

Gezond in Beweging

Plein Midden Twente

9 oktober 2025

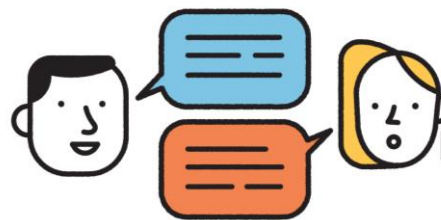
Reshmie Oogink
JOGG-regisseur
Kwartiermaker SPUK GALA



Gemeente
Borne

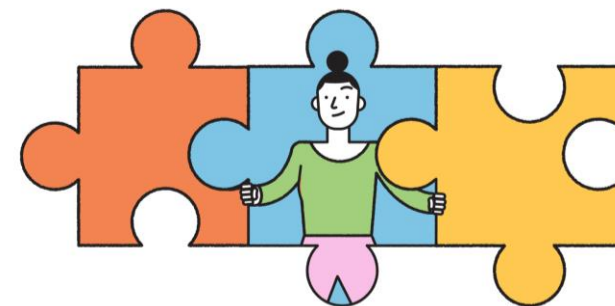


Wat versta jij onder een
gezonde leefstijl
binnen jouw vakgebied?



Borne

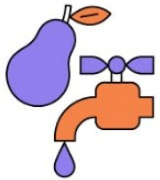
gezonde jeugd
gezonde toekomst



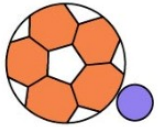
Leefomgevingen

Zo creëer je een gezonde samenleving

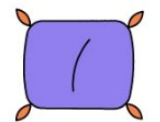
We focussen op



Gezonde voeding



Genoeg bewegen



Voldoende ontspanning



Leefomgeving - Sport

- Het creëren van een **gezonde sportomgeving** voor kinderen
 - Gezonde sportkantine
 - Rookvrije zones
 - Verantwoord alcoholbeleid
- Een **convenant** met sportverenigingen



Leefomgeving - School

- Energizertas
- Scoor een Boek (Mediawijsheid)
- Gezonde voeding “schoolsporttoernooien”
- Burgemeester ontbijt (stimuleren van gezond ontbijten)
- VO Twickel – Smaaklessen



Leefomgeving - Kinderopvang

Gezonde Kinderopvang coach

Gratis opleiding

Maakt een gezonde leefstijl in de KDV
vanzelfsprekend

Peuter4daagse

Op jonge leeftijd kinderen activeren om te
bewegen

Pilot Ludiek (160 peuters)



Gezonde
Kinderopvang



Carlien Versteeg
Buurtsportcoach
Leerkracht De Vonder

Good practice

- Activiteit Herfst
 - Zachte bal
 - Kring
- Activiteit samenwerken
 - Ballon
 - Kring

Wat doet Borne Sport binnen de KDV?

<https://drive.google.com/drive/folders/1BcguvGhrjw7A8qll7i1NKbZpzKARcyh>



Beweegadvies 0 – 4 jaar

- <https://youtu.be/MSvzX0p9RNo>

Belang van bewegen?

Wat is het belang van bewegen bij zowel baby's, peuters, kinderen en volwassenen?

- Sociaal-emotioneel
- Cognitief/mentaal
- Lichamelijk/fysiek



Belang van bewegen



Lichamelijke voordelen

- Sterke spieren en botten
- Gezond gewicht
- Verbeterde motoriek
- Betere zintuiglijke ontwikkeling



Sociale voordelen

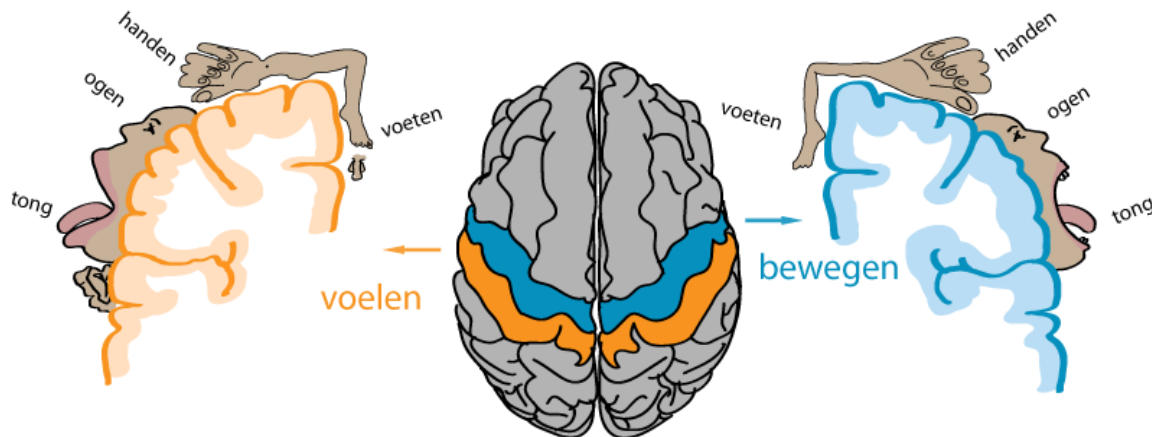
- Sociale vaardigheden
- Zelfredzaamheid

Mentale en emotionele voordelen

- Cognitieve ontwikkeling - informatieverwerking
- Taalontwikkeling
- Zelfvertrouwen – overwinnen



Aandacht, concentratie en informatieverwerkingssnelheid. Lange termijn: beter kunnen plannen en leren.





Wat zijn executieve functies?

- Breinbestuurders: die helpen gedrag te sturen, doelen te stellen en te bereiken, plannen, organiseren, aandacht vasthouden en impulsen beheersen

EMOTIEREGULATIE

Weetje: Belangrijk voor het omgaan met gevoelens

Tip: Leer ademhalingsoefeningen

REACTIE-INHIBITIE

Weetje: Helpt kinderen denken voor ze doen

Tip: Gebruik 'Stop-Denk-Doe'

Gedrag**EXECUTIEVE
FUNCTIES****FLEXIBILITEIT**

Weetje: Nodig voor aanpassing aan verandering

Tip: Spel 'Wat als' spelletjes

TAAKINITIATIE

Weetje: Helpt bij het beginnen met taken

Tip: Breek taken in kleine stappen

**DOELGERICHT
DOORZETTINGSVERMOGEN**

Weetje: Voor het volhouden bij uitdagingen

Tip: Stel korte termijndoelen

**VOLGEHOUDEN
AANDACHT**

Weetje: Houdt de focus vast bij taken

Tip: Maak taken visueel aantrekkelijk

Beweegadviezen

Beweegadvies voor kinderen onder de 1 jaar:

Meerdere keren per dag op verschillende manieren lichamelijke activiteit, bijvoorbeeld door met het kind op de grond te spelen. Als het kind nog niet mobiel is, breng het dan tijdens die activiteiten in buikligging, in totaal ten minste 30 minuten.*

"Als je lichaam beweegt, beweegt je brein mee"

[Pijler Bewegen | Kinderwoud](#)

Beweegadvies voor kinderen van 1 jaar:

Elke dag 180 minuten lichamelijke activiteit, inclusief matig of zwaar intensieve inspanning. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.

"De manier om te beginnen, is om op te houden met praten en aan de slag te gaan".

Beweegadvies voor kinderen van 2 jaar:

Elke dag 180 minuten lichamelijke activiteit, inclusief matig of zwaar intensieve inspanning. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.

Beweegadvies voor kinderen van 3 jaar:

Elke dag 180 minuten lichamelijke activiteit, waarvan minstens 60 minuten matig tot zwaar intensief. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.

Bedankt

JOGG-regisseur

r.oogink@borne.nl

06-41248930

Buurtsportcoach/Leerkracht

c.versteeg@borne.nl

06-41680494



**Gemeente
Borne**

Reshmie Oogink

Carlien Versteeg

