

30 DAGEN GEZONDER

VAN 1 T/M 30 MAART 2023



PROFESSIONALS MET PASSIE / VERBINDEND / BETROKKEN

30 DAGEN GEZONDER

1 t/m 30 maart 2023

.....

Welke uitdaging
ga jij aan?

In 30 dagen een gezonde gewoonte aanleren?
Het kan! Doe mee. Alleen of met anderen.
Meld je aan en wij helpen je het vol te houden.

30dagegezonder.nl

30dagegezonder is een actie van de GGD



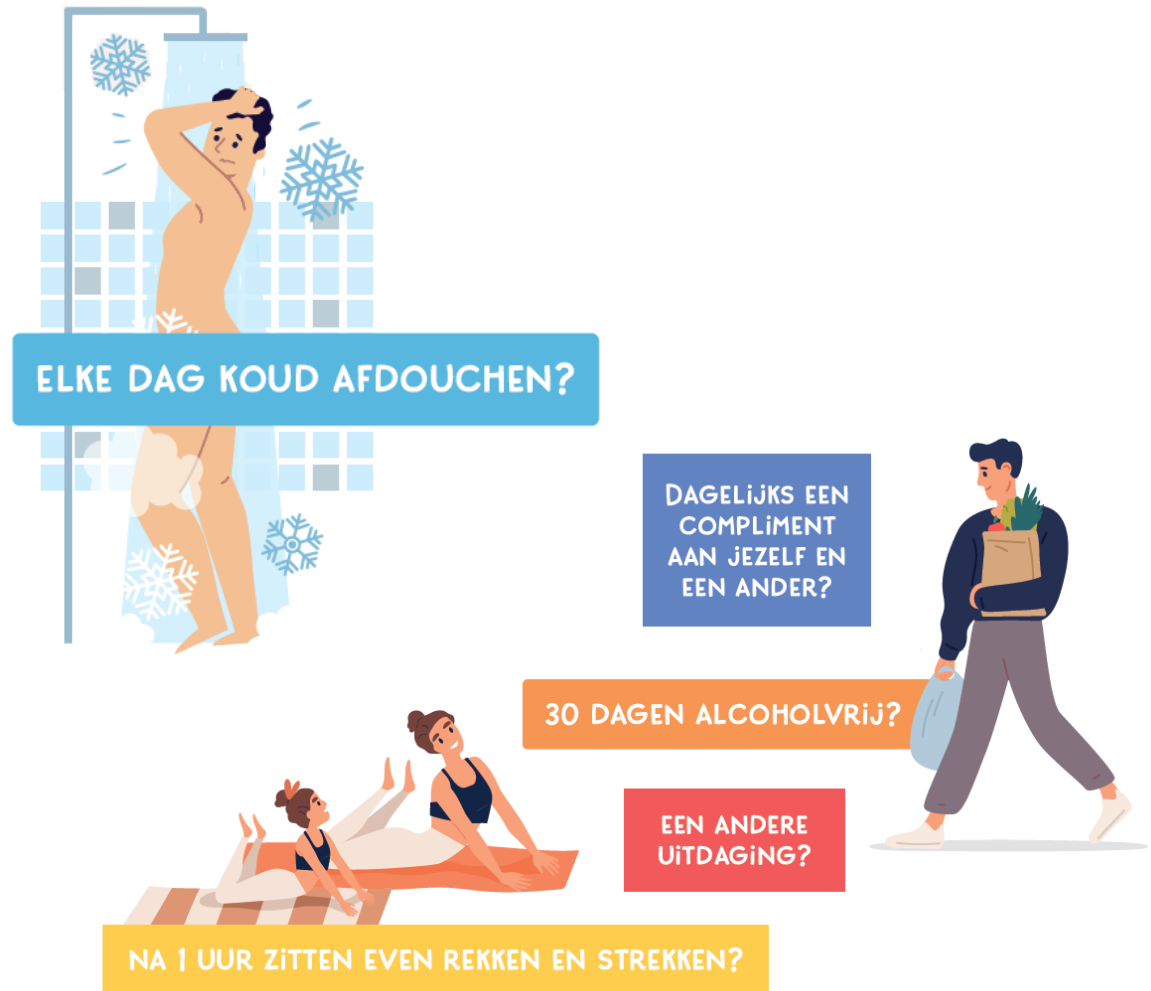
Doel van de campagne

“Het gewoontegedrag te doorbreken door mensen op een positieve manier te stimuleren om 30 dagen lang een gezondere uitdaging te kiezen.”

- ✓ De actie helpt deelnemers een gezondere gewoonte te kiezen, hiermee aan de slag te gaan en zo een succeservaring te krijgen.
- ✓ Tegelijkertijd laat de actie mensen zien dat je zelf veel invloed hebt op je eigen gezondheid. Ga uit van wat je wél kunt. Daarom past de campagne goed binnen het gedachte goed van *Positieve Gezondheid*.

Doelgroep

Inwoners van West-Brabant (volwassenen, kinderen, gezinnen) & bedrijven/organisaties.



Resultaten 2022

- Bijna **5000** individuele deelnemers
- Ongeveer **2800** deelnemers vanuit bedrijven of scholen



Hilversumse wethouder Arno Scheepers loopt 200 kilometer hard in 30 dagen: 'Je voelt je na afloop altijd beter'



Hardlopen was de afgelopen tijd een welkome onderbreking van het urenlange Zoomvergaderen.
© @Studio Kastermans/Danielle van

Leander Mascini 31/03/2021 om 17:55

HILVERSUM

De Hilversumse wethouder Arno Scheepers heeft in maart meegedaan met de '30dagengezonder'-challenge van de GGD. Zijn doel: 200 kilometer hardlopen. We namen de proef op de som, trokken onze hardloopschoenen aan en liepen een deel met hem mee.

In en rond het Hilversumse raadhuis zie je wethouder Arno Scheepers standaard strak in het pak. Das om, nette schoenen. Hoe anders is dat als hij deze namiddag aan komt lopen. Zijn overhemd en leren schoenen heeft hij ingeruild voor een wit met oranje hardloopshirt van die keer dat hij de marathon van Rotterdam uitliep en knaloranje, bijna fluoriserende Asics-hardloopschoenen.

Aangeboden door **30dagengezonder**

30dagengezonder: zo doet Bredase wethouder Arjen dat (en jij kan meedoen)

15 februari 2022



Eigen beeld.

In 30 dagen een gezonde gewoonte aanleren? Bredase wethouder Arjen van Drunen gaat de uitdaging aan. Hij doet mee met de campagne 30dagengezonder en trekt in maart om de dag zijn

Premium

Wethouder Karin Walters van Hilversum loopt iedere dag een ommetje: 'Ik blijf dit ook na deze challenge doen'



Tijdens het ommetje in en rond de Boomberg.
© foto studio kastermans / alexander marks

Leander Mascini

31/03/2021 om 18:24

HILVERSUM

Waar haar collegawethouder Arno Scheepers de hardloopschoenen onderbond, trok Karin Walters juist haar wandelschoenen aan. Iedere dag liep ze een ommetje. En dat blijft zo.

„Na een hele dag zoomen is het echt heerlijk om even een ommetje doen”, vertelt Karin Walters terwijl ze de gelijknamige app aanzet. „Ja, ik hou alles bij. Maar echt een competitie is het niet. Alhoewel, mijn man gebruikt hem ook, maar in de ranglijst sta ik wel ver boven hem”, lacht de zorgwethouder.

De afgelopen maand heeft ze dus iedere middag twintig tot dertig minuten gewandeld. „Meestal met mijn dochter. Die zit op de HvA en is rond vijf uur 's middags ook helemaal klaar met dat scherm”, legt ze uit. Het startpunt - dat is het ook vandaag - is vaak het Rosarium, waar de wethouder in de buurt woont. „Dan heb ik een lang en een kort rondje. De korte is hier door de wijk, bij de langere doe ik een stuk van het Corversbos erbij.” En dat laatste doen we dus ook vandaag.

30dagengezonder Bergen op Zoom

- Citydisplay's in Bergen op Zoom zichtbaar van 14-02-2023 t/m 27-02-2023
- Social berichten vanuit de gemeente Bergen op Zoom
- Wethouder Joey van Aken doet ook mee
- Samen in de regio gaat het verspreiden
- JOGG-regisseur brengt het via scholen onder de aandacht
- **Breng het ook zelf onder de aandacht bij je organisatie!**
- Communicatiepakket met voorbeeldteksten en afbeelding beschikbaar
- Posters en flyers zijn gratis te bestellen



Quotes

"Ik heb er ieder jaar toch weer wat aan. Dankzij een eerder jaar van deze actie drink ik nooit suiker meer in mijn koffie" (deelnemer, vrouw, 55).

"Ik ben blij dat ik dit initiatief tegenkwam. Het heeft me echt geholpen om het dagelijks mediteren ook echt te doen" (deelnemer, vrouw, 42).

"Niet elke dag 10 minuten niks gedaan, maar wel 5 van de 7 dagen. Jullie campagne was een goede stok achter de deur! Ook heb ik bijna elke dag buik spieroefeningen gedaan. Ik zag ook dat collega's mee deden." (deelnemer, vrouw 36).

"Het is heel grappig: wij gaan nu bijna elke pauze naar buiten! We hebben extra tennisballen, basketbal en springtouw. Maar het is gewoon ook lekker om buiten te zijn. Heel eerlijk: we hebben soms nog wel even gekeken op de telefoon. Maar we zaten niet meer de hele pauze te appen/insta" (deelnemende school).

"Nu we elkaar niet meer zien binnen de muren van het kantoor, heb ik met name met diegenen die alleen zijn, wandelafspraken gemaakt. Je kunt best op 1,5 m afstand wandelen en kletsen. Echt een aanrader! Het maakt je fitter, minder eenzaam en gelukkiger." (deelnemend bedrijf)

**BEDANKT!
VRAGEN?**

WWW.GGDWESTBRABANT.NL



PROFESSIONALS MET PASSIE / VERBINDEND / BETROKKEN