

**Alles is gezondheid.** Vanuit het partnerschap van het Nationaal Programma Preventie werk is samen met andere organisaties om een beweging naar gezond gedrag op gang te brengen. Een beweging die leidt tot een gezonder en vitaler Nederland. In alles is gezondheid ligt de focus op verbindingen en samenwerkingen. Samenwerken in de zorg, op scholen, in de wijk of op werk. Het richt zich onder andere op de bewustwording van roken, alcohol, overgewicht, depressie en/of diabetes. Deze partners hebben verschillende acties die op scholen, gezondheidscentrums, in de wijk of op het werk plaats vinden. Zo is er de gezonde schoolpleinen actie "Haal het kind naar buiten", deze actie wordt georganiseerd door Jantje Beton en richt zich op het stimuleren van buitenspelen voor kinderen. Zo'n 80 procent van de kinderen beweegt onvoldoende. De afgelopen jaren heeft Jantje Beton verschillende speelpleinen in Nederland gerealiseerd.

Ook een mooi voorbeeld van bewegen is de actie die wordt georganiseerd door de afdeling P&O van SZW. Die proberen doormiddel van handige hulpmiddelen (zoals voetstappen die leiden naar het trappenhuis) de beweging van hun medewerkers te stimuleren, zodat ze de trap nemen i.p.v de lift. Deze eenvoudige stimulans is niet alleen goed voor je gezondheid, het levert in de meeste gevallen ook nog een tijdsparing op.

Ook wij doen mee aan de het stimuleren van de gezondheid in Nederland. Daarvoor hebben wij de campagne "De strijd tegen PSA" opgezet. Hiermee willen wij het taboe op psychische klachten doorbreken en de zelfredzaamheid van de individu vergroten. Dit doen wij doormiddel van zogenaamde preventie coaching en hersteltrajecten. Ook zijn er jaarlijks gratis workshops die zich richten op bewustwording en het stimuleren van je persoonlijke ontwikkeling. Voor meer informatie kijk op [www.co-counsel.nl/2014/03/psa-kamerbrief-rijksoverheid](http://www.co-counsel.nl/2014/03/psa-kamerbrief-rijksoverheid).



Partner van **Alles is gezondheid...**

CO-COUNSEL

CONTACTGEGEVENS

Maartje Raeskin  
Kasteelhoeve 13  
5754 HW Deurne  
T. 06-10633487  
[info@co-counsel.nl](mailto:info@co-counsel.nl)  
[www.co-counsel.nl](http://www.co-counsel.nl)

**Make the move, want "zitten is het nieuwe roken".** Een half uurtje vrij maken om voor je lichaam en geest te zorgen moet toch lukken. Zo'n veertig procent van de Nederlanders beweegt iedere dag minimaal een half uur. Helaas is het overige deel nog steeds (te) weinig bewust van de gezondheidsrisico's van te weinig beweging. Het kan zo maar zijn dat de "frontale kwab" van de hersenen waar onze motivatie en ons initiatief vandaan komt na een drukke werkdag in slaap is gesust en men zich van geen kwaad bewust is. En daarbij komt nog het argument van, "Ik loop toch van de lift naar mijn werkkamer" of "Ik heb vandaag al de post uit de brievenbus gehaald". Natuurlijk is alle beweging meegenomen, zelf kauwen zet het hart aan het werk en bevordert de doorbloeding van de hersenen. Maar de echte resultaten worden geboekt als er dagelijks minimaal een half uur aansluitend aan beweging wordt gedaan. Daarvoor hoef je echt niet elke dag in je joggingsbroek naar de sportschool, maar pak eens de fiets i.p.v de auto. Zoek een wandelmaatje en stimuleer elkaar voor een dagelijkse wandeling. Je hoeft je eigen grenzen niet over, maar zoek ze in ieder geval eens op! Neem de weg van de weerstand.

Bron: interview met Erik Scherder Hoogleraar neuropsychologie aan de Vrije Universiteit van Amsterdam

**Agenda donderdag 5 maart 10.30-11.30** (elke eerste donderdag v/d maand) gratis inloopsprekuren bij Gezondheidscentrum "De Sprank", Oude molenweg 14 De Mortel. Voor al uw vragen over uw (psychische) gezondheid.

**Donderdag 5 maart 2015** Wensen zijn voorgevoelens...Vraag jij jezelf ook weleens af: wat inspireert mij nu echt, waar ligt mijn passie, wat is mijn ambitie? Of ben je op zoek naar een nieuw idee voor je huis, tuin, slaapkamer enz.? Geef je dan op [www.cursushuisdas.nl/index.php/persoonlijke-ontwikkeling/moodboard-ontdek-je-inspiratie](http://www.cursushuisdas.nl/index.php/persoonlijke-ontwikkeling/moodboard-ontdek-je-inspiratie)