

# ACHT INVESTERINGEN VOOR HET VERHOGEN VAN FYSIEKE ACTIVITEIT AL ACTIVITY

1

## PROGRAMMA'S VOOR DE TOTALE SCHOOL

Schoolprogramma's waarbij leerlingen de kans krijgen om op verschillende manieren fysiek actief te zijn gedurende de dag, hebben een positief effect op leerprestaties en het gedrag in de klas.



2

## ACTIEVE TRANSPORTVORMEN

Transportbeleid dat wandelen, fietsen en gebruikmaken van openbaarvervoer ondersteunt, stimuleert de vraag naar actieve transportvormen, wat tevens bijdraagt aan het verwezenlijken van de duurzame ontwikkelingsdoelen.



3

## ACTIEVE VORMEN VAN STEDELIJK ONTWERP

Beleid dat ervoor zorgt dat iedereen gelijke toegang heeft tot parken, tot lokale voorzieningen en tot betere wandel-, fiets- en openbaar vervoerfaciliteiten, maakt een actieve leefstijl aantrekkelijker.



8

## GEMEENSCHAPSBREDE PROGRAMMA'S

Het is raadzaam om de promotie van fysieke activiteit vanuit verschillende invalshoeken te benaderen. Een gecombineerde aanpak van fysieke activiteit zal naast het bevorderen van gezondheid ook andere voordelen hebben voor de gemeenschap



**Een oproep tot actie voor eenieder om fysieke activiteit op te nemen in nationale en subnationale beleidsmaatregelen.**

4

## GEZONDHEIDSZORG

Gezondheidswerkers, waaronder huisartsen, zouden hun patiënten moeten stimuleren om actief te zijn als onderdeel van preventie en bij de behandeling van ziekten.



7

## DE WERKPLAATS

Fysieke activiteitenprogramma's op de werkvloer, die mogelijkheden bieden om gedurende de hele werkdag actief te zijn, dragen bij aan de fysieke, mentale en sociale gezondheid van de werknemers en verminderen verzuim en burnout.



6

## SPORT EN RECREATIE VOOR IEDEREEN

Gelijke toegang tot formele en informele sportmogelijkheden voor alle leeftijden zal bijdragen aan het bereiken van vele van de duurzame ontwikkelingsdoelen.



5

## OPENBARE VOORLICHTING, INCLUSIEF MASSAMEDIA

Publieke voorlichtingscampagnes die een duidelijke boodschap over fysieke activiteit uitdragen, kunnen een groot deel van de populatie bereiken en zo de bewustwording van het belang van een actieve leefstijl vergroten.

