



# Kom in beweging

*nationale sportweek*

**De gemeente Brummen doet ook dit jaar mee met de Nationale Sportweek. Door de stichting Sportkompas is een uitgebreid en gevarieerd programma gemaakt waaraan iedereen, jong of oud, kan deelnemen. Een groot aantal (sport)organisaties en verenigingen doet actief mee. "Sporten en bewegen is gezond voor iedereen en alle leeftijden!" laat sportwethouder Margriet Wartena enthousiast weten. "Ik hoop dat zoveel mogelijk inwoners aan één of meerdere activiteiten meedoen".**

De vijftiende Nationale Sportweek vindt plaats van 15 tot en met 29 september. De Nationale Sportweek is een initiatief van NOC\*NSF met als doel sporten en bewegen te promoten. "Veel sportverenigingen starten het nieuwe seizoen in de maand september" licht Wartena toe. "Daarom is het goed om juist in deze maand sporten en bewegen centraal te zetten."

Diverse verenigingen hebben enthousiast gereageerd op de oproep van stichting Sportkompas om een activiteit tijdens de Nationale Sportweek te organiseren. Denk daarbij aan de gymnastiekverenigingen Kracht en Vlugheid en Sparta, aan diverse sportscholen, maar bijvoorbeeld ook de bridgevereniging en de Jeu de boules-vereniging. Alle deelnemers en activiteiten zijn overigens te vinden op de website [www.stichtingsportkompas.nl](http://www.stichtingsportkompas.nl). Stichting Sportkompas heeft een schema samengesteld van alle activiteiten die bij u in de buurt plaatsvinden.

## Gezondheid

Tijdens de Nationale Sportweek willen we dat iedereen in Nederland gaat genieten van sport en beweging. "Dit geldt niet alleen voor kinderen maar ook voor volwassenen en ouderen in onze samenleving", benadrukt de

sportwethouder. "Als gemeente vinden wij het belangrijk om sporten en meer te bewegen bij iedereen onder de aandacht te brengen. Dit is in lijn met het advies van de Gezondheidsraad aan de Minister van VWS. Regelmatige lichaamsbeweging bij volwassenen en ouderen heeft een gunstig effect en verlaagt het risico op chronische ziekten. Denk daarbij aan hart- en vaatziekten, diabetes, hoge bloeddruk en depressieve symptomen. Door regelmatig te bewegen neemt bij oudere mensen ook het risico op botbreuken af en verbetert de spierkracht."

De Nationale Sportweek is dus een uitstekende stimulans voor iedereen om (meer) te gaan bewegen. De meeste activiteiten die worden aangeboden zijn kosteloos. Een mooie gelegenheid om een sport of activiteit uit te proberen en te onderzoeken of deze bij u past. Of gewoon omdat het leuk is. Wethouder Wartena realiseert zich dat de stap tot bewegen niet voor iedereen even makkelijk zal zijn. "Het kan soms helpen om samen met iemand anders mee te doen. Kijk dus vooral ook even om je heen of je samen met een familielid, vriend of buurtgenoot deel kan nemen aan een activiteit", aldus de wethouder.



## Meer weten?

De pagina is een initiatief van de gemeente Brummen en Stichting Sportkompas. Alle informatie over de activiteiten tijdens de Nationale sportweek in onze gemeente zijn te vinden op de website [www.stichtingsportkompas.nl](http://www.stichtingsportkompas.nl). Over twee weken vindt u het volledige programma van de sportweek ook op deze pagina.

# Beweeg jij mee tijdens de Nationale Sportweek?



Ook worden er enkele activiteiten georganiseerd voor specifieke doelgroepen. Denk bijvoorbeeld aan een sportcafé-bijeenkomst in De Bhoel voor alle sportverenigingen. Of een netwerkbijeenkomst voor professionals die actief zijn op het gebied van sport, bewegen en gezondheid. Voor kinderen zijn er ook speciale activiteiten, waaronder een kidsrun (hardloopwedstrijd), lasergamen en een spelmiddag georganiseerd door de lokale handbalvereniging.

## Sportkompas

De organisatie van de Nationale Sportweek in onze gemeente ligt in handen van de afdeling Sportservice van de stichting Sportkompas. Deze stichting is sinds 1 februari dit jaar actief en bevordert en stimuleert samenwerkingen met en tussen sportverenigingen, sportorganisaties, dorpsraden, lokale belangenverenigingen en de eerstelijnszorg. Dit alles om sporten, bewegen en ontmoeten in de gemeente Brummen voor iedereen toegankelijk te maken. De organisatie van de Nationale Sportweek sluit hier naadloos bij aan. Dus heeft u vragen over deze week of het beweegprogramma dat wordt aangeboden? Dan kunt u daarvoor terecht bij Femke, Martijn, Yolanda of Lotte, medewerkers van stichting Sportkompas. Zij zijn telefonisch te bereiken via telefoonnummer (0313) 65 11 80 of emailadres: [sportservice@stichtingsportkompas.nl](mailto:sportservice@stichtingsportkompas.nl).



## Perfecte combinatie: bewegen én gezond eten

**Sporten en bewegen is goed voor je gezondheid. Maar ook gezonde voeding is erg belangrijk. Ook dit onderdeel komt tijdens de Nationale Sportweek aan bod. Niet alleen in de vorm van het gezonde sportontbijt dat viermaal genuttigd kan worden bij Rhienderoord, maar ook via een leuke en actieve workshop van de Brummense diëtiste Bertine Lentink. Zij richt zich niet alleen op voedingspatronen, maar ook op sport en beweging.**

"Het gaat om de combinatie van eten en bewegen", legt Bertine uit. "Een gezond gewicht willen hebben betekent gezond eten, maar ook bewegen". Niet iedereen moet als een dolle aan de slag in de sportschool. "Voor de één werkt dat, maar voor anderen weer niet. Dat is niet erg. Belangrijk is dat je op zoek gaat naar dat wat bij je past en wat je ook kunt volhouden. Dat kan dus ook gewoon lekker wandelen zijn bijvoorbeeld". Volgens de Brummense diëtiste met passie voor sport gaat het vooral om het veranderen van patronen en gedragingen. "Als het gaat om eten is het belangrijk om rekening te houden met de voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft, de schijf van vijf dus. Denk aan voldoende vezels, groenten, fruit en zuivel.

*Lees het volledige verhaal over Bertine op de website van Stichting Sportkompas*



## Nationale Sportweek

Tijdens de Nationale Sportweek willen we dat iedereen in Nederland gaat genieten van sport en beweging. Daarom is er een landelijke campagne gestart, waaraan ook een groot aantal bekende personen als ambassadeur hun medewerking verlenen. Denk aan Rico Verhoeven, Annemarie Thomas, Bas van de Goor en Eelco Sintnicolaas. Alle informatie over deze landelijke campagne is te vinden op de website [www.nationalesportweek.nl](http://www.nationalesportweek.nl).

