

Sport beweegt Winterswijk

De gemeente Winterswijk staat voor een vitale samenleving. Een samenleving waarin zoveel mogelijk inwoners verantwoord bewegen, sporten en elkaar ontmoeten. Samen met verschillende partijen wordt sport en bewegen gepromoot en versterkt. In de nota 'Sport beweegt Winterswijk' lichten wij ons beleid toe. De nota is met inbreng van vele belanghebbenden opgesteld. Bij de beleidsnota hoort een uitvoeringsagenda. Hierin staat hoe we de doelstellingen uit de beleidsnota willen bereiken.

Proces sportnota

De nota lag in november en december 2020 ter inzage. Iedereen kon hierdoor zijn mening over het beleid kenbaar maken. De uitvoeringsagenda 'Sport beweegt Winterswijk' is inmiddels vastgesteld. De gemeenteraad wordt in maart gevraagd de nota 'Sport beweegt Winterswijk' definitief vast te stellen.

De komende jaren richten we ons op een drietal thema's.

- Sport- en beweegstimulering;
- (Maatschappelijke) kracht van sport en bewegen;
- Sportlandschap.

Sport en bewegen is zowel een doel als een middel om te komen tot een vitale gemeente.

Corona en sport

Sinds maart 2020 hebben we te maken met het coronavirus. Het verenigingsleven is door de verschillende maatregelen daardoor helaas veelal tot stilstand gekomen. Zeker in deze uitzonderlijke situatie, is het van groot belang voldoende te bewegen. Ook wanneer je gedwongen bent steeds vaker thuis te blijven. Regelmatige lichaamsbeweging stimuleert namelijk het immuunsysteem, is goed voor de conditie van hart en longen, houdt spieren, pezen en botten sterk en vermindert gevoelens van angst en stress.

Onze eigen omgeving biedt echter nog tal van mogelijkheden om op een gezonde manier in beweging te komen.

Denk hierbij aan:

- Huishouden en tuinieren
- Wandelen en fietsen: bewegen in de buitenlucht is gezond. Pak de fiets of maak een lange wandeling
- Traplopen: neem wat vaker de trap en schroom niet om meteen die volle wasmand mee naar boven te tillen.
- Bot- en spierversterkende oefeningen: doe mee met [Nederland in Beweging](#) (NPO 1), of gebruik You tube filmpjes
- Ademhalingsoefeningen: Adem een aantal keren diep in en uit via de neus

Let wel; deze adviezen zijn afhankelijk van actuele adviezen van RIVM/VWS die leidend zijn.

Heeft u vragen of wilt u op de hoogte blijven van ontwikkelingen?

Neemt u dan contact op met Suzan de Jong, beleidsmedewerker Sport. Zij is te bereiken via e-mailadres sjong@winterswijk.nl of telefonisch via nummer (0543) 543 543.