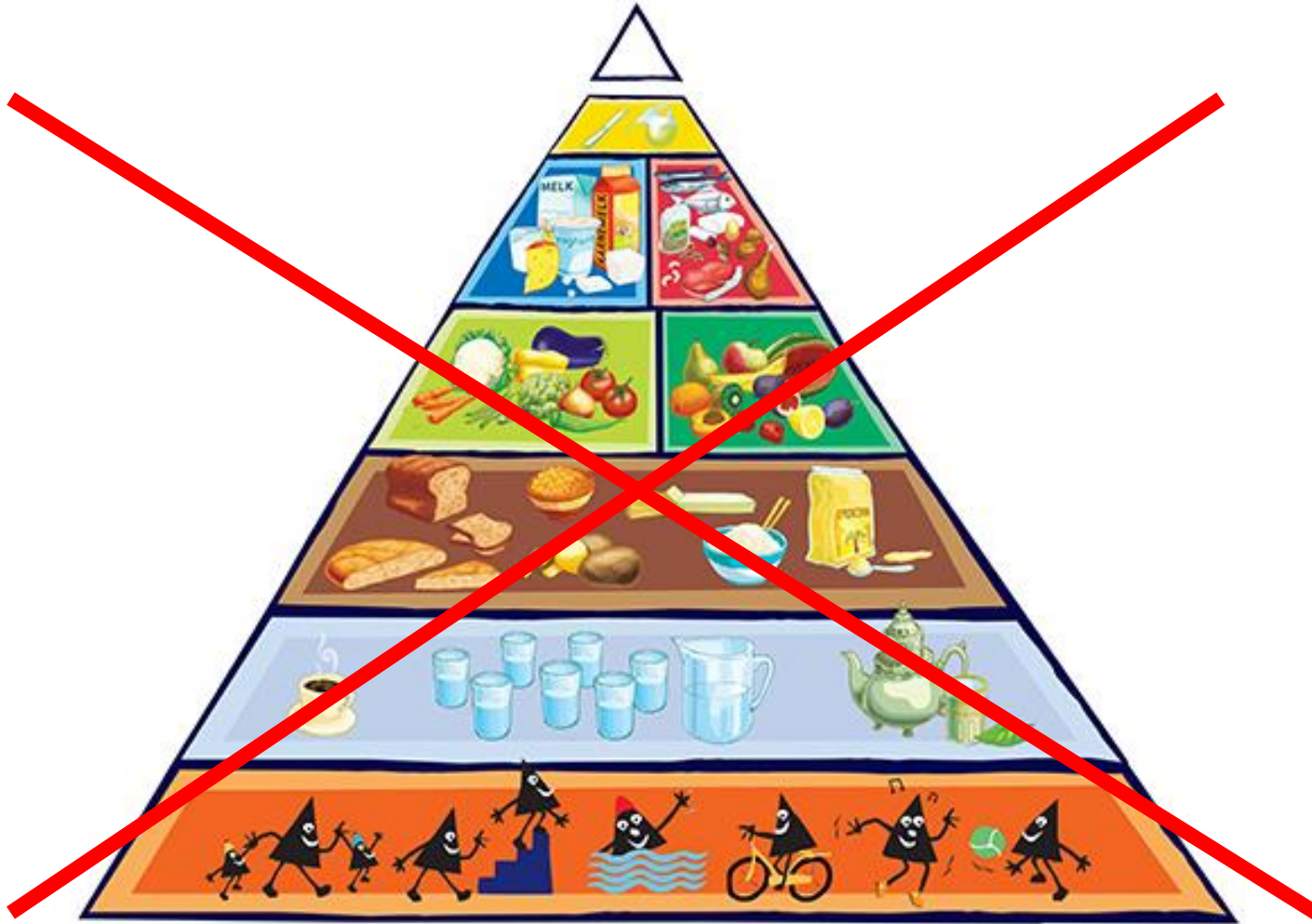




lekker actief



BASIS

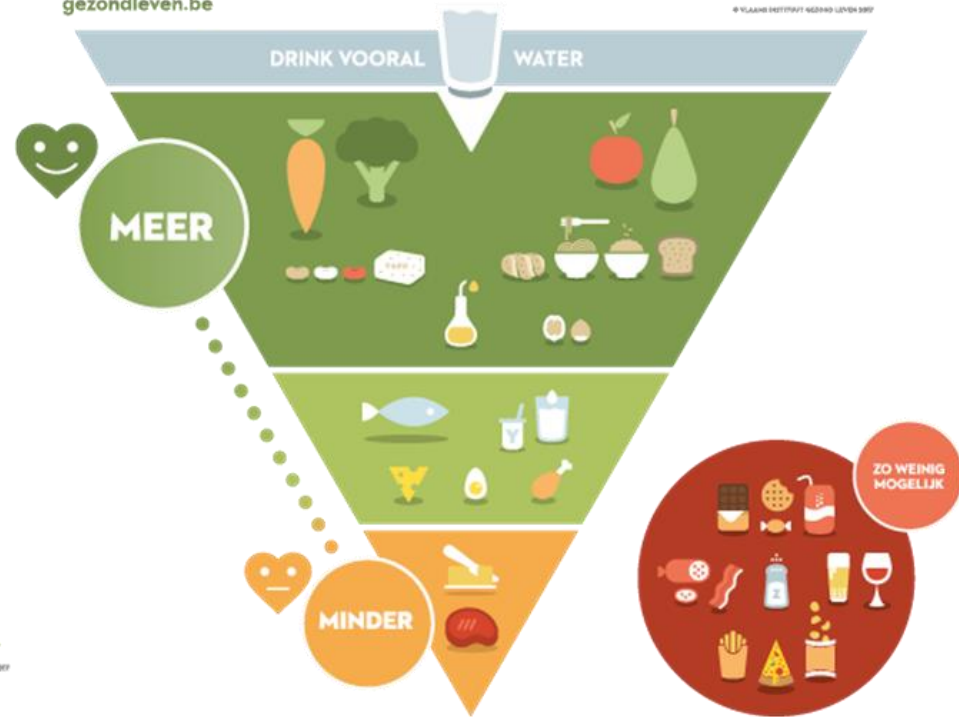


BASIS

VOEDINGSDRIEHOEK

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK

WAT?

- Drie facetten:
 - Bewegen
 - Doorbreken van (langdurig) zitgedrag
 - Gezonde voeding
- Een afgelijnd, concreet en in tijd beperkt project.
- Duur: 12 weken
 - Individueel werken aan een persoonlijke doelstelling
 - Deelnemen aan groepsactiviteiten

WAT?



5	6	7	8	
1	2	3	4	F
5	6	7	8	
1	2	3	4	E
5	6	7	8	
1	2	3	4	D
5	6	7	8	
1	2	3	4	C
5	6	7	8	
1	2	3	4	B
5	6	7	8	
1	2	3	4	A



- Bestaande activiteiten en methodieken aangevuld met nieuwe acties



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Beweging

KRACHT



ZELFSTANDIGHEID



UITHOUDING

Bewegen Hoofdcomponenten



Bewegen

- Krachttrainingsprogramma:
 - Elke week nieuwe krachtoefening → ≠ niveaus.
 - aangeleerd in groep → individueel: 2 à 3/week
 - fiches in doosje.
- Opbouwen van stappen met programma Elke stap telt:
 - wandelen in groep.
 - fiches in doosje → individueel.
 - Registreren onder groepsnaam → samen wandelen naar Dhaka (samenwerking WS).

Bewegen

- Suggesties nieuwe activiteiten:
 - Patroonstappen
 - Fitheidscircuit
 - Activiteiten met kleinkinderen:
 - Geocaching
 - Möllky
 - KanJam
 - Wandelzoektocht
 - ...

Bewegen

- Gebruik van een alternatief pillendoosje.
 - aanzetten om deel te nemen aan groepsactiviteiten!



Bewegen

- Start project: volledige sessie i.f.v. beweging
 - Belang van bewegen
 - Afnemen van de instaptest voor het bepalen van het beginniveau stappenprogramma Elke stap telt
 - Gebruik van de stappenteller en groepsregistratie
 - Toelichting krachtrainingsprogramma
 - Doorbreken zitgedrag door gebruik wekker
 - Overzicht groepsactiviteiten – gebruik pillendoosje

Doorbreken van zitgedrag



gezondleven.be

BEWEGINGSDRIET

Doorbreken van zitgedrag

- Langdurig zitten heeft een belangrijk effect op de gezondheid.
- Onafhankelijk van hoeveel beweging die iemand heeft.
- Het advies is om je zitgedrag regelmatig te onderbreken.
 - Geen internationale norm, maar (voorlopig) is de richtlijn om elke 30 minuten even recht te staan.

Doorbreken van zitgedrag

- Deelnemers



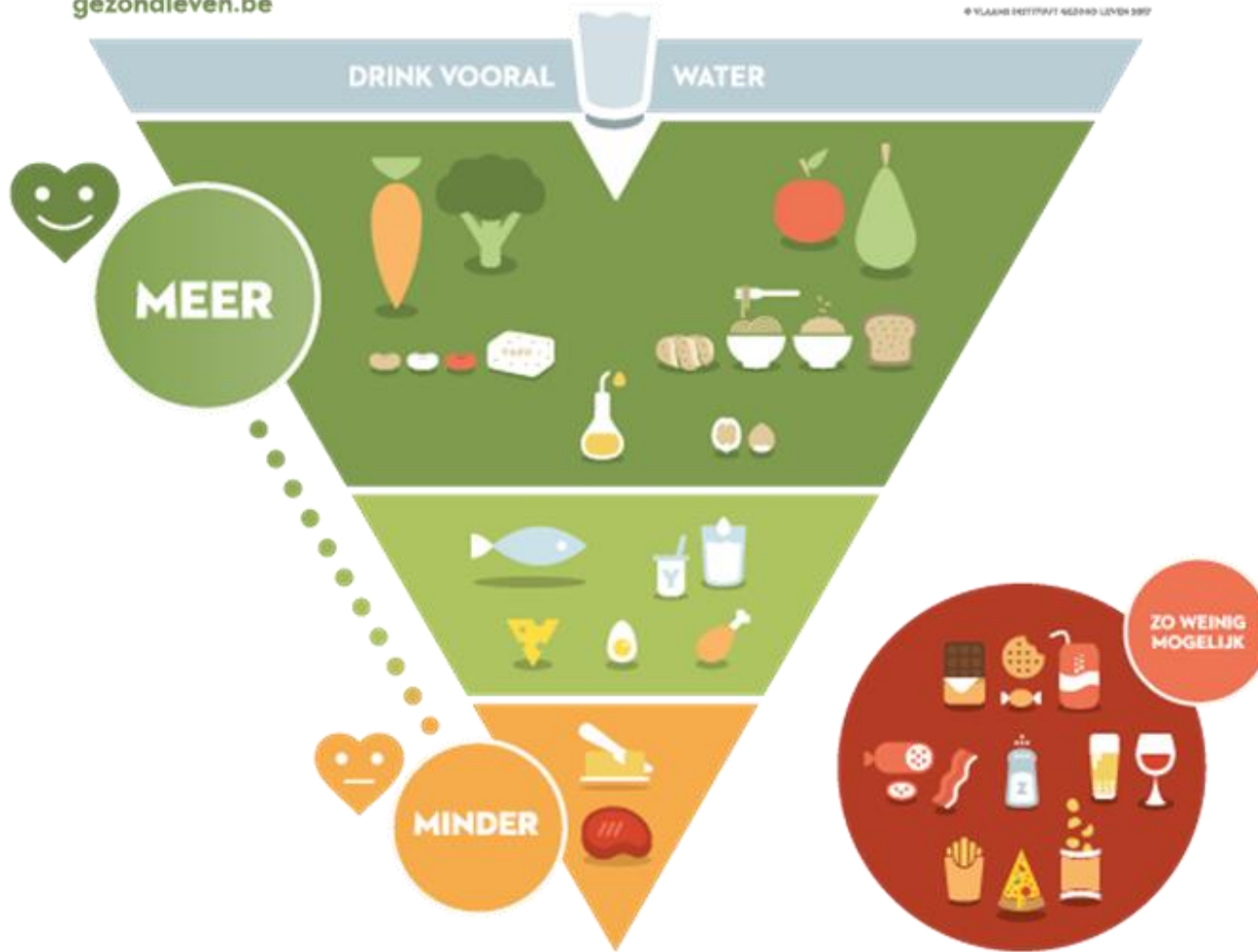
- Vergaderingen



VOEDINGSDRIEHOEK

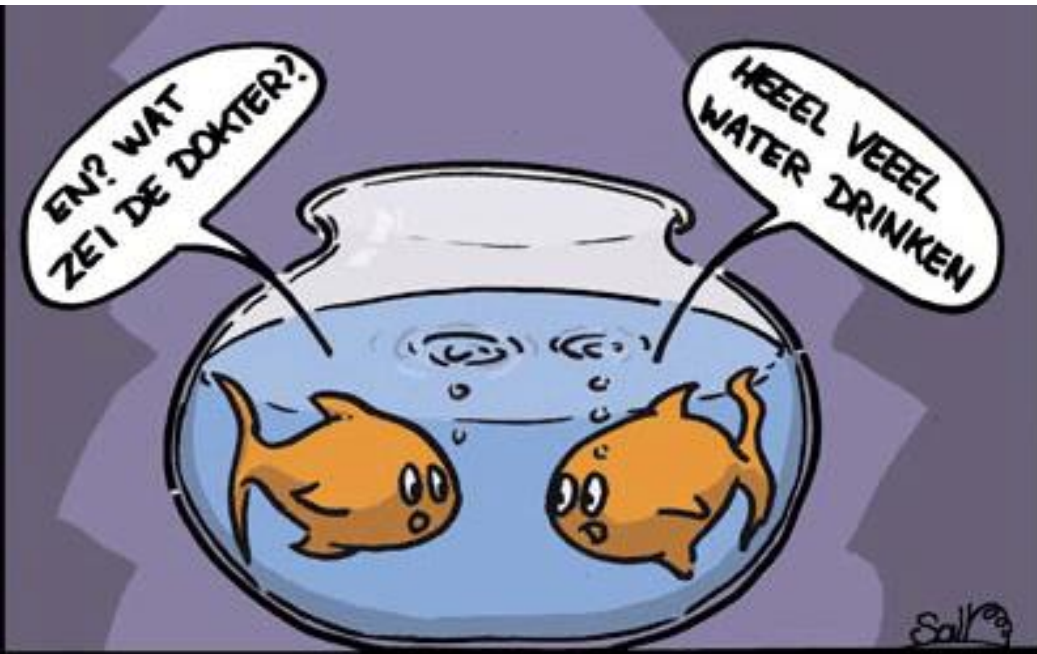
gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Voeding

- www.gezondheidstest.be
- Persoonlijk individueel doel



Voeding

- Start project: o.l.v. voedingsdeskundige (Logo's) – volledige sessie i.f.v. voeding
 - Info nieuwe voedingsdriehoek
 - Winkeloefening

Voeding

- Suggesties om te integreren in groepsmoment beweging
 - Gezondheidsrally: parcours met vragen rond gezonde voeding en beweging.
 - Deelnemers brengen een gezond tussendoortje mee.
 - Proef water drinken.
 - Info i.v.m. gezond ontbijten.
 - Gezond koken met kleinkinderen.

– ...

Schematisch overzicht





FACET			
Beweging	Krachtraining Stappenprogramma	Krachtraining Stappenprogramma	Groepsregistratie stappen ism WS
Voeding	Winkeloefening Activiteiten gekoppeld aan bewegingsactiviteit	Individuele doelstelling	Gezonde recepten in OKRA magazine
Doorbreken van zitgedrag	Info	Gebruik beweegwekker	Rechtstaander in de vergaderingen

Doelstellingen

- Wie?
 - Niet (fysiek) actieve senioren, leden en niet-leden
 - Actieve en sportieve senioren, leden en niet-leden
 - Woonzorgcentra
 - 2018: test in 1 WZC/provincie – samenwerking met TP
 - 2019: alle geïnteresseerde WZC

400 trefpunten – 6.000 deelnemers

Doelstellingen

- Wat?
 - Meer senioren aanzetten tot een actieve levensstijl met meer en regelmatig bewegen
 - Meer senioren toeleiden naar groepsactiviteiten
 - Meer senioren aanzetten tot een bewust voedingspatroon
 - Meer senioren aanzetten om hun zitgedrag te doorbreken

Partners

- Hoe? Samenwerking met:
 - PortaAL, expertisecentrum KULeuven
 - Vlaams Instituut Gezond Leven en de Logo's
 - CM
 - Wereldsolidariteit
 - Door inzet van vrijwilligers
 - Door medewerking van studenten UGent
 - Met ondersteuning van de Vlaamse Overheid - TZW - DVV

Timing

- Forumdagen: opleiding vrijwilligers → minimum 2 per trefpunt!
 - Najaar 2017: focus op beweging (krachttraining en stappenprogramma)
 - Voorjaar 2018: focus op voeding, doorbreken van zitgedrag en suggesties
- Startmomenten: maart 2018 – september 2018 – maart 2019

Materialaal deelnemers

Deelnamedprijs: 15 euro

- Stappenteller
- Doosje met krachtoefeningen en doosje met opbouwplannen Elke stap telt
- Pillendoosje
- Magneet voedings- en bewegingsdriehoek
- Beweegwekker
- 12 weken deelnemen aan begeleidde groepssessies

Materiaal trefpunten

- Formulieren: instapcontract – infoformulier startmoment – evaluatieformulier - ...
- Map met gedetailleerde beschrijving van alle activiteiten en suggesties
- +/- 10 dynabands (voor laagste niveau krachttraining)
- Gratis ontlenen materiaal patroonstappen en gezondheidsrally

Randactiviteiten

- Themareis 'lekker actief' St.-Moritz (17 – 24 juni 2018).
- Academie: voordrachten rond gezondheid
- Artikels in OKRA-magazine
- Aanduiden van een 'sta-secretaris' (button) in de vergaderingen of staande vergaderen.
- Website/app CM
- ...

Waarom deelnemen?

- Realiseren van de doelstelling om zoveel mogelijk senioren kansen te bieden ter bevordering van hun gezondheid, welzijn en sociale integratie
- Aantrekken van nieuwe leden
- Nieuwe, concrete programma's en acties
- Opleiding van vrijwilligers: kortdurend engagement → aantrekken van nieuwe vrijwilligers?

Waarom deelnemen?

- Gratis materiaal voor de begeleiders
- Leden en potentiële leden krijgen voor 15€ een pak waardevol materiaal en kunnen 12 weken deelnemen aan begeleidde groepssessies

We rekenen op jullie medewerking!



Bedankt voor uw aandacht! Tijd om recht te staan!