

Hulshout (Be)Weegt!



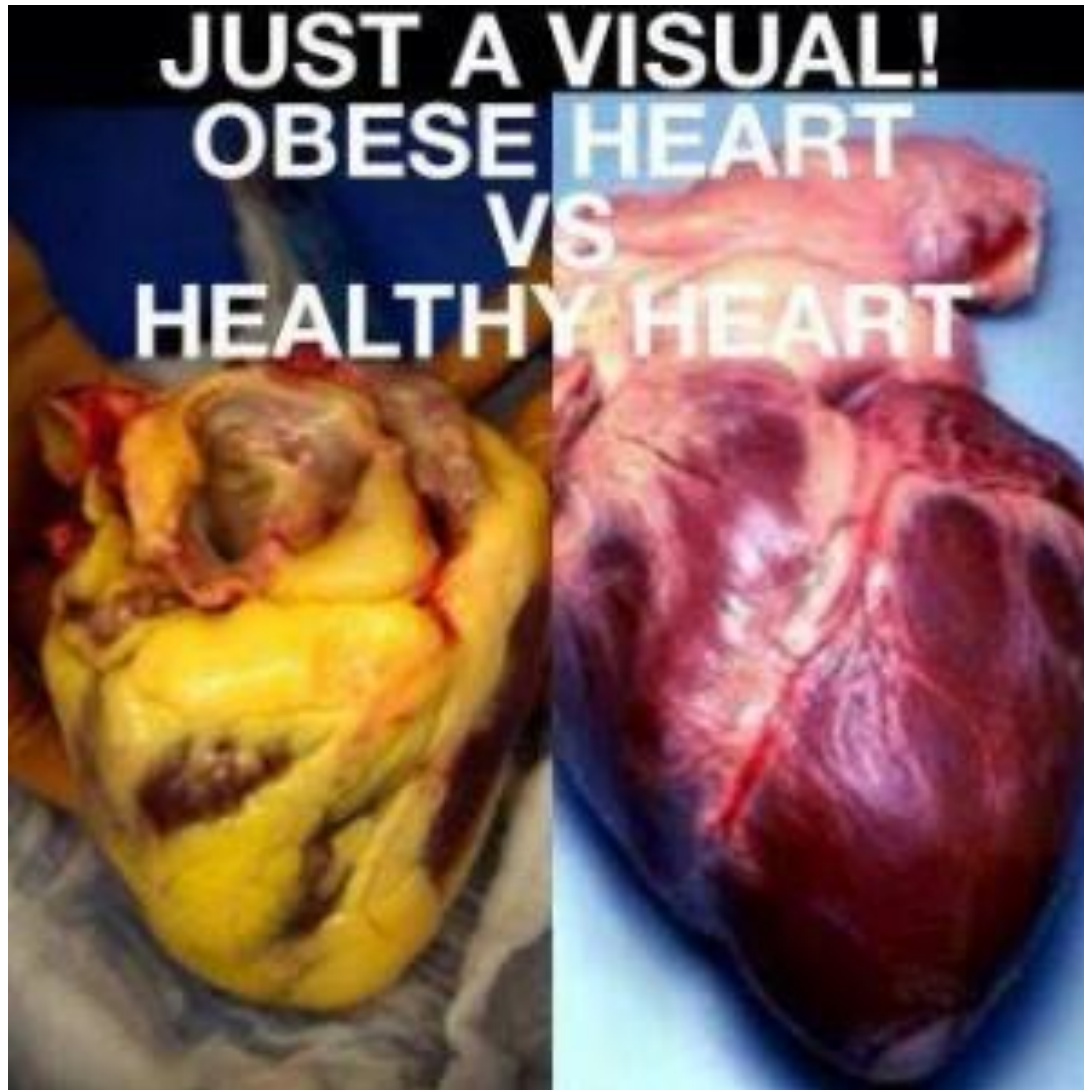
Inhoudstabel

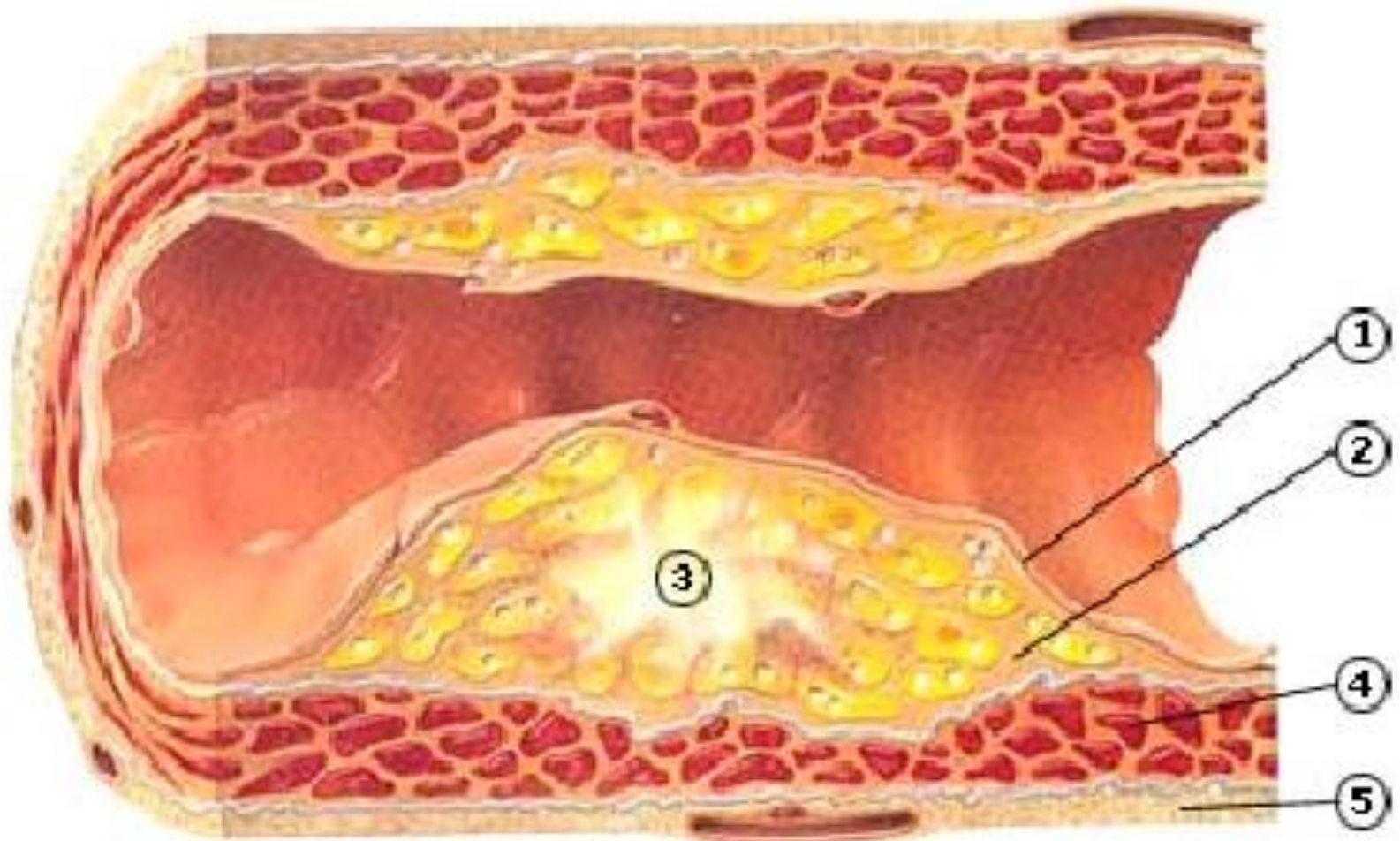
- Waarom?
- Doel?
- Hoe?
- Traject voeding?
- Traject beweging?
- Hoe deelnemen?
- Resultaten?
- Sleutel tot succes?

1. Waarom?







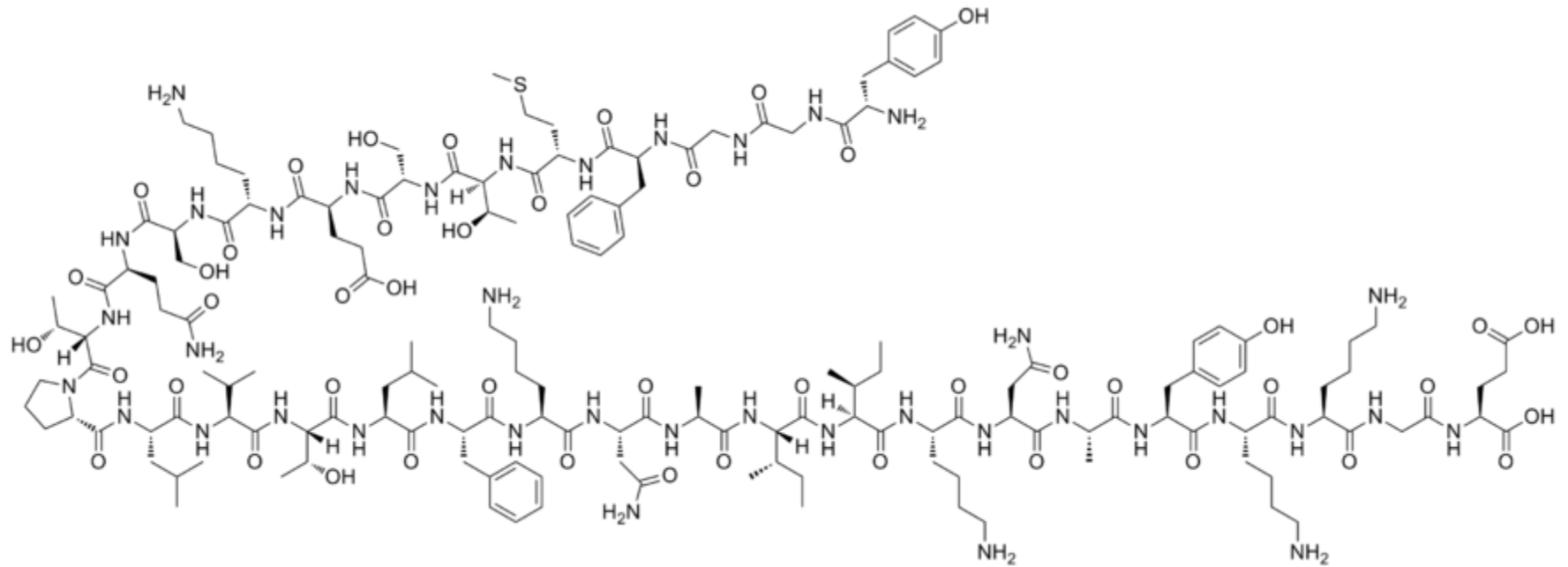












Doel?

- Geen crashdiëten!
- Geen blessuretijd!

→ Wel een gezonde levensstijl !

Gezond: evenwichtig op alle domeinen

Levensstijl: een verandering voor op lange termijn, aangepast aan uw eigen leven.

→ Per groep willen we een gewichtsverlies van 10% bekomen





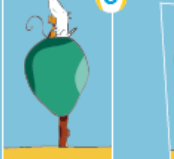





Achterliggende doelen?

- Sport zorgt voor:
 - Groter zelfvertrouwen
 - Verbetering van sociale contacten / netwerk
 - Vergroten van zelfdiscipline / doorzettingsvermogen
 - Beter nachtrust
 - Stimulatie van creativiteit
 - Vrijkomen van endorfine
 - Verbetering van cognitief functioneren
 - Vermindering van Stress
 - Langer zelfstandig kunnen leven


Achterliggende doelen

- Gezonde voeding zorgt voor:
 - Gewichtsverlies → groter zelfvertrouwen
 - Glow → groter zelfvertrouwen
 - Meer energie
 - Kan bepaalde ziektebeelden / medische klachten verbeteren / afremmen/ stoppen

De 10 stappen van Fit in je Hoofd

- 1  **Vind jezelf oke**
- 2  **Praat erover**
- 3  **Beweeg**
- 4  **Probeer iets nieuws uit**
- 5  **Reken op je vrienden**
- 6  **Durf nee te zeggen**
- 7  **Ga ervoor**
- 8  **Durf hulp te vragen**
- 9  **Gun jezelf rust**
- 10  **Hou je hoofd boven water**

Versterk jouw veerkracht.
www.fitinjehoofd.be



Sporten halveert kans op depressie

Gepubliceerd: 19 januari 2010 13:4119-01-10 13:41

Laatste update: 19 januari 2010 17:0419-01-10 17:04

- UTRECHT - Mensen die sporten, hebben de helft minder kans om een psychische stoornis te ontwikkelen dan mensen die dat niet doen. Als mensen eenmaal een psychische stoornis hebben, herstellen ze sneller als ze sporten.
- Dat concludeert het Trimbos-instituut in een [studie](#) die dinsdag is gepresenteerd.
- Het onderzoek is uitgevoerd in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid. Een van de aanbevelingen is dat de overheid meer subsidie uittrekt voor sportprogramma's voor groepen die gevoelig zijn voor psychische problemen.
- Het gaat dan bijvoorbeeld om depressies, angststoornissen zoals fobieën en alcoholverslavingen.

Mentale veerkracht als alternatief voor antidepressiva

- Laatst bijgewerkt: mei 2014 |
- nieuws **1 op 8 van de Vlamingen neemt antidepressiva** en bij de **Vlaamse ouderen loopt dit cijfer zelfs op tot 1 op 4**. Deze cijfers zijn opmerkelijk hoog. Betekent dit dan dat we in Vlaanderen massaal afglijden in een depressie of is het mogelijk dat er nog steeds te snel naar pillen wordt gegrepen? Vooral bij lichte depressies of periodes in het leven waarbij negatieve levensgebeurtenissen iemand uit evenwicht brengen, is medicatie vaak niet noodzakelijk.

Hoe?

- Verplicht gedeelte: 3 weegmomenten
- Vrijblijvende sessies bij de deskundige
- Vrijblijvende en betalende workshops
- Aanbod sportclubs
- 10.000 stappen
- Extra forum

Traject voeding?

- Verplicht gedeelte: 3 weegmomenten

Hier wordt de ganse groep gewogen en zal de diëtiste telkens een algemene toelichting houden.

- 1^e weging:
 - Iedereen wordt 1-malig individueel gewogen, indien er iemand zou stoppen.
 - Weging met kledij en schoeisel, geen jassen.
 - Iedere groep krijgt een uur voor de weging, daarna gaat de toelichting van de deskundigen door.
 - Iedereen vult een anonieme vragenlijst in waarop de deskundigen hun groepsessies kunnen afstemmen.

- Vrijblijvende sessies bij de deskundigen:
 - Per groep kunnen ze gratis 1 extra sessie bij de diëtiste boeken
 - Tijdens de week van de diëtist (9-15 maart) kunnen ze een individuele sessie bijboeken voor € 5,00.
 - Indien nodig kunnen ze natuurlijk steeds zelf of per groep nog extra afspraken maken, maar deze zijn dan zelf te vergoeden.
 - Wij bieden ook de mogelijkheid om te werken met een psycholoog. Maar ook dit was zelf te vergoeden.

- Vrijblijvende en betalende workshops
 - Winkeloefening: per keer max 15 deelnemers
€ 5,00 per persoon
 - Kooksessies: 5 verschillende sessies, max 20
deelnemers, € 5,00 per persoon per sessie.

Traject beweging?

- Verplicht gedeelte:
 - Bij de 3 weegmomenten zal er telkens een toelichting zijn van de bewegingscoach.

- Vrijblijvende sessies bij de deskundigen
- Minimum 1 groepsessie waarbij de bewegingscoach enerzijds een toelichting geeft aan de hand van de vragenlijsten en anderzijds grotendeels op vragen antwoord van de groepsleden.
- Op vraag kan de sportcoach u of uw groep begeleiden bij een 1^e sportclub / beweegsessie bezoek, hulp bieden bij specifieke sportvragen, samen met u zoeken naar de juiste sport,...

- Aanbod sportclubs:
 - Start to swim
 - Start to Run
 - Wandel-/ fietsgroepen
 - Move your body
 - Rugscholing
 - linedance
 - BBB, step, zumba en dans
 - Tai chi
 - kickbox recreatief
 - ...

- 10.000 stappen:
 - Wij bieden stappentellers ter ontlening aan mits het betalen van een waarborg = € 20,00 .
 - Doorheen HH (Be)Weegt zijn er verschillende wandelingen waaraan we kunnen deelnemen.

- Forum:
 - We ontwikkelden een extra mailadres:
hulshoutbeweegt@hulshout.be
 - We ontwikkelden een besloten groep op facebook, waar we elkaar kunnen aanmoedigen.

Hoe deelnemen?

- Inschrijving per mail of op dienst:
 - Naam + voornaam
 - Adres
 - Telefoon-/gsmnummer
 - Geboortedatum
 - Mailadres
 - Vermelding van de groepsleden

Resultaat?

- Initieel 17 ingeschreven groepen, met in totaal 106 deelnemers (HH = 10.250 inwoners)
- 5 groepen hebben de norm van de 10 % gehaald
- Winnende groep was 18% verloren
- In totaal 433 kg verloren (= gem 4,1 kg / deelnemer)
- 13 kooksessies en 2 winkeloefeningen georganiseerd

Sleutel tot succes?

- Aantrekkelijk aanbod met zeer lage drempel!
- Groepen op basis van leeftijd / fase leven
- discretie
- Veel tijd steken in social media / informatievraag
- Deskundigen maken het project!!!

Nog Vragen?

