



lekker actief

Praktische tips en afspraken

Hoe instappen?

- Drie startmomenten:
 - Maart 2018
 - September 2018
 - Maart 2019

Stappenplan

- **Stap 1: Invullen instapcontract**

- Ten laatste 2 weken voor de maand waarin jullie willen starten.
- Stuur het naar het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+.

Stappenplan

- **Stap 2: Invullen infoformulier startmoment**
 - Vul het infoformulier van het startmoment in en bezorg het zo snel mogelijk aan het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+.
 - Reden: Op de website van OKRA-SPORT+ worden alle deelnemende trefpunten vermeld met:
 - info over het startmoment
 - gegevens contactpersoon.

Stappenplan

- **Stap 3: Maak ruime promotie in je gemeente!**
 - Gebruik de gratis flyers.
 - Contacteer niet-(fysiek) actieve senioren persoonlijk!

Stappenplan

- **Stap 4a: Geef het (vermoedelijk) aantal deelnemers door aan het regiosecretariaat .**
- **Stap 4b: Contacteer het Logo (lokaal gezondheidsoverleg) voor het vastleggen van de datum voor de winkeloefening.**

Stappenplan

- **Stap 5: Haal het materiaal af.**
 - Haal het materiaal voor de deelnemers en voor jouw trefpunt af bij het regiosecretariaat.
 - Je ontvangt een factuur van OKRA-SPORT+ van 15€/deelnemer.

Stappenplan

- **Stap 6: Organiseer een startmoment met informatie over het project.**
 - Schrijf de deelnemers in en ontvang 15 euro per deelnemer.
 - Geef de beweegwekker en het pillendoosje aan de deelnemers.
 - Stuur de deelnemerslijst door naar het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+.

Stappenplan

- **Stap 7: Organiseer een algemene sessie rond beweging.**
 - Acties in functie van Elke stap telt:
 - Neem de instaptest af
 - Leg aan de deelnemers uit hoe ze hun stappen kunnen registreren en geef uitleg over de cleane kleren campagne van Wereldsolidariteit
 - Geef de stappenteller en het doosje met de eerste fiches mee aan de deelnemers.

Stappenplan

- Acties in functie van het krachtrainingsprogramma:
 - Geef toelichting over het programma en leer de eerste oefeningen aan.
 - Geef het doosje met de eerste fiches mee aan de deelnemers.

Stappenplan

- **Stap 8: Organiseer een algemene sessie in functie van voeding.**
 - De voedingsdeskundige van het Logo verzorgt deze sessie.
 - Stuur het prestatieformulier lesgever Logo door naar het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+.

Stappenplan

- **Stap 9: Organiseer wekelijks een groepsessie rond het thema beweging én voeding (week 3 tot 12).**
 - Scheur een pilletje af uit het pillendoosje van de deelnemers.
 - Leer een nieuwe krachtoefening aan.
 - Ga samen op stap en/of organiseer (nieuwe) bewegingsactiviteiten.
 - Organiseer enkele acties rond voeding.

Stappenplan

- Informeer hoe het loopt met het individueel programma van het stappen en de krachttraining.
- Informeer of de deelnemers de stappen registreren.
- Geef hun fiche mee met:
 - krachtoefening
 - wandelprogramma Elke stap telt

Stappenplan

- **Stap 10: Organiseer een feestelijk slotmoment.**
 - Laat de deelnemers het evaluatieformulier invullen
 - Informeer de deelnemers over de mogelijkheid tot blijvende deelname aan de sportactiviteiten van jouw trefpunt.
 - Vul het evaluatieformulier van de trekkers in en stuur dit samen met de evaluatieformulieren van de deelnemers door naar het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+.

Tips samenwerking

- Om zoveel mogelijk ouderen te bereiken, ook (en vooral) de (nog) niet fysiek actieve ouderen, kan samenwerking met andere instanties/organisaties/projecten zinvol zijn.

Tips samenwerking

- Project 'Bewegen Op Verwijzing':

Dit project van het Vlaams Instituut Gezond Leven helpt mensen met een gezondheidsrisico op weg naar een actiever leven.

Project 'lekker actief' wordt meegenomen in het aanbod en de communicatie!



- Huisarts

- Bewegingscoach

- Plan om meer te bewegen

Tips samenwerking

- Logo's
- Gemeentelijke sportdiensten
- Seniorenraden
- CM kantoren
- Woonzorgcentra
- ...



Mede dankzij jullie inzet, kunnen we werken
aan de gezondheid van alle 55-plussers!
Hartelijk bedankt voor jullie medewerking!