



Go
overijssel

*Hét inspiratiefestival voor
sport, bewegen en gezondheid*

GO Overijssel 10 oktober 2019

GOod Health

'Laat je inspireren door verschillende succesvolle initiatieven of door inspirerende sprekers zoals David van Bodegom, Brigit Trooster of Emiel de Groot.'



Zorgeloos bewegen voor iedereen

Tijdens GO Overijssel heb jij als bezoeker de mogelijkheid om te kiezen uit drie routes, [GO Active](#), [GO Nature](#) en [GOod Health](#). Tijdens de GOod Health route ervaar je tal van initiatieven waarbij sport als middel wordt ingezet om gezondheid te bevorderen. Goldensport van het Zonnehuis is zo'n initiatief waarbij er iedere week onder begeleiding een uurtje wordt bewogen. Ook vertelt Wouter Aalders over het succesvolle initiatief Beweegchallenge Diepenveen. Hoe zorg jij ervoor dat iedereen kan aanhaken bij je beweegprogramma? Tijdens Runspiration onder leiding van Marian Freriks krijg je op een ludieke manier inzicht in waar jijzelf staat. Tot slot beleef jij het initiatief (LekkerBoer) Foodcamp door zelf aan de slag te gaan!

Ook is er tijdens de route GOod Health keuze uit verschillende sessies:

Hoe de omgeving ons gezond kan houden

Veel gezondheidsklachten, zoals hart- en vaatziekten, suikerziekte en versleten knieën, lijken onvermijdelijk maar ze komen vooral voort uit onze leefstijl. [David van Bodegom](#) gaat in deze inspiratiesessie op zoek naar de invloed van de omgeving op onze leefstijl. Laat je inspireren door het verhaal van deze arts, historicus, schrijver en verouderingswetenschapper.

Van zorg naar bewegen

Tijdens deze workshop volg je de weg van een patiënt. [Emiel de Groot](#) (fysiotherapeut Deventer Ziekenhuis) vertelt over het programma Kom in Beweging, waarmee zij hun patiënten stimuleren te bewegen. Vanuit het ziekenhuis kunnen patiënten doorverwezen worden naar een Beweegmakelaar. [Brigit Trooster](#) (beweegmakelaar gemeente Raalte) vertelt hoe zij als beweegmakelaar de verbinding maakt tussen zorg en bewegen. Uiteindelijk kunnen patiënten gaan bewegen bij sportaanbieders of initiatieven als de Diabetes Challenge. Op dit initiatief zoomen we in deze workshop nog in!

In beweging komen en blijven

In deze sessie worden twee initiatieven gepresenteerd, waarbij specifieke doelgroepen worden gestimuleerd meer te bewegen en blijven te bewegen. [Dag!enDoen!](#) richt zich op ouderen en laat zien hoe dit project succesvol is geïmplementeerd in de gemeente Olst-Wijhe. [Kuier deur](#) richt zich op mensen die weinig tot niet bewegen en als gevolg daarvan gezondheidsklachten hebben. Marian Freriks zoomt in op een aantal componenten, die ervoor zorgen dat Kuier deur succesvol is in de gemeente Hellendoorn en in het dorp Holten.

Of een van de andere routes

Genoeg keuze om je tijdens de [GOod Health](#) route te laten inspireren door succesvolle initiatieven en sessies op het gebied van gezondheid en sport. Of schrijf je in voor één van de andere routes, [GO Nature](#) of [GO Active](#).

Ready, set, [GO!](#)

GO Overijssel | 10 oktober 2019 | 10:30 -17:00 uur | KV Sparta, Zwolle



SPORT BEWEEF EN BELEEF!



Copyright © GO Overijssel, All rights reserved.

Ons contact adres is:

info@go-overijssel.nl

(038) 457 77 77