse te hebben in de natuur dan vroeger. Ongeveer 25% van de Nederlanders van 18 jaar of ouder komt niet vaker dan een paar keer per jaar in de natuur. Zelfs niet als een bezoek aan de tuin bij het huis wordt meegerekend!

Dit terwijl mensen wel graag meer naar buiten zouden willen gaan.

Maar liefst 96% van de Nederlanders geeft aan zich gezonder en rustiger te voelen na een bezoek aan de natuur.

Maar in hoeverre wordt dit 'gevoel' van mensen ook zichtbaar in wetenschappelijke onderzoeken die het verband tussen natuur en gezondheid meten? Deze vraag wordt in de factsheet beantwoord door een overzicht te geven van resultaten van wetenschappelijk onderzoek naar de relatie tussen natuur en gezondheid bij volwassenen en kinderen.

Gezonder in een groene omgeving.

Tien jaar geleden waren er nog nauwelijks studies waarin de relatie tussen natuur en gezondheid onderzocht werd. Dit is inmiddels wel anders. Uit een recente review blijkt dat er voldoende bewijs is dat bewoners uit wijken met meer natuur zich mentaal gezonder voelen en dat er minder sterfgevallen zijn in groenere wijken, ook na correctie voor inkomen en opleiding.

Verder blijken mensen met meer natuur in hun woonomgeving minder vaak de huisarts te bezoeken met klachten als diabetes, hartziekten en depressie.

Bron: IVN