

Sporten Versterkt

NIEUWSBRIEF JANUARI



Update

We did it!

De inclusie voor het Sporten Versterkt onderzoek is afgelopen. We zijn erg blij met 112 deelnemers!

Nieuws

Op 16 januari is Blue Monday. Stichting MIND organiseert op die dag de Blue Monday Run. Lees meer over team Sporten Versterkt op pagina 2. Steun jij ons ook?

Inclusie voor Sporten Versterkt afgesloten

Wat een mijlpaal met het begin van 2023! De inclusie voor het Sporten Versterkt onderzoek is afgelopen. We zijn erg blij dat 112 cliënten met depressie ons willen helpen de zorg te verbeteren. Als dank gaan we in februari ook weer cadeaubonnen verloten. Lieve cliënt, houd je mail in de gaten! Ook willen we alle behandelaren bedanken die ons in de afgelopen drie jaar ondersteund hebben. Onderzoek is echt een team sport, bedankt iedereen!

Hoe verder?

De komende 15 maanden zullen onze deelnemers nog gevolgd worden. Hierna gaan we bekijken of sporten de reguliere behandeling (kosteneffectief) versterkt. Vervolgens zal het Trimbos Instituut de resultaten meenemen in het implementatieonderzoek en een plan opstellen hoe sporten als extra behandeling het beste in de praktijk neergezet kan worden. Wil je op de hoogte blijven van de resultaten?

Meld je aan voor de nieuwsbrief via onderzoek.sporten.versterkt@propersona.nl of houd onze website in de gaten: www.sportenversterkt.nl

Blue Monday Run

Op 16 januari is Blue Monday. Volgens velen is dat de meest depressieve dag van het jaar. Daarom organiseert stichting MIND jaarlijks de Blue Monday Run. Door mee te lopen kun je donaties verzamelen voor MIND. De stichting zet zich in voor een psychisch gezonde samenleving zodat iedereen die te maken heeft met psychisch leed kan rekenen op begrip, ondersteuning en goede zorg.

In de zin van Sporten Versterkt willen we deze mooie actie steunen. Daarom komen we juist op deze dag met z'n allen in beweging tegen depressie en vóór mentale gezondheid!

Psychomotorisch therapeuten Annemarie Janssen en Marieke Koning van Pro Persona Expertisecentrum Depressie hebben een mooie route voorbereid. Iedereen kan meelopen op die dag! We verzamelen op 16 januari om 15:45 uur bij het sportgebouw van Pro Persona Nijmeegsebaan, 61 in Nijmegen.

Wil je meelopen met de Sporten Versterkt groep en samen donaties ophalen voor stichting MIND? Dan kun je via onderstaande link inschrijven:

<https://bluemondayrun.doemeemetmind.nl/team/sporten-versterkt>

Kun je niet meelopen maar wil je ons als nog steunen? Via de link kun je ook doneren zodat we ons doel van 500 euro ophalen.

Zien we jou op 16 Januari?

Namens team Sporten Versterkt,
Jan Spijker, Janna Vrijsen en Michele Schmitter



Sporten
Versterkt

Meer info over de Blue Monday Run van MIND vind je hier:

<https://bluemondayrun.doemeemetmind.nl/project/mind-blue-monday-run-2023>

