



UPC Duffel

geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

Nieuwsbrief

bravo! thema: beweging
Mei 2022

Vragen en opmerkingen kunt u doorsturen naar:
upcd.bravo@emmaus.be

bravo!

De B van beweging

"Het leven is als fietsen, om je evenwicht te bewaren, moet je blijven bewegen." A. Einstein

Bewegen doen we in functie van ons fysiek en psychisch welzijn. De voordelen zijn immers eindeloos. Door te bewegen slaap je beter, behoud je een gezond gewicht, heb je minder kans op depressie en angst, bouw je een sterker immuunsysteem op, heb je een lagere bloeddruk, versterk je spieren en botten....

Zo kunnen we eindeloos doorgaan. Sterker nog, als je beweegt op een manier die bij je past, zijn er zelfs geen nadelen.

Bij beweging zit het in de kleine dingen. Je moet niet sportief zijn om te bewegen, je moet niet sporten, je moet wel bewegen. Elke dag, een half uurtje, of meer mag ook :) Tracht beweging in te bouwen in je dagelijks leven, maak er een gewoonte van.

Als je iemand nodig hebt die je daar wat bij helpt, kan je beroep doen op een coach bij jou in de buurt ("bewegen op verwijzing coach"). Alle info op <https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing>. Echt een aanrader voor zij die wel willen bewegen, maar niet gestart raken, het moeilijk volhouden of niet weten wat er goed bij hen past. De coaches helpen je en bovendien is het gesubsidieerd door de Vlaamse overheid, dus zeer betaalbaar.





Het gaat er niet om of je het kunt, maar of je het doet!

Hou drie woorden in je achterhoofd als je wil bewegen:

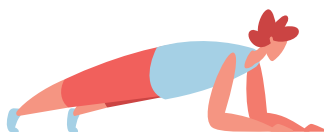
Stretchen

Stretchen doe je eenvoudig door je eens goed uit te rekken zodat je spieren verlengen.



Kracht

Kracht gebeurt door je spieren even iets harder te laten werken dan ze gewoon zijn. Dit kan heel simpel: bv. neem de trap i.p.v. de lift, doe enkele tiloefeningen met een liter water, zak eens door je benen en sta terug rechtop, neem even de plankhouding aan, ...



Cardio

Cardio helpt bij je conditie. Dit kan je eenvoudig trainen door een wandeling te doen aan een iets hoger tempo dan normaal, te fietsen ipv de auto te nemen, ...



Je moet dus echt niet naar een sportcentrum om te bewegen. Het begint eigenlijk al bij minder zitten, **ELKE STAP TELT!**

De inspanning moet niet te groot zijn, het is de kunst om ontspanning te vinden in de inspanning. En uiteraard, eens goed sporten kan zeker geen kwaad, zolang je er maar plezier aan beleeft.

ELKE STAP TELT KLAAR OM MEE TE BEWEGEN?

Op 2 mei 2022 start trouwens weer de jaarlijkse 10.000 stappen clash van Gezond leven!
Alle info op <https://10000stappen.gezondleven.be/>

Deelnemen is eenvoudig en gratis. Registreer je op de website, sluit je aan bij de groep van jouw gemeente (bv. Duffel, Mechelen, ...) (voor personeel bij de groep UPC Duffel) en geef je stappen in, dit kan handmatig via de website of via de 10000stappen app.

Alle deelnemers maken wekelijks kans op leuke prijzen!!

Belangrijke data

2 tot 29 mei

Stappenclash

5 mei

De lentehappening: op de Finse piste: we leggen met zijn allen zoveel mogelijk stappen af. Voor de deelnemers aan de stappenclash een ideaal moment om stappen te verzamelen

7 juni

Dag van de fiets: verplaats je die dag zoveel mogelijk met de fiets. Voor medewerkers die die dag met de fiets komen, voorzien we een ontbijtje, meer info volgt.

27 oktober

De urban trail: we lopen/wandelen doorheen de gebouwen van het UPC, door de lagere en middelbare school, door het klooster. Meer info volgt.



Enkele tips

Beweeg met respect voor jezelf, de ander en het materiaal.

Respect voor jezelf betekent rekening houden met je eigen (fysieke) mogelijkheden en jezelf niet vergelijken met anderen.

Observeer je ademhaling, train jezelf op langer uit dan inademen, dit helpt om minder snel over je grens te gaan.

