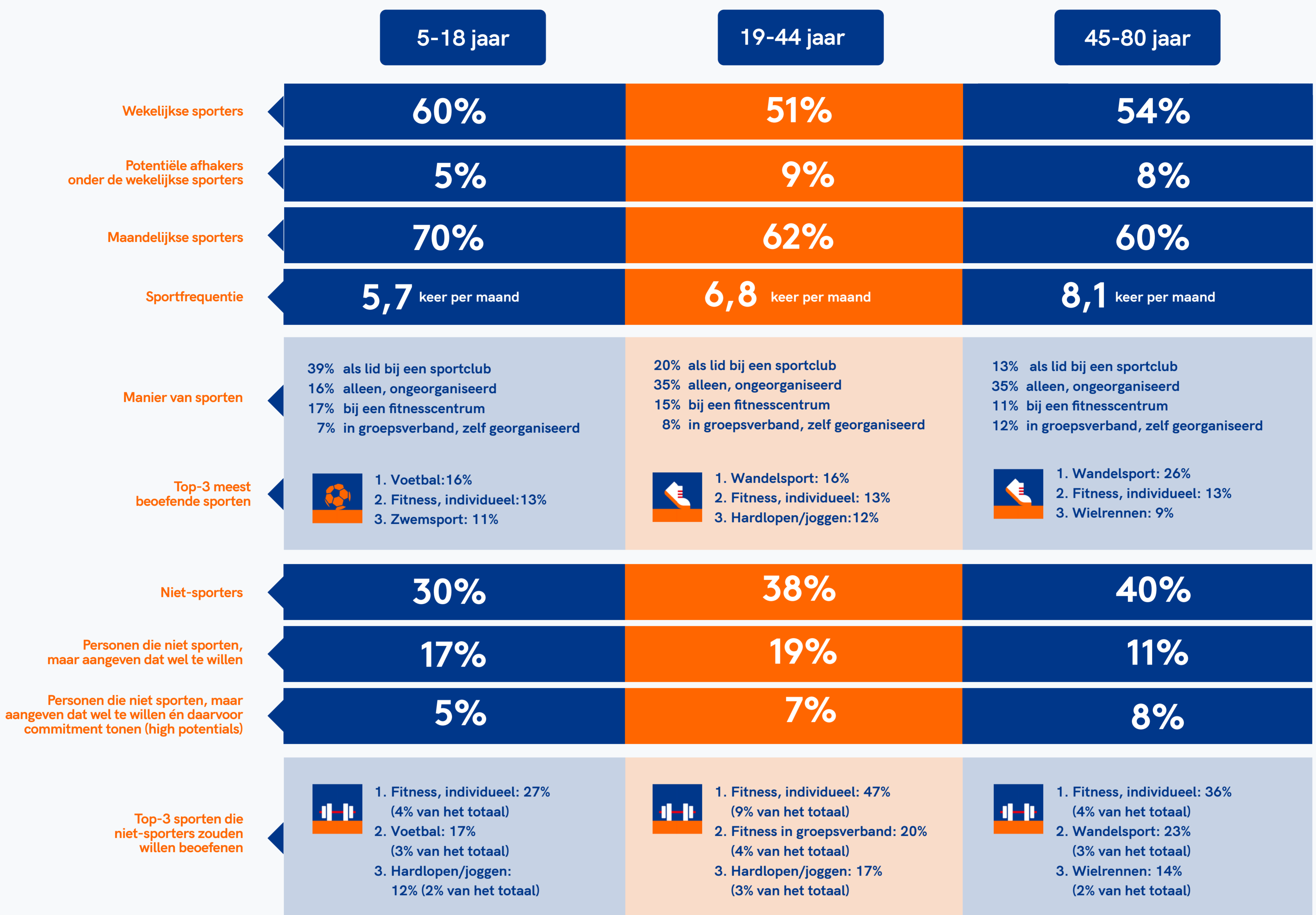


# Zo sport Zeeland!



## Eerste advies

5-18 jaar	19-44 jaar	45-80 jaar
<p>Om frequent sporten en bewegen bij deze doelgroep te stimuleren kan het helpen om te ondersteunen bij het inbedden van sport en bewegen in de vaste (gezins)routine. Om de ervaren drempels weg te nemen is het daarnaast allereerst van belang de gezondheidsvoordelen voor het kind te benadrukken. Ook dient er voldoende aandacht te zijn voor het creëren van een sociaal veilige sportomgeving en sportplezier.</p>	<p>Om frequent sporten en bewegen bij deze doelgroep te stimuleren kan het helpen om te ondersteunen bij het inbedden van sport en bewegen in de vaste routine om daarmee de ervaren drempel van 'te weinig tijd' weg te nemen. Daarnaast is het vooral van belang deze doelgroep te begeleiden naar een sport waar zij plezier uithalen. Als laatste is het belangrijk de fysieke en mentale gezondheidsvoordelen van sporten en bewegen te benadrukken.</p>	<p>Om frequent sporten en bewegen bij deze doelgroep te stimuleren kan het helpen te ondersteunen bij het inbedden van sport en bewegen in de vaste routine. Daarnaast lijkt het vooral van toegevoegde waarde de extra gezondheidsvoordelen van sporten (naast andere vormen van beweging) bij deze doelgroep te benadrukken en aan de slag te gaan met het begeleiden van mensen met gezondheidsproblemen richting de sport (samenwerking sport en zorg).</p>

Onderzoek uitgevoerd over de maand november 2021.

#wewinnenveelmetsport

