

## BEWEEG JE VOLDOENDE?

### Goede raad

Ga voor het advies dat het best past bij jouw dagelijks leven:

- Zet 10.000 stappen per dag. Ouder dan 65? Dan zijn 8.000 stappen voldoende. Jonger dan 18? Lees de aanbevelingen voor beweging op [www.vigez.be](http://www.vigez.be).
- Beweeg elke dag minstens een half uur waarbij je dieper en sneller ademhaalt dan normaal, maar je nog een gesprek kan voeren. Je kan dit half uurtje ook opsplitsen in 2 keer 15 minuten of 3 keer 10 minuten.
- Beweeg 3 dagen per week minstens 20 minuten waarbij je een stuk sneller ademhaalt dan normaal en goed zweet.



## BEWEGINGSDRIEHOEK VLAKKE INSTITUUT GEZOND LEVEN

Lijkt geen van deze tips haalbaar voor jou?

Probeer langzaam meer te bewegen: in je vrije tijd, thuis, op weg naar het werk of de winkel, ...

Vraag raad aan je huisarts als je chronische gezondheidsproblemen hebt of als je de voorbije vijf jaar erg weinig hebt bewogen en ouder bent dan 35 jaar.

Ook lang stilzitten is niet goed voor je gezondheid.

Probeer niet te lang stil te zitten.

Je doorbreekt het zitten door na 30 minuten stilzitten even recht te staan.

Wil je sporten op een gezonde en veilige manier? Neem dan contact op met je huisarts.

### Nuttige websites

- Benieuwd of je gezond eet en voldoende beweegt? Of zin in een aantal online voeding- en beweegtesten? Surf dan naar [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be).
- Elke dag bewegen levert je heel wat voordelen op. Op de website [www.datvoeltbeter.be](http://www.datvoeltbeter.be) vind je heel wat beweegtips.
- Op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be) vind je informatie over betrouwbare stappentellers en een online stappendagboek. Wil je een actief dagelijks leven? Info op: [www.10000stappen.be/actiefleven](http://www.10000stappen.be/actiefleven).
- Zin in sporten en ouder dan vijftig? Surf naar [www.sportelen.be](http://www.sportelen.be), de ontmoetingsite voor sportieve 50-plussers.
- Tips voor gezinnen, kinderen en jongeren vind je op [www.gezondopvoeden.be](http://www.gezondopvoeden.be).
- De mutualiteiten beschikken over tal van gezonde folders en organiseren ook boeiende infoavonden, cursussen en activiteiten rond gezonde voeding. [www.cm.be](http://www.cm.be), [www.devoorzorg.be](http://www.devoorzorg.be), [www.oz.be](http://www.oz.be), [www.vnz.be](http://www.vnz.be), [www.paterna-ziekenfonds.be](http://www.paterna-ziekenfonds.be), [www.liberalemutualiteit.be](http://www.liberalemutualiteit.be).

### Aanbod in onze gemeente

- De sportinfrastructuur van Halen vind je op [http://www.halen.be/sportaccommodatie\\_3.html](http://www.halen.be/sportaccommodatie_3.html).
- De sportactiviteiten van onze Sportdienst vind je op <http://www.halen.be/sport-activiteiten-1.html> of op [www.facebook.com/sportdienstHalen](http://www.facebook.com/sportdienstHalen).
- Sportverenigingen in onze gemeente vind je via [http://www.halen.be/sportverenigingen\\_2.html](http://www.halen.be/sportverenigingen_2.html).
- Wandelen in Halen: <http://www.halen.be/wandelen-1.html>.
- Elk kerkdorp heeft een 10.000 stappenwandeling. In Halen vertrekt deze aan de sporthal, in Loksbergen aan de Panoven, in Zelem aan de Pastorie en in Zelk aan het Buurthuis.
- Fietsen in Halen: [http://www.halen.be/fietsen\\_2.html](http://www.halen.be/fietsen_2.html).
- In Halen zijn er 2 sportclubs die een G-afdeling hebben: Roba's Dancefactory G-kids dansgroep (<http://www.robasdancefactory.be>) en voetbalclub KFCMD Halen (<http://www.kmdhalen.be>).
- Op [www.datvoeltbeter.be](http://www.datvoeltbeter.be) vind je heel wat activiteiten om te bewegen. (klik op 'agenda' en kies 'Provincie Limburg' en 'Halen').
- Sportclubs in de buurt vind je ook op [www.bloso.be/sportdatabank](http://www.bloso.be/sportdatabank).



\*\*\*\*\*