



lekker actief



Vlaamse
overheid



SPORT.
VLAANDEREN



DVV
verzekeringen



VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN



THUISZORGWINKEL
samen met





Inhoud

Inleiding

Partners

1. Beweging

- Inleiding
- 'Elke Stap Telt'
- Krachttraining
- Suggesties

2. Het doorbreken van sedentair gedrag

3. Voeding

- Inleiding
- Winkeloefening
- Suggesties

4. Praktische afspraken

- Samenwerking
- Instappen in het project
- Overzicht materialen
- Promotie
- Helpdesk

5. Formulieren

- Instapcontract
- Infoformulier startmoment
- Deelnemerslijst
- Prestatieformulier lesgever 'Logo' - winkeloefening
- Evaluatieformulier trekkers
- Evaluatieformulier deelnemers

Colofon

Infomap begeleiders - project 'lekker actief'

Redactie: Ingrid Peeters, Wim Bogaert, Katleen Kerremans, Nele Put

Werken mee: PortaAL - An Bogaerts / Britt Van Mechelen • Vlaams Instituut Gezond Leven - Ragnar Van Acker / Liesbet Dejaegere / Sanne Noens / Femke De Meester / Anke van den Brand

Verantw. uitgever: Ingrid Peeters - vzw OKA-SPORT+

Vormgeving: Nele Put, Lies Kiekens

Druk: zwartopwit

Oplage: 800 exemplaren

Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd.



Uitleg afkortingen

Logo: Lokaal Gezondheidsoverleg

INLEIDING



Waarvoor staat het project 'lekker actief'?

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat regelmatig bewegen, gezonde voeding en doorbreken van zitgedrag essentieel zijn voor een goede gezondheid. Deze **drie facetten** komen voluit aan bod in dit project.

In het **luik beweging** ligt het accent op:

- uithouding waar we opnieuw werken met de opbouwprogramma's van 'Elke Stap Telt'
- krachttraining waar we werken met een programma dat uitgewerkt werd door PortaAL, het expertisecentrum van de KU Leuven.

Voor het **luik voeding** werken we samen met het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Logo's. Naast de 'winkeloefening' (etiketten leren lezen) wordt via allerhande leuke acties in combinatie met de bewegingsactiviteiten gewerkt aan de bewustmaking van gezonde voeding.

De 'beweegwekker' wordt dan weer gebruikt om het **zitgedrag te doorbreken**.

Het is een **concreet, afgelijnd en in tijd beperkt project** vergelijkbaar met onze andere succesvolle projecten 'Elke stap telt' en 'Elke Trap Telt'.

Het project loopt over **twalf weken** waarbij de deelnemers **één keer per week** samen komen voor een **groepsactiviteit** en daarnaast ook **individueel** aan de slag kunnen gaan met een stappen- en krachttrainingsprogramma op hun maat. Op basis van de resultaten van de gezondheidstest kunnen de deelnemers werken aan een persoonlijke doelstelling in functie van gezonde voeding. Met de beweegwekker worden de deelnemers gestimuleerd om hun zitgedrag regelmatig te doorbreken.

Waarom organiseren we dit project?

Een van de belangrijkste opdrachten van zowel OKRA als OKRA-SPORT+ is het bevorderen van de algemene gezondheid, het welzijn, de sociale integratie en de ontmoetingskansen van ouderen. Dit project speelt hier voluit op in!

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat:

- een groot deel van de ouderen te weinig beweegt om hun huidige gezondheid te behouden of te versterken.
- hoewel ouderen op vlak van consumptie van

fruit en groenten beter scoren dan de jongere leeftijdsgroepen blijkt toch dat een grote meerderheid de aanbevolen norm niet haalt.

- ouderen behoren tot de groep met veel algemeen sedentair gedrag (i.e. lang stilzitten).

Met dit geïntegreerd project kunnen we, samen met jou, tegemoet komen aan het behoud en de verbetering van de gezondheid van alle ouderen. We dragen zo ons steentje bij aan een maatschappelijk relevant thema!

Waarom deelnemen aan dit project?

- ✓ Door als trefpunt in te tekenen op dit project, help je mee aan de realisatie van de missie van OKRA en OKRA-SPORT+, nl. zoveel mogelijk ouderen kansen bieden ter bevordering van hun gezondheid, welzijn en sociale integratie.
- ✓ Het project staat open voor leden én niet-leden (worden verzekerd voor de duur van het project door DVV) en is een unieke kans om nieuwe leden aan te trekken.
- ✓ Je kan je aanbod van activiteiten een nieuwe boost geven met nieuwe programma's en acties.
- ✓ Je vrijwilligers worden opgeleid om dit project in goede banen te leiden. Je kan, gezien het in tijd beperkt engagement van de begeleiders, misschien nieuwe vrijwilligers aantrekken.
- ✓ Je krijgt als deelnemend trefpunt gratis het materiaal om met dit project aan de slag te gaan.
- ✓ Je leden en potentieel nieuwe leden krijgen voor vijftien euro een pakket waardevol materiaal zoals:
 - Een stappenteller;
 - Een doosje met de opbouwplannen van 'Elke Stap Telt' en een doosje met de krachtoefeningen;
 - Een beweegwekker;
 - Een alternatief pillendoosje;
 - Een magneetje met de nieuwe voedingsdriehoek.

Zij kunnen daarenboven twaalf weken lang deelnemen aan de begeleide groepsactiviteiten.

PARTNERS



Voor de uitwerking van dit project konden we rekenen op de medewerking van vrijwilligers en collega's van OKRA en OKRA-SPORT+. Voor de inhoudelijke invulling werkten we samen met enkele externe experts. Daarnaast mogen we ook rekenen op financiële en logistieke ondersteuning van een aantal partners.

VLAAMSE OVERHEID



**Vlaamse
overheid**

Het project wordt financieel ondersteund door de Vlaamse Overheid vanuit het decreet op de sportfederaties onder de beleidsfocus 'laagdrempelig sportaanbod'.

SPORT VLAANDEREN



**SPORT.
VLAANDEREN**

Aanmaak van de doosjes met fiches van het krachttrainingsprogramma.

PORTAAL



Dit expertisecentrum van de KU Leuven ontwikkelde het krachttrainingsprogramma en werkte destijds ook het stappenprogramma van 'Elke Stap Telt' uit. Zij staan ook in voor de vorming in functie van

het krachttrainingsprogramma op de forumdagen van het najaar 2017.

WERELDSOLIDARITEIT



Met dit project spelen we in op de 'cleane kleren' campagne van Wereldsolidariteit. Met deze campagne wil Wereldsolidariteit, met ondersteuning van zoveel mogelijk sporters, ijveren voor eerlijke arbeid ook in

de productie van sportkledij. Al te vaak wordt deze kledij aan de andere kant van de wereld (in Cambodja, Bangladesh, China of Indonesië) gemaakt door jonge mensen die lange dagen werken voor een hongerloon en in onveilige omstandigheden. Meer informatie over de campagne kan je vinden op de website <https://www.cleanekleren.be/campagne>

Via de registratie van de stappen van de deelnemers aan het project wordt er samen naar Dhaka gestapt. Onderweg en bij de eindbestemming krijgen de deelnemers informatie over deze campagne.

DVV



Onze verzekeringsmaatschappij staat in voor de verzekering van de niet-leden voor de duur van het project.

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

Naast de inhoudelijke input in functie van het thema voeding en doorbreken van zitgedrag, wordt er ook samengewerkt voor:

- ✓ Vorming in functie van deze twee thema's op de forumdagen in het voorjaar van 2018.
- ✓ Inzet van de Logo's voor het begeleiden van de 'winkeloefening', één van de acties van het thema voeding.
- ✓ Aansluiting op het project BOV waarbij mensen op verwijzing van de huisarts in samenspraak met een bewegingscoach kunnen doorverwezen worden naar dit project.
- ✓ Het gebruik van de website www.gezondheidstest.be waar de deelnemers aan het project kunnen zien hoe ze scoren op vlak van gezonde voeding.
- ✓ Het gebruik van de website <http://www.10000stappen.bestappenregistratietool/> voor de registratie van de stappen van de deelnemers.
- ✓ Het promoten van het project bij de doelgroep.

THUISZORGWINKEL



Zij staan in voor de levering van de stappentellers aan een sterk gereduceerde prijs.

CM



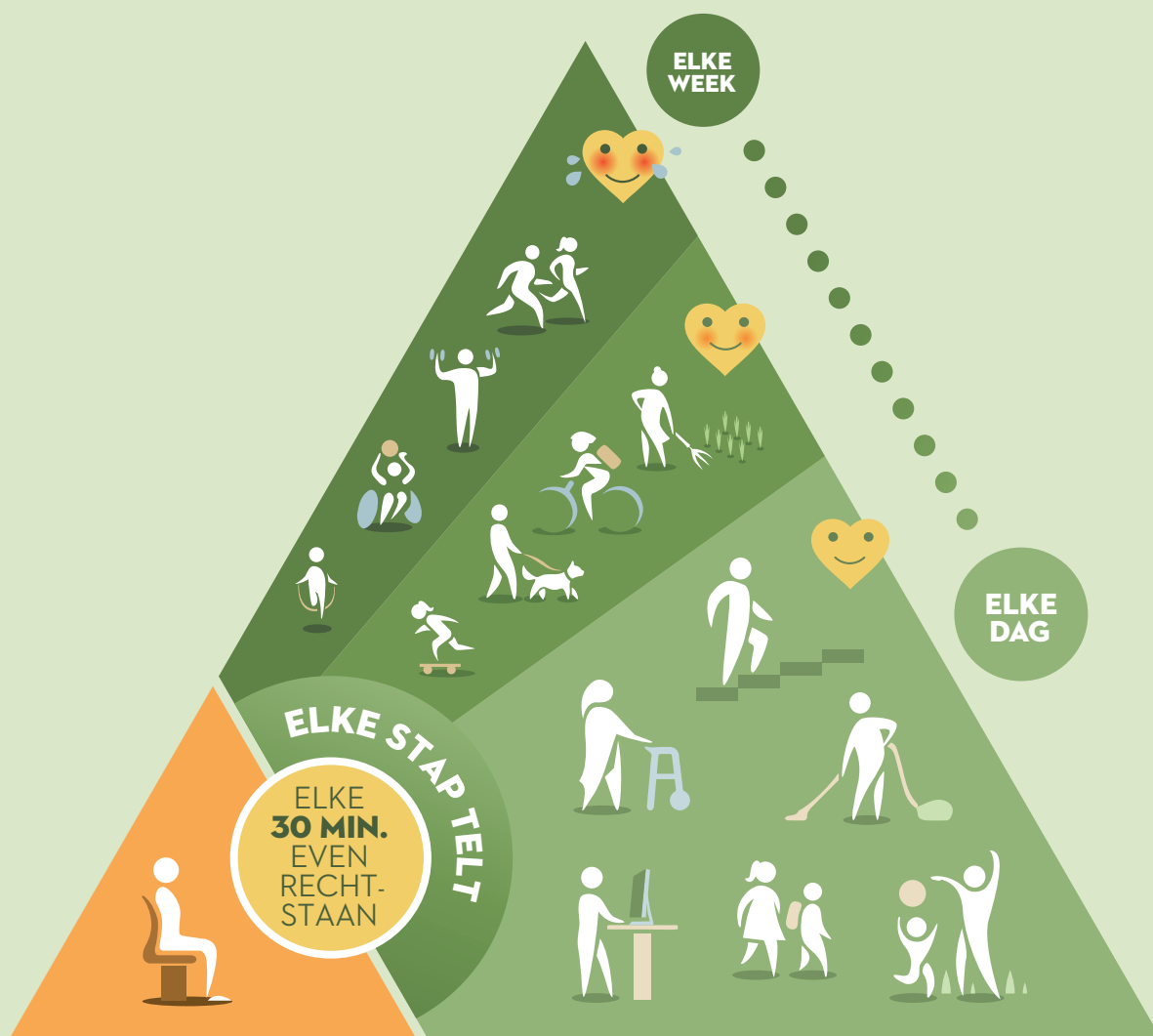
Vertegenwoordigers van de dienst Gezondheidspromotie en Beweging namen deel aan de vergaderingen van de denktank voor de uitwerking van het project. Zij ondersteunen ons verder ook in de promotie naar de doelgroep.

DEELNEMENDE TREFFPUNTEN



Door deel te nemen aan dit project zijn jullie onmisbare partners in de realisatie van onze doelstelling om zoveel mogelijk ouderen kansen te bieden ter bevordering van hun gezondheid, welzijn en sociale integratie.

BEWEGING



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGS**DRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT **GEZOND
LEVEN**

Inleiding

Een groot deel van de ouderen beweegt te weinig om hun huidige gezondheid te behouden of te versterken. Dat blijkt uit de Gezondheidsenquête van 2013. Daarin lezen we dat in het Vlaamse Gewest slechts 22% van de 65-74-jarigen en 8% van de 75-plussers voldoende bewegen om een positieve impact te hebben op de gezondheid.

De gezondheidsnorm geeft aan dat men voor minstens 150 minuten per week aan matige intensiteit moet bewegen om van gezondheidsvoordelen te kunnen genieten. Ter vergelijking: 43,5% van jongvolwassenen (15-24 jaar) beweegt voldoende om een positieve impact te verkrijgen.

Wat sportparticipatie betreft, zien we in de resultaten van de participatiesurvey van 2014 van Prof. dr. Marc Theeboom dat de sportparticipatie van ouderen daalt bij het ouder worden:

- 49,3% bij de 55-64-jarigen;
- 31,0% bij de 65-74-jarigen;
- 19,7% bij de 75-86-jarigen.

Weet ook dat sinds het najaar van 2017 de actieve voedingsdriehoek vervangen werd door een voedings- en bewegingsdriehoek. De thema's voeding en beweging worden niet meer samen afgebeeld in één figuur, maar als twee aparte. De reden hiervoor is dat men de thema's beweging en lang stilzitten ook volwaardig wou uitwerken en afbeelden. Als teken dat deze, net als gezonde voeding, essentieel zijn voor een gezonde levensstijl. De boodschap van de bewegingsdriehoek is om er naar te streven naar een gezonde bewegingsmix waarbij je zitten, staan en bewegen afwisselt. Niet toevallig enkele pijlers van ons project 'lekker actief'.

Onze gezondheid ervaren we als een hoog goed. We vinden het belangrijk om over een goede gezondheid te beschikken. In die mate dat we het elkaar jaarlijks

tijdens de nieuwjaarsperiode toewensen. We weten wel

dat bewegen een essentieel onderdeel uitmaakt om onze gezondheid in stand te houden of te verbeteren. Is 'meer bewegen' niet een van de meest gehoorde (goede) voornemens voor een nieuw jaar? We weten dat bewegen goed voor ons is en toch doen velen het te weinig. Tijd om hier verandering in te brengen! Trouwens, bewegen heeft een positieve invloed op onze spierkracht, gewicht, zelfvertrouwen, hart- en vaatstelsel, osteoporose, bloeddruk in rust, depressies...

In dit project 'lekker actief' bestaat het beweegprogramma uit twee belangrijke pijlers: enerzijds is er het wandelprogramma 'Elke Stap Telt' en anderzijds het krachttrainingsprogramma. De reden

hiervoor is eenvoudig. Verlies van uithouding en kracht, wat automatisch gepaard gaat met het ouder worden, moeten we zoveel mogelijk tegengaan. Dit beïnvloedt immers de levenskwaliteit en zelfstandigheid.

De keuze voor wandelen ligt voor de hand. Wandelen is ideaal voor jong en oud. Het is een eenvoudige manier van bewegen die makkelijk in je dagelijkse bezigheden past. Wandelen heeft drie troeven: het is niet duur, het is een groepsbezigheid bij uitstek en het risico op blessures is minimaal. Variatie in parcours is eindeloos. Bovendien is 'Elke Stap Telt' ontworpen op maat van de 55-plusser waarbij de conditie en uithouding, vanuit het eigen niveau, stap voor stap opgebouwd wordt.

Krachttoefeningen hoeven niet automatisch gepaard te gaan met zware gewichten. Ook met je eigen lichaamsgewicht of een dynaband kan je aan de slag. Hierdoor kan je het krachtverlies verminderen of uitstellen ongeacht jouw leeftijd of (sportieve) voorgeschiedenis. Ook op oudere leeftijd kan je nog krachtwinst boeken. Van twee tot negen procent per week, afhankelijk van niveau en aanleg. Die krachtwinst heeft een rechtstreeks effect op de lichaamsspierkracht en heeft een positief effect op jouw mobiliteit en evenwicht. Zo is het een ideale manier om aan valpreventie te doen.

Conclusie: meer bewegen, beter leven... met z'n allen aan de slag!

Veel succes!



okrasport
trefpunt 55+

Wat?

'Elke Stap Telt!' is een wandelprogramma op maat van 55-plussers waarbij elke deelnemer start op zijn eigen niveau. Je grens wordt, stap voor stap, gedurende tien weken op een verantwoorde manier verlegd. Perfect voor zowel de absolute beginners als de geoefende wandelaars. Het (her)opbouwen van de conditie en gezondheid staat hierbij centraal.

De ingrediënten van dit project zijn:

- ✓ een instaptest bij het begin;
- ✓ twaalf niveaus;
- ✓ tien weken stappen;
- ✓ 21 opbouwplannen en fiches (uitgewerkt door de KU Leuven);
- ✓ een stappenteller.

Een paar voorbeelden maken duidelijk hoe 'Elke Stap Telt!' werkt.

Jan is nu al een fervent wandelaar maar wil toch graag meestappen. De begintest schaaft hem in op niveau twaalf. Geen probleem. Jan start met opbouwplan twaalf, stapt tien weken lang en eindigt met opbouwplan 21.

Ook Martha die in het woonzorgcentrum woont en amper nog eens de gang op- en afloopt, stapt mee. Zij start op niveau één en eindigt bij niveau tien. Maar wat veel belangrijker is: ze heeft de stapsmaak te pakken.

De stappenteller is essentieel.

De beste manier om mensen voor dit project warm te maken?
Een betere conditie en gezondheidsvoordeel zijn gegarandeerd.

Hoe wordt het programma opgevat?

1. NEEM DE INSTAP- OF CONDITIETEST AF VAN ALLE DEELNEMERS

a. *Conditietest*

Om het beginniveau van de deelnemers te bepalen, wordt een conditietest afgenomen. Deze test is een 6-minutenwandertest waarbij je op basis van de afgelegde afstand en vermoeidheid een score berekent. Deze score geeft jouw beginniveau aan. Er zijn 12 niveaus waarin je kunt beginnen. Zowel voor de conditietest als voor het programma heb je een stappenteller nodig. Elke deelnemer krijgt er dan ook een. De uitleg van de stappenteller staat in de handleiding van de conditietest. De handleiding van deze conditietest vind je terug als bijlage.

b. *Algemeen wandelschema*

In het algemene schema zie je de verschillende beginniveaus. Het aantal stappen dat vermeld staat zijn stappen die ononderbroken gezet worden. Hiervoor kan je een beroep doen op de aerobiefunctie van jouw stappenteller. Hier worden de stappen pas weergegeven wanneer je minstens 10 minuten ononderbroken aan het stappen bent. Onderzoek heeft ook aangetoond dat je pas kunt genieten van gezondheidsvoordelen wanneer je minstens 10 minuten aan één stuk wandelt. Een deelnemer die zijn schema volgt, gaat elke week een niveau omhoog.

c. *Persoonlijk opbouwplan of fiche*

Het algemene schema wordt niet meegegeven aan de deelnemers. De deelnemers krijgen elke week van de begeleiders, na afloop van de beweegsessie, een persoonlijk opbouwplan (= fiche) voor de komende week mee. In de loop van de weken kunnen ze zo het volledige ficheboekje bijeen stappen. Naast het persoonlijke plan lezen ze nog tal van tips op deze fiches.

Het is zinvol om een overzicht bij te houden van alle deelnemers en op welk niveau ze starten. Zo weet je altijd welke fiche je aan wie moet meegeven en op welk niveau iemand zich bevindt of zou moeten bevinden.

OVERZICHT DEELNEMERS

Voorbeeld

Naam	Niveau	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10
Marie	4	Fiche 4	Fiche 5	Fiche 6	Fiche 7	Fiche 8	Fiche 9	Fiche 10	Fiche 11	Fiche 12	Fiche 13

Naam	Niveau	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10
		Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...
		Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...
		Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...	Fiche ...

2. ORGANISEER WEKELIJKS EEN BEWEEGSESSIE

Elke week kom je samen om te wandelen. Er zullen deelnemers, uit verschillende beginniveaus, samenkomen. Een wandeling voorzien voor elk niveau is onbegonnen werk. Je kunt de niveaus eventueel wel wat clusteren. Voor de ene betekent dit dat hij of zij misschien iets meer moet stappen dan voorzien, voor de andere weer net iets minder dan voorzien in het persoonlijke opbouwplan.

De stappen worden hier omwille van praktische redenen uitgedrukt in meter/kilometer.

Het hoofddaccent van deze groepssessies blijft liggen op het sociale contact, de mogelijkheid om ervaringen uit te wisselen, het schouderklopje...

	Cluster 1 (niv. 1>3)	Cluster 2 (niv. 4>6)	Cluster 3 (niv. 7>9)	Cluster 4 (niv. 10>12)
Week 1	1 km**	1 km	2 km	4 km
Week 2	1 km*	1 km	3 km	4 km
Week 3	1 km	2 km	3 km	4 km
Week 4	1 km	2 km	4 km	5 km
Week 5	2 km	3 km	4 km	5 km
Week 6	2 km	3 km	4 km	5 km
Week 7	2 km	3 km	5 km	6 km
Week 8	3 km	4 km	5 km	6 km
Week 9	3 km	4 km	6 km	7 km
Week 10	3 km	4 km	6 km	7 km

* = eenmaal stoppen om te rusten

** = tweemaal stoppen om te rusten

Probeer de wandelsessie ook te koppelen aan de krachttoefeningen of deze krachttoefeningen te integreren tijdens de wandeling.

3. EN GEEF ELKE WEEK HUISWERK MEE

Geef na afloop van de bewegessessie iedereen zijn persoonlijk opbouwplan (= huiswerk) voor de komende week mee. Vergeet hierbij ook de fiche van de krachttraining niet mee te geven.

Hieronder vind je een schematisch overzicht van alle niveau's.

niveau	score op 6' wandeltest	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	aantal wandel-sessies	weekvolume (stappen)
1	<500	1000**	1000**	1000**	1000**	1000**	1000**	1000**	7	7000
2	500-700	1000*	1000*	1000*	1000*	1000*	1000*	1000*	7	7000
3	700-900	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	7	7000
4	900-1100	1500	1000	1500	1000	1500	1000	1500	7	9000
5	1100-1300	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	7	10500
6	1300-1500	2000	1500	2000	1500	2000	1500	2000	7	12500
7	1500-1700	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	7	14000
8	1700-1900	2500	2000	2500		2500	2000	2500	6	14000
9	1900-2100	3000	2000	3000		3000	2000	3000	6	16000
10	2100-2400	3000	3000	3000		3000	3000	3000	6	18000
11	2400-2700	4000		3000		4000		3000	4	14000
12	>2700	4000		4000		4000		4000	4	16000
13		4000		4000		4000		4000	4	16000
14		6000		4000		6000		4000	4	20000
15		6000		4000		6000		4000	4	20000
16		8000		4000		6000		4000	4	22000
17		8000		4000		8000		4000	4	24000
18		8000		8000			8000		3	24000
19		8000		6000			10000		3	24000
20		10000		5000			10000		3	25000
21		10000		7000			10000		3	27000
22		10000		10000			10000		3	30000

*= maximaal éénmaal stoppen om te rusten
 **= maximaal tweemaal stoppen om te rusten

voorbeeld
fiche

niveau 5

DAG	woensdag dag 1	donderdag dag 2	vrijdag dag 3	zaterdag dag 4	zondag dag 5	maandag dag 6	dinsdag dag 7	TOTAAL
DOEL	1500 stappen	1500 stappen	1500 stappen	1500 stappen	1500 stappen	1500 stappen	1500 stappen	10500 stappen
GESTAPT	1600 stappen	1426 stappen	1538 stappen	1851 stappen	1197 stappen	1854 stappen	1564 stappen	11030 stappen

MIJN NIVEAU



Elke stap telt, een sleutel tot succes

Het programma liep met succes in de periode 2009 – 2010. Toen namen 7.000 senioren deel aan het project, waarvan 2.000 van hen voorheen fysiek inactief waren. Niet alleen deze aantallen mochten er zijn. De resultaten van het programma op zich bleken uitmuntend. Het programma helpt de conditie echt vooruit. Dat bewezen de tests die afgenomen werden door de KU Leuven: “Deelnemers aan ‘Elke Stap Telt!’ boekten in de loop van het project vooruitgang. Dat mag eigenlijk niet verbazen. Maar ook een jaar na afloop van het programma blijft de wandelwinst behouden”, begint Johan Pelssers, voormalig medewerker aan de KU Leuven. “We hebben dit kunnen afleiden uit de verschillende wetenschappelijke tests die we afnamen. Dit duidt erop dat wie deelnam, ook nadien is blijven bewegen. Waarmee onze doelstelling, senioren blijvend en regelmatig laten bewegen, uitkwam.”

“Maar er is meer. We stelden ook vast dat de deelnemers meer lichamelijk welzijn en minder gevoelens van angst rapporteerden. Ze voelden zich met andere woorden beter in hun vel. De deelnemers waren tijdens het wandelprogramma ook gemotiveerder om te wandelen. En ten slotte bleek de steun die de deelnemers van de trekker van hun trefpunt ervoeren, een belangrijke voorspeller van de vooruitgang op de wandeltest. Dat wil zeggen dat een goede, enthousiaste trekker een grote invloed heeft op het resultaat dat deelnemers kunnen boeken.”

“Hoewel er op een aantal vlakken geen effecten werden gevonden (bijvoorbeeld psychologisch welzijn, zelfgerapporteerde fysieke activiteit en kracht), suggereren deze resultaten dat het wandelprogramma van ‘Elke Stap Telt!’ binnen de context van OKRA(-SPORT+) wel degelijk de gezondheid bevorderde.”

1. PRAKTISCH

Voor wie?

Voor alle wandelaars: voor wie nooit of zelden stapt, voor de ‘gemiddelde’ stapper, voor de supersportieve stapper.

Wat heb je nodig?

Voor elke deelnemer:

- ✓ een stappenteller
- ✓ ficheboekjes met persoonlijke opbouwplannen





2. OPGELET!

Ook als wandelaar of wandelgroep moet je de wegcode volgen. De wegcode vind je als bijlage.

Tretpunt Ninove deed het zo...

“Wandelen lukte al een tijdje niet meer. Er leek geen interesse. We schrapten het zelfs uit ons aanbod. Toen we voor het eerst hoorden over ‘Elke stap telt’ was de directe reactie: ‘We doen niet mee. Het heeft toch geen zin. Er is niemand geïnteresseerd,’ begint Agnes Cauchie. “Na wat aandringen van de regio, gaven we het toch een kans. Een oproep op de ledenvergadering deed de rest. Ruim dertig deelnemers komen ondertussen regelmatig stappen. Een waar succes.”

“Ik trok met de wandelbox onder de arm naar huis,” begint Dany Dewilde uit Ieper. Zoals afgesproken begon ik de voetjes en affiches te verspreiden bij dokters en kinesisten. Bij de fietsers vond ik direct een paar kandidaten. Maar die instappers, dat was moeilijker. Dus trok ik richting kaartnamiddag en liet er voorzichtig een ballonnetje op. Of ze niet wat meer wilden bewegen. Beetje wandelen. Al vlug bleek dat de meesten daar de boot wat wilden afhouden: “Dat is toch geen wandelclub, hé? Moeten we dan in groep wandelen? Want dat zie ik niet zitten. Of... Wandelen? Dat kan ik niet meer, hoor.” ... Je merkt het al, een groot succes werd deze middag niet.

Ik dacht bij mezelf: “Als ik hen nu eens thuis ga opzoeken. Met een teug verse moed en de vragenlijst (‘Hoe ziet mijn week eruit?’) in de bagage ging ik op pad. Samen de vragenlijst invullen en een gezellig babbeltje slaan. Op die manier kon ik hen geruststellen. Dat we hen niet scheef gingen bekijken als ze eens het vooropgestelde aantal stappen niet haalden. Als ze het maar een keer wilden proberen.”

Dany besluit: “Het werkte wonderwel. We mikten, bescheiden, op tien deelnemers. Het werden er uiteindelijk 31, waarvan zes instappers. Een opsteker voor ons maar vooral voor de deelnemers.”

3. ALS BIJLAGE

- ✓ Handleiding instapttest + handleiding stappenteller
- ✓ Wegcode voor wandelaars (Veilig op stap - deel wandelaars blz. 3 - 8)

Registratie van de stappen

Met het project 'lekker actief' spelen we in op de campagne 'cleane kleren' van Wereldsolidariteit. Met deze campagne wil Wereldsolidariteit, met ondersteuning van zoveel mogelijk sporters, ijveren voor eerlijke arbeid ook in de productie van sportkledij. Al te vaak wordt deze kledij aan de andere kant van de wereld (in Cambodja, Bangladesh, China of Indonesië) gemaakt door jonge mensen die lange dagen werken voor een hongerloon en in onveilige omstandigheden.

We willen de deelnemers aan het project dan ook aanzetten om hun stappen te registreren op de website:

[HTTP://WWW.STAPPEN.BE/STAPPENREGISTRATIETOOL](http://www.stappen.be/stappenregistratietool)*

Op deze website wordt door het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+ een account aangemaakt voor de deelnemende trefpunten. Alle deelnemende trefpunten komen in een speciaal aangemaakt traject met eindbestemming Dhaka terecht. De deelnemers aan het project kunnen hun stappen die ze dagelijks zetten (niet enkel de stappen van het opbouwprogramma van 'Elke Stap Telt' maar ook de andere stappen die ze doorheen de dag zetten) registreren in de groepsaccount van hun trefpunt. De stappentellers die we gebruiken in het project lenen zich hier uitstekend voor. Je kan niet alleen de stappen per dag terugvinden, maar je vindt ook een overzicht van de stappen van de voorbije 7 dagen. Vraag dus zeker aan de deelnemers om dit minstens

1x per week te doen! Zijn er deelnemers die niet in de mogelijkheid zijn om het zelf te registreren? Je kan ze als trekker van het project ook voor hen ingeven! Zo kunnen jullie, samen met alle deelnemers aan het project, proberen de eindbestemming in Dhaka te bereiken. Onderweg en op de eindbestemming krijgen de deelnemers informatie over de campagne en wordt hen gevraagd om de petitie te tekenen.

Je kan daarenboven ook zien hoe ver de andere deelnemende trefpunten staan in het traject, een extra stimulans dus om zoveel mogelijk stappen te zetten waarmee je tevens aan een betere gezondheid werkt! Het stappen draagt zo niet alleen bij tot een betere gezondheid maar ondersteunt tevens de campagne van Wereldsolidariteit waarbij geijverd wordt voor menswaardige werkomstandigheden bij de productie van sportkledij.

Meer informatie over de campagne kan je vinden op de website: <https://www.cleanekleren.be/campagne>

() Deze website wordt op dit ogenblik vernieuwd. Meer uitleg over de wijze waarop de deelnemers kunnen inloggen onder de groepsnaam en de wijze waarop ze hun stappen kunnen registreren wordt gegeven op de forumdagen. Je ontvangt dan bovendien een document met 'screenshots' die verduidelijken hoe het systeem werkt.*

HANDLEIDING INSTAPTEST

"Elke Stap Telt"

Overzicht

1. Materiaal
2. Invullen vragenlijst
3. Invullen gegevens
4. Opstellen test
5. Berekening staplengte
6. Instellen stappenteller
7. Opstellen aan de startlijn
8. Start instaptest
9. Berekening instapniveau

1. MATERIAAL

- ✓ lintmeter
- ✓ chronometer/horloge
- ✓ 2 kegels (omkeerpunt)
- ✓ rekenmachine
- ✓ fluitje

Per deelnemer:

- ✓ scorekaartje + balpen
- ✓ stappenteller

2. INVULLEN VRAGENLIJST

'Hoe ziet mijn week er uit?'

- ✓ vraag aan de deelnemer om de vragenlijst in te vullen.
- ✓ duid aan op de vragenlijst of de persoon sedentair (als de deelnemer < 180 minuten per week fysiek actief is) is en noteer dit op het werkblad.

Hoe ziet mijn week er uit?

Ga na voor elke van onderstaande activiteiten hoeveel tijd je hier in totaal aan besteedt in een typische week. Schat de tijd per rubriek in minuten.

Naam:

Geboortedatum: M/V (schrappen wat niet past)

- **Zwaar huishoudelijk werk** (vb. vloeren schrobben, stofzuigen, ramen poetsen). Hou dus geen rekening met licht huishoudelijk werk (vb. afwassen, stof afdoen)
..... minuten
- **Licht tuinieren** (vb. onkruid wieden)
..... minuten
- **Zwaar tuinieren** (vb. spitten, hout hakken, bomen snoeien)
..... minuten
- **Ontspannen wandelen of fietsen** (zowel recreatief als voor verplaatsingen vb. naar de winkel)
..... minuten
- **Stevig wandelen of fietsen**
..... minuten
- **Lichte sporten** (vb. volleybal, golf, dansen...). Hou geen rekening met zeer lichte sporten zoals petanque, bowling, biljart..
..... minuten
- **Zware sporten** (vb. joggen, stevig zwemmen...)
..... minuten

Totaal aantal minuten: ...

Werkbladen - Verzamelstaat deelnemers

NAAM:

✓ INSTAPPER

- ☐ JA (minder dan 180 min. fysiek actief/week)
- ☐ NEE (meer dan 180 min. fysiek actief/week)

✓ STAPLENGTE

Eerste poging: ... stappen (A)
Tweede poging: ... stappen (B)

$$\text{Gemiddelde aantal stappen} = (A+B)/2$$
$$= \dots$$

$$\text{Staplengthe} = 20\text{m} / \text{gemiddeld aantal stappen}$$
$$= \dots$$

✓ INSTAPNIVEAU

- Vermoeidheid: vermoeidheidsscore (zie verder) wordt score
- Afgelegde afstand: stappen x staplengthe (m) = meter
- Eindscore: vermoeidheid x afgelegde afstand =

INSTAPNIVEAU = 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 (omcirkel wat past)

Instapniveau 1: < 500 stappen
Instapniveau 2: 500 – 700
Instapniveau 3: 700 – 900
Instapniveau 4: 900 – 1100
Instapniveau 5: 1100 – 1300
Instapniveau 6: 1300 – 1500

Instapniveau 7: 1500 – 1700
Instapniveau 8: 1700 – 1900
Instapniveau 9: 1900 – 2100
Instapniveau 10: 2100 – 2400
Instapniveau 11: 2400 – 2700
Instapniveau 12: > 2700

Deze
vermoeidheidsscore
wordt herleid tot:

9	score 4
11	score 3
12-13	score 2

3. INVULLEN GEGEVENS

Vraag aan de deelnemer om volgende gegevens op het scorekaartje in te vullen.

- ✓ Datum test:
- ✓ Naam:
- ✓ Voornaam:
- ✓ Geboortedatum: / /
- ✓ Gewicht: kg

4. OPSTELLEN TEST

- ✓ Baken een afstand van 20m exact af.
- ✓ Gebruik een duidelijk begin- en eindpunt (= kegel).

5. BEREKEN STAPLENGTE

- ✓ Laat de deelnemer zo snel mogelijk 20 meter stappen en laat hem/haar hierbij het aantal stappen onthouden en noteer deze op het **werkblad**.
- ✓ Laat de test nogmaals uitvoeren.
- ✓ Bereken de staplengthe (zie **werkblad**).
- ✓ Laat de deelnemer de staplengthe (in cm) noteren op het **scorekaartje**.

Datum test:

scorekaart

Naam:

Voornaam:

Geboortedatum: Gewicht: kg

Staplengthe: cm

Wandeltest zes minuten: aantal stappen op stappenteller

@ Start: stappen

@ Aankomst: stappen

@ Totaal (aankomst min start): stappen

Noteer op de keerzijde je vermoeidheidsscore!

www.okrasportplus.be 

Bijlage - 'Elke Stap Telt'

- 12 -

Bereken de staplengte:

Gemiddeld aantal stappen	Staplengte
15	1,33
15,5	1,29
16	1,25
16,5	1,21
17	1,18
17,5	1,14
18	1,11
18,5	1,08
19	1,05
19,5	1,03
20	1,00
20,5	0,98
21	0,95
21,5	0,93
22	0,91
22,5	0,89
23	0,87
23,5	0,85
24	0,83
24,5	0,82
25	0,80
25,5	0,78
26	0,77
26,5	0,75
27	0,74
27,5	0,73
28	0,71
28,5	0,70
29	0,69
29,5	0,68
30	0,67
30,5	0,66
31	0,65
31,5	0,63
32	0,63
32,5	0,62
33	0,61
33,5	0,60
34	0,59
34,5	0,58
35	0,57
35,5	0,56

6. STEL DE STAPPENTELLER IN

(gewicht (kg), lichaamslengte (cm), paslengte (cm), uur en minuten)

- ✓ Om het toestel in te schakelen: druk 2 seconden lang op een willekeurige toets.
- ✓ Druk gedurende 2 seconden op 'SET'-knop.
- ✓ Gebruik de 'MODE'- of 'MEM'-knop als je wilt werken in 'lb' of 'kg'.
 - Bevestig jouw keuze door op de 'SET'-knop te drukken.
- ✓ Gebruik de 'MODE'- of 'MEM'-knop als je wilt werken in 'inch' of 'cm'.
 - Bevestig jouw keuze door op de 'SET'-knop te drukken.
- ✓ Gebruik de 'MODE'- of 'MEM'-knop als je wilt werken in 'km' of 'mile'.
 - Bevestig jouw keuze door op de 'SET'-knop te drukken.
- ✓ Gebruik de 'MODE'- of 'MEM'-knop als je wilt werken in '12h' of '24h'.
 - Bevestig jouw keuze door op de 'SET'-knop te drukken.
- ✓ Stel met de 'MODE'- of 'MEM'-knop je gewicht in.
 - Bevestig jouw keuze door op de 'SET'-knop te drukken.
- ✓ Stel met de 'MODE'- of 'MEM'-knop je lichaamslengte in.
 - Bevestig jouw keuze door op de 'SET'-knop te drukken.
- ✓ Stel met de 'MODE'- of 'MEM'-knop je paslengte in.
 - Bevestig jouw keuze door op de 'SET'-knop te drukken.
- ✓ Stel met de 'MODE'- of 'MEM'-knop het uur in.
 - Bevestig jouw keuze door op de 'SET'-knop te drukken.
- ✓ Stel met de 'MODE'- of 'MEM'-knop de minuten in.
 - Bevestig jouw keuze door op de 'SET'-knop te drukken.

De stappenteller is ingesteld.

Je kan ook de handleiding die je ontvangen hebt samen met de stappenteller bekijken.

7. IEDEREEN VERZAMELT AAN DE STARTLIJN

En noteert op het **scorekaartje** het aantal passen op de stappenteller (bij aanvang van de test).

8. INSTAPTEST

DOEL

- ✓ Gedurende 6 minuten zo ver mogelijk wandelen, eigen snelste tempo!
- ✓ Op het einde van de test: deelnemers blijven ter plaatse staan en noteren aantal stappen + vermoeidheid!

START TEST

- ✓ Herinner de deelnemers eraan dat iedereen stil moet blijven staan bij het eindsignaal (na 6').
- ✓ Geef het startsignaal.
- ✓ Geef geen aanmoedigingen.
- ✓ Wandel niet mee.
- ✓ Geef telkens aan wanneer 1 minuut verstreken is.

EINDE TEST

- ✓ Roep 'STOP' na exact 6 minuten en vraag iedereen om ter plaatse te blijven staan.
- ✓ Laat de wandelaar de vermoeidheidsscore en het aantal stappen invullen op het scorekaartje.



9. BEPALING INSTAPNIVEAU

Gebruik hiervoor het *werkblad*!

Inschatting niveau wandelprogramma

= op basis van vermoeidheidsscore en aantal afgelegde meters tijdens de test.

1. Vermoeidheidsscore

Zeet zeer licht			zeer licht		licht		matig zwaar		zwaar		zeer zwaar		zeer zeer zwaar	
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

2. Afgelegd aantal meters

= aantal stappen afgelegd tijdens test x paslengte (m)

Vb. 797 stappen x 0.69 m = 550 meter

3. Inschatting niveau

= score x aantal afgelegde meters

Voorbeeld:

Iemand vindt test licht = Score 11 wordt herleid naar score 3 => 3 x 550 meter = **1.650**

Besluit: 1.650 is het beginniveau, dus deze persoon begint te wandelen op niveau 7 in het programma

Deze score wordt
herleid tot:

6-9	score 4
10-11	score 3
12-13	score 2
>13	score 1



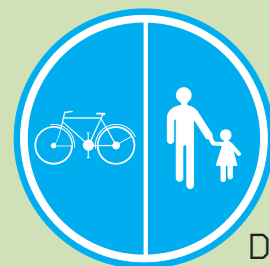
WEGCODE VOOR WANDELAARS

VOETGANGERS ALLEEN OF IN GROEP ZONDER LEIDER

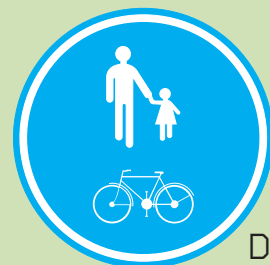
OPGELET: Het verkeersreglement geeft geen definitie van een groep of een leider. In tegenstelling tot groepen fietsers, waarvoor het verkeersreglement een minimum aantal deelnemers oplegt, bestaat een dergelijke omschrijving niet voor groepen voetgangers. Kleine groepen voetgangers volgen bij voorkeur de regels voor individuele voetgangers.

Waar stappen?

- Gebruik eerst en vooral de begaanbare trottoirs, de delen van de openbare weg die voor jou zijn voorbehouden door de verkeersborden D9 of D10, of de begaanbare verhoogde bermen.
- Bij gebrek daaraan gebruik je de begaanbare gelijkgrondse bermen.
- Zijn deze niet aanwezig, dan mag je de andere delen van de openbare weg gebruiken (parkeerzones, fietspaden,...). Opgelet: als je op het fietspad loopt, moet je voorrang verlenen aan fietsers en bromfietsers. Als je op de rijbaan loopt, moet je zo dicht mogelijk bij de linkerrand ervan blijven (in jouw staprichting).



D9



D10

TIP: Als de weg niet specifiek voor voetgangers is ingericht en je de keuze hebt tussen het fietspad of de rijbaan, raden we je aan om altijd op het fietspad te lopen.

- Autosnelwegen en autowegen zijn verboden terrein voor voetgangers.

Hoe oversteken?

Als er geen oversteekplaats voor voetgangers is:

- Kies een plek uit waar je goed ziet én goed gezien wordt: steek niet over in een bocht, noch op de top van een helling, onder een brug of tussen geparkeerde voertuigen.
- Kijk naar alle kanten vanwaar er verkeer kan aankomen.
- Steek voorzichtig over en hou rekening met de naderende voertuigen. Als jullie met meerdere personen zijn, dan mogen de andere weggebruikers niet breken door jullie groep als deze op reglementaire wijze begonnen is met het oversteken van de rijbaan.
- Ben je in groep en nadert er verkeer zonder dat de groep in één keer kan oversteken, dan moeten degenen die nog moeten oversteken, wachten.
- Midden op de rijbaan blijven wachten tot een voertuig is voorbijgereden, is helemaal uit den boze.
- Steek de rijbaan altijd loodrecht over (nooit schuin), zonder te slenteren, te hollen of te stoppen.

Op oversteekplaatsen voor voetgangers zonder bevoegd persoon of verkeerslichten:

- De bestuurders mogen de oversteekplaats slechts met matige snelheid naderen; ze moeten voorrang verlenen aan

de voetgangers die zich op het zebrapad bevinden of op het punt staan zich erop te begeven. Steek voorzichtig over en hou rekening met de naderende voertuigen.

- Op oversteekplaatsen voor voetgangers zonder bevoegd persoon of verkeerslichten hebben trams altijd voorrang.

OPGELET: is er op minder dan ongeveer 30 meter een oversteekplaats voor voetgangers, dan moet je die gebruiken.

Op oversteekplaatsen voor voetgangers met verkeerslichten:

- Let goed op dat er geen bestuurders zijn die door het rode licht proberen te rijden of die afslaan naar de weg die jij moet oversteken. Als het voetgangerslicht op rood springt terwijl jij aan het oversteken bent, dan mag je op een normale wijze verder oversteken. Wie zich op dat moment echter nog op het trottoir bevindt, mag niet meer oversteken (zelfs als je in groep bent).

Op oversteekplaatsen voor voetgangers met een bevoegd persoon:

- Je mag slechts oversteken wanneer de agent het toelaat.

TIPS:

- Draag heldere kleding, zo word je beter opgemerkt.
- Draag tussen het vallen van de avond en het aanbreken van de dag of bij slechte zichtbaarheid reflecterende kledij en lichtweerkaatsers om beter op te vallen.

VOETGANGERS IN GROEP MET EEN LEIDER

Het verkeersreglement geeft geen bepaling van het begrip "leider". Diegene die de leiding van de groep op zich neemt en er verantwoordelijkheid voor draagt, dient bijgevolg als leider te worden beschouwd. Dat is bijvoorbeeld het geval met leiders bij een jeugdbeweging.

De leider moet weten wat de rechten en plichten van een groep zijn, en dient over de nodige veiligheidsuitrusting te beschikken (bijvoorbeeld verlichting en het bordje om aanwijzingen te geven).

Waar stappen?

- Processies en stoeten mogen altijd op de rijbaan lopen, verplicht rechts in de staprichting. Groepen voetgangers vergezeld van een leider hebben eveneens deze mogelijkheid.

TIPS:

- We raden aan om bij voorkeur en in volgorde toch de trottoirs, de delen van de openbare weg voorbehouden door het verkeersbord D9 of D10, de bermen, de fietspaden of de parkeerzones te gebruiken.
- Loop je toch op de rijbaan, gebruik dan niet meer dan de helft van de breedte van de rijbaan en voorzie bijkomende begeleiders.

- Groepen voetgangers van ten minste 5 personen plus een gids mogen eveneens links op de rijbaan stappen, op voorwaarde dat ze achter elkaar blijven.

Verlichting

- Tussen het vallen van de avond en het aanbreken van de dag (of overdag bij slechte zichtbaarheid en wanneer het niet meer mogelijk is duidelijk te zien tot op een afstand van 200 meter) moet de groep die de rijbaan volgt op de volgende manier verlicht zijn:
 - Als de groep rechts loopt: een wit of geel licht links vooraan, en een rood licht links achteraan.
 - Als de groep links loopt: een rood licht rechts vooraan, en een wit of geel licht rechts achteraan.
 - Naargelang de lengte van de rij, moeten op de flanken één of meer gele of witte lichten gedragen worden die in alle richtingen zichtbaar zijn.

Hoe oversteken?

- Groepen voetgangers vergezeld van een leider moeten zich aan dezelfde regels houden als individuele voetgangers of groepen zonder leider (zie boven).
- De andere weggebruikers mogen echter niet breken door een stoet, een processie of een groep voetgangers (met of zonder leider) die het oversteken van de rijbaan op een reglementaire wijze is begonnen. Een groep voetgangers mag dus in één keer het oversteken beëindigen, zelfs wanneer er voertuigen in aantocht zijn. Als het verkeerslicht voor voetgangers echter op rood springt, dan moet het gedeelte van de groep dat op dat ogenblik nog niet begonnen is met oversteken, wachten tot het licht opnieuw groen wordt.

- Op kruispunten zonder verkeerslichten mag de leider het verkeer stilleggen door middel van een schijf waarop het verkeersbord C3 is afgebeeld. Hij mag de weggebruikers aanwijzingen geven om de veiligheid van de groep voetgangers te verzekeren.



OPGELET: deze aanwijzingen mogen niet worden verward met de bevelen van bevoegde personen (bijvoorbeeld politieagenten). Ze mogen niet in strijd zijn met de verkeerstekens en verkeersregels.

TIPS:

- Bij grote groepen is meer dan één leider noodzakelijk. In de praktijk stellen de leiders zich dan op de rijbaan op om het oversteken te beveiligen.
- Als het om een groep kinderen gaat, lopen de oudsten best vooraan en achteraan, zodat ze kunnen waarschuwen voor aankomend verkeer. Rolfluitjes zijn daarbij nuttig.

KRACHTTRAINING



1. Concept

WAT IS HET BELANG VAN KRACHTTRAINING OP LATERE LEEFTIJD?

Als we ouder worden, neemt onze spierkracht en spiermassa af. Krachttraining kan ervoor zorgen om dit proces uit te stellen. Krachttraining is ook de ideale manier om aan valpreventie te doen.

Het concept van het krachttrainingsprogramma is opgebouwd uit 1 groepsessie en minstens 1 thuistraining. Bij de groepsessie ligt de focus op techniek. Als lesgever moet je de oefeningen dus goed kunnen demonstreren. Ook plezier staat centraal. Hiervoor vind je verder in deze map bijkomende oefeningen voor evenwicht en spelletjes. Deze zijn niet de essentie van het krachttrainingsprogramma, maar kunnen eventueel gebruikt worden als afwisseling.

Het krachttrainingsprogramma loopt over een **periode van 12 weken**. De planning ziet er als volgt uit:

Week 1	Introductie Borg-schaal
Week 1-4 of 2-4	Focus techniek
Week 5	Evaluatie + belasting opdrijven
Week 5-8 of 6-8	Focus techniek
Week 9	Evaluatie + belasting opdrijven
Week 9-12 of 10-12	Eigen keuze
Week 12	Evaluatie + eigen keuze

Een overzicht van de 12 weken vind je verder in deze infomap terug.

De oefeningen zijn aangepast aan het niveau van de deelnemers. Zo zijn er voor elke oefening telkens 3 niveaus. Daarnaast bestaat er ook nog een laagdrempelig krachttrainingsprogramma, dat bedoeld is voor deelnemers die de oefeningen van het gewone krachttrainingsprogramma niet kunnen uitvoeren. Voor elk niveau zijn er kijkwijzers gemaakt waarin de oefening wordt uitgelegd. Daarnaast zijn er ook video's beschikbaar waar er aandacht wordt besteed aan de uitvoering van de oefening.

Deze video's kan je raadplegen op onze website www.okrasportplus.be onder de rubriek 'LEKKER ACTIEF/Beweging'





Het thuisprogramma loopt gelijklopend met de groepssessie en wordt opgebouwd in tijd en aantallen. Hieronder vind je een overzicht van hoe zo'n thuisprogramma eruit ziet:

training thuis	sfinks	squat	push up	superman	lunge	vw plank	bridge	benen zakken	zw plank
1	x	x							
2	x	x	x						
3	x	x	x	x					
4	x	x	x	x	x				
5	x	x	x	x	x	x			
6	x	x	x	x	x	x	x		
7	x	x	x	x	x	x	x	x	
8	x	x	x	x	x	x	x	x	x
9	x	x	x	x	x	x	x	x	x
10	x	x	x	x	x	x	x	x	x
11	x	x	x	x	x	x	x	x	x
12	x	x	x	x	x	x	x	x	x

De oefeningen worden uitgevoerd als 1 reeks tot de graad van vermoeidheid. Deze wordt gemeten aan de hand van de Borg-schaal. Deze vind je verder in deze infomap terug. Na 4 weken is er telkens een evaluatie. Deze evaluatie is geen test maar is bedoeld als bewustwording om de belasting op te drijven. Een voorbeeld van het evaluatieformulier vind je verder in de map terug.

2. Overzicht groepssessies

	TECHNISCHE OEFENING	LAAGDREMPELIG ALTERNATIEF	KRACHT	LAAGDREMPELIG ALTERNATIEF
1 Focus Borg-schaal + concept	squat	leg extension	sfinks	back extension
2 Focus techniek	push up	biceps curl	squat	leg extension
3 Focus techniek	superman	pinguin	squat push up	leg extension biceps curl
4 Focus techniek	lunge	calf extension	push up superman	biceps curl pinguin
5 Evaluatie 1 + belasting opdrijven	voorwaartse plank	shoulder press	superman lunge	pinguin calf extension
6 Focus techniek	bridge	triceps curl	lunge vw plank	calf extension shoulder press
7 Focus techniek	benen zakken	hip abduction	vw plank bridge	shoulder press triceps curl
8 Focus techniek	zijwaartse plank	back extension	bridge benen zakken	triceps curl hip abduction
9 Evaluatie 2 + belasting opdrijven	Indien nog extra aandacht nodig van de trainer bij bepaalde oefeningen kan dit hier bijgestuurd worden		Kies minimaal 2 krachtoefeningen uit bovenstaande reeks	
10 Keuze oefeningen				
11 Keuze oefeningen				
12 Evaluatie 3 + keuze oefeningen				

We bieden, achter het overzicht van de krachttrainingsoefeningen, nog enkele suggesties aan waar de oefeningen aan bod komen in spelvorm of in functie van evenwicht.

3. Borg-schaal

0	<i>Rust</i>	Volledige rust zoals liggen in bed of zitten op een stoel	
1	<i>Zeer rustig</i>	Dit vraagt geen moeite	
2	<i>Rustig</i>	Dit vraagt weinig moeite	
3	<i>Matig</i>	Dit voelt als een goede opwarming	
4	<i>Beetje zwaar</i>	Ik kan nog 10 herhalingen extra uitvoeren	
5	<i>Zwaar</i>	Ik kan nog een aantal extra herhalingen uitvoeren	
6		Ik kan nog een aantal extra herhalingen uitvoeren	
7	<i>Zeer zwaar</i>	Ik kan nog 3 herhalingen extra uitvoeren	
8		Ik kan nog 2 herhalingen extra uitvoeren	
9	<i>Zeer zeer zwaar</i>	Ik kan nog 1 herhaling extra uitvoeren	
10	<i>Maximaal</i>	Het is onmogelijk om nog extra herhalingen uit te voeren	

4. Krachttrainingsoefeningen



SQUAT

NIVEAU 1

UITGANGSHOUDING



Zittend op het puntje van de stoel. Voeten op heupbreedte, tenen wijzen naar voor.

BEWEGINGSVERLOOP



Strek de knieën tot staande positie. Ga nadien rustig weer zitten.

NIVEAU 2

UITGANGSHOUDING



Voeten op heupbreedte, tenen wijzen naar voor.

BEWEGINGSVERLOOP



Buig de knieën, probeer de stoel aan te tikken. Strek nadien de knieën tot staande positie.

NIVEAU 3

UITGANGSHOUDING



Voeten op heupbreedte, tenen wijzen naar voor.

BEWEGINGSVERLOOP



Buig de knieën, zitvlak gaat naar achter. Strek nadien de knieën tot staande positie.

UITLEG SQUAT

VIDEO:

<https://faber.kuleuven.be/nl/portaal/squat>



NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	Ga vooraan op het puntje van je stoel zitten, voeten staan op heupbreedte en tenen wijzen naar voor. De voeten staan onder de knieën zodat je een hoek van 90° krijgt in de knie.
	BEWEGINGSVERLOOP	Handen op de benen plaatsen en licht bij duwen met de armen, indien rechtstaan enkel uit je beenspieren te zwaar is. Begeleid de beweging door de stoel met je handen vast te nemen bij de neerwaartse beweging.
	AANDACHTSPUNTEN	Tijdens de neerwaartse beweging beweeg je jouw zitvlak naar achter. Je knieën blijven boven je voeten, vallen niet naar binnen en bewegen niet mee. Buikspieren blijven aanspannen, zodat je rug in een rechte lijn blijft.
	TIPS	Laat je bovenlichaam een beetje naar voor buigen en duw jezelf op tot je volledig rechtstaat. Ga nadien weer rustig zitten.
NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING	Ga voor je stoel staan. Voeten staan op heupbreedte en tenen wijzen naar voor.
	BEWEGINGSVERLOOP	Plooi je knieën tot je net de stoel tikt. Je zitvlak beweegt naar achter. Je gaat niet zitten maar duwt je meteen weer op tot je volledig recht staat.
	AANDACHTSPUNTEN	Tijdens de neerwaartse beweging beweeg je jouw zitvlak naar achter. Je knieën blijven boven je voeten, vallen niet naar binnen en bewegen niet mee. Buikspieren blijven aanspannen, zodat je rug in een rechte lijn blijft.
	TIPS	/
NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	Je staat rechtop, voeten op heupbreedte en je tenen wijzen naar voor.
	BEWEGINGSVERLOOP	Plooi je knieën. Je zitvlak beweegt naar achter. Duw je hielen in de grond. Hielen mogen niet loskomen. Zak niet dieper dan 90° in de knie. Wanneer je op je diepste punt bent, duw je jezelf weer op tot je volledig recht staat.
	AANDACHTSPUNTEN	Tijdens de neerwaartse beweging beweeg je jouw zitvlak naar achter. Je knieën blijven boven je voeten, vallen niet naar binnen en bewegen niet mee. Buikspieren blijven aanspannen, zodat je rug in een rechte lijn blijft.
	TIPS	/

PUSH-UP

NIVEAU 1

UITGANGSHOUDING



Plaats de handen op schouderhoogte tegen de muur.

BEWEGINGSVERLOOP



Buig de ellebogen en strek nadien weer uit.

NIVEAU 2

UITGANGSHOUDING



Plaats de handen onder de schouders. Gewicht is op de armen, lichaam is één lijn.

BEWEGINGSVERLOOP



Buig de ellebogen en zak met het hele lichaam naar beneden. Strek de ellebogen en duw het lichaam op.

NIVEAU 3

UITGANGSHOUDING



Plaats de handen onder de schouders. Gewicht is op de armen, lichaam is één lijn.

BEWEGINGSVERLOOP



Buig de ellebogen en zak met het hele lichaam naar beneden. Strek de ellebogen en duw het lichaam op.

UITLEG PUSH-UP

VIDEO:

<https://faber.kuleuven.be/nl/portaal/Pushup>



NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	Plaats je handen tegen de muur op schouderhoogte. Je steunt op je tenen. Hoe verder je de voeten van de muur plaatst, hoe zwaarder dit zal aanvoelen.
	BEWEGINGSVERLOOP	Plooi je armen en laat je lichaam in een rechte lijn naar voor bewegen. Duw jezelf weer op (en strek dus de ellebogen).
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat je de ellebogen niet overstrekt op het einde van je beweging. Er blijft de hele beweging een neutrale kromming in je rug, span buikspieren actief aan.
	TIPS	/
NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING	Plaats je handen en knieën op de grond. De handen staan onder de schouders. Het gewicht is volledig op je armen en je lichaam is een rechte lijn.
	BEWEGINGSVERLOOP	Plooi je armen, ellebogen wijzen naar buiten. Laat je lichaam in een rechte lijn naar beneden bewegen. Hoe dieper je zakt, hoe zwaarder de beweging zal aanvoelen. Duw jezelf weer op (en strek dus de ellebogen).
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat je de ellebogen niet overstrekt op het einde van je beweging. Er blijft de hele beweging een neutrale kromming in je rug, span buikspieren actief aan.
	TIPS	/
NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	Plaats je handen en knieën op de grond. De handen staan onder de schouders. Het gewicht is volledig op je armen en je lichaam is een rechte lijn. Strek dan de knieën zodat je kan steunen op de tenen.
	BEWEGINGSVERLOOP	Plooi de armen, ellebogen wijzen naar buiten. Laat je lichaam in een rechte lijn naar beneden bewegen. Hoe dieper je zakt, hoe zwaarder de beweging zal aanvoelen. Duw jezelf weer op (en strek dus de ellebogen).
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat je de ellebogen niet overstrekt op het einde van je beweging. Er blijft de hele beweging een neutrale kromming in je rug, span buikspieren actief aan.
	TIPS	/

SUPERMAN (RUGPREVENTIE)

NIVEAU 1

UITGANGSHOUDING



4 puntensteun: handen onder schouders, knieën onder heupen.

BEWEGINGSVERLOOP



Strek 1 arm uit naar voor. Plaats terug in uitgangshouding en herhaal aan de andere kant.



Hef 1 voet van de grond. Plaats terug in uitgangshouding en herhaal aan de andere kant.

NIVEAU 2

UITGANGSHOUDING



4-puntenhouding: steunend op knieën en handen. Je knieën staan onder je heupen, handen onder je schouders.

BEWEGINGSVERLOOP



Strek arm en tegengestelde been uit. Plaats terug in uitgangshouding en herhaal aan de andere kant.

NIVEAU 3

UITGANGSHOUDING

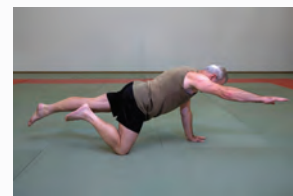


4 puntensteun: handen onder schouders, knieën onder heupen. Hef rechtervoet op.

BEWEGINGSVERLOOP



Strek arm en tegengestelde been uit. Zoek evenwicht door voet op de grond te houden.



Hef de linkervoet van de grond. Plaats terug in uitgangshouding en herhaal aan de andere kant.

UITLEG SUPERMAN

VIDEO:

<https://faber.kuleuven.be/nl/portaal/superman>



NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	4-puntenhouding. Bij last van polsen kan je steunen op je vuisten. Breng je onderbenen los van de grond zodat je steunt op je knieën. Zorg voor een neutrale houding in je rug, span buikspieren actief aan.
	BEWEGINGSVERLOOP	Strek afwisselend een arm of een been uit en dit zonder de positie van je rug of bekken te veranderen. Wissel elke keer af.
	AANDACHTSPUNTEN	Beweeg traag en gecontroleerd, net zo ver of zo hoog mogelijk voor jouw rug. Zorg er voor dat de rug niet van positie verandert. Beeld je in dat er een glas water op de rug staat dat niet mag omvallen.
	TIPS	/
NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING	4-puntenhouding. Bij last van polsen kan je steunen op je vuisten. Breng je onderbenen los van de grond, zodat je steunt op je knieën. Zorg voor een neutrale houding in je rug, span buikspieren actief aan.
	BEWEGINGSVERLOOP	Strek tegelijkertijd een arm en het tegengestelde been (bijvoorbeeld linkerarm en rechterbeen) uit zonder dat de positie van je rug of bekken verandert. Het onderbeen van je steunbeen blijft van de grond.
	AANDACHTSPUNTEN	Beweeg traag en gecontroleerd, net zo ver of zo hoog mogelijk voor jouw rug. Zorg er voor dat de rug niet van positie verandert. Beeld je in dat er een glas water op de rug staat dat niet mag omvallen.
	TIPS	Strek je been uit, voet tegen de grond om je evenwicht te bewaren. Wanneer je controle hebt over je lichaam kan je het been van de grond brengen.
NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	4-puntenhouding. Bij last van polsen kan je steunen op je vuisten. Breng je onderbenen los van de grond, zodat je steunt op je knieën. Zorg voor een neutrale houding in je rug, span buikspieren actief aan.
	BEWEGINGSVERLOOP	Strek tegelijkertijd een arm en het tegengestelde been (bijvoorbeeld linkerarm en rechterbeen) uit zonder dat de positie van je rug of bekken verandert.
	AANDACHTSPUNTEN	Beweeg traag en gecontroleerd, net zo ver of zo hoog mogelijk voor jouw rug. Zorg er voor dat de rug niet van positie verandert. Beeld je in dat er een glas water op de rug staat dat niet mag omvallen.
	TIPS	/

LUNGE

NIVEAU 1

UITGANGSHOUDING



Voor-achterwaartse spreidstand, voeten staan op heupbreedte.
Zoek steun bij de stoel.

BEWEGINGSVERLOOP



Strek de knieën tot staande positie. Buig nadien de knieën tot max 90° en strek weer uit.

NIVEAU 2

UITGANGSHOUDING



Voor-achterwaartse spreidstand, voeten staan op heupbreedte.

BEWEGINGSVERLOOP



Buig tot max 90° in de knieën en strek nadien de knieën weer uit.

NIVEAU 3

UITGANGSHOUDING



Voor-achterwaartse spreidstand, voeten staan op heupbreedte.

BEWEGINGSVERLOOP



Buig tot max 90° in de knieën en strek nadien de knieën weer uit.

UITLEG LUNGE

VIDEO:

<https://faber.kuleuven.be/nl/portaal/lunge>



NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	Zoek steun naast een stoel of muur. Je voeten staan niet op een lijn achter elkaar (onstabiele positie), maar op heupbreedte. Neem een grote stap voorwaarts, 90° in beide knieën. Voeten op dezelfde afstand bij rechtstand.
	BEWEGINGSVERLOOP	Muur of stoel als extra steunpunt. Zak naar beneden tot 90° in beide knieën. Raak de grond nooit tussenin. Hoe groter de beweging, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Duw jezelf nadien weer op naar boven.
	AANDACHTSPUNTEN	Je voorste knie blijft boven je voet, zorg dat de knie niet naar voor beweegt. Je lichaam blijft mooi rechtop, zeker niet naar voor leunen.
	TIPS	Indien het te zwaar is om recht te staan enkel uit je beenspieren, kan je de handen op de benen plaatsen en licht bij duwen met de armen.
NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING	Je voeten staan niet op een lijn achter elkaar (onstabiele positie), maar op heupbreedte. Neem een grote stap voorwaarts, 90° in beide knieën. Voeten op dezelfde afstand bij rechtstand.
	BEWEGINGSVERLOOP	Zak naar beneden, niet dieper dan 90° in beide knieën. Je raakt de grond nooit tussenin. Hoe groter de beweging, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Duw jezelf nadien weer op naar boven.
	AANDACHTSPUNTEN	Je voorste knie blijft boven je voet, zorg dat de knie niet naar voor beweegt. Je lichaam blijft mooi rechtop, zeker niet naar voor leunen.
	TIPS	/
NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	Je voeten staan niet op een lijn achter elkaar (onstabiele positie), maar op heupbreedte. Neem een grote stap voorwaarts, 90° in beide knieën. Voeten op dezelfde afstand bij rechtstand.
	BEWEGINGSVERLOOP	Zak naar beneden, niet dieper dan 90° in beide knieën. Je raakt de grond nooit tussenin. Hoe groter de beweging, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Duw jezelf nadien weer op naar boven. Herhaal 3x. De 4 ^{de} keer dat je naar beneden zakt, 5 sec. aanhouden. Wissel nadien van been.
	AANDACHTSPUNTEN	Je voorste knie blijft boven je voet, zorg dat de knie niet naar voor beweegt. Je lichaam blijft mooi rechtop, zeker niet naar voor leunen.
	TIPS	/

VOORWAARTSE PLANK

NIVEAU 1

UITGANGSHOUDING



Plaats de ellebogen onder de schouders.
Gewicht is op de onderarmen.

BEWEGINGSVERLOOP



Steun op de knieën, span buikspieren actief aan.

NIVEAU 2

UITGANGSHOUDING



Plaats de ellebogen onder de schouders.
Gewicht is op de onderarmen.

BEWEGINGSVERLOOP



Steun op de voeten, span buikspieren actief aan.

NIVEAU 3

UITGANGSHOUDING



Gewicht is op de onderarmen, lichaam is één lijn.

BEWEGINGSVERLOOP



Beweeg het hele lichaam voorwaarts zonder omlaag te bewegen.

UITLEG VOORWAARTSE PLANK

VIDEO:

<https://faber.kuleuven.be/nl/portaal/voorwaartseplank>



NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	Plaats je onderarmen en knieën op de grond. De ellebogen staan onder de schouders. Het gewicht is volledig op je onderarmen en je lichaam is één rechte lijn. Neutrale houding in je rug, span buikspieren actief aan.
	BEWEGINGSVERLOOP	Je blijft in deze positie staan.
	AANDACHTSPUNTEN	Buikspieren actief aanspannen door je buik naar boven op te trekken. Hoe meer je dit doet, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Blijf normaal ademen. Niet doorzakken in schouderbladen en ontspan je nekspieren.
	TIPS	/
NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING	Plaats je onderarmen en knieën op de grond, ellebogen onder de schouders. Het gewicht is volledig op je onderarmen en je lichaam is één rechte lijn. Strek je knieën en steun op je tenen. Neutrale houding in je rug, span buikspieren actief aan.
	BEWEGINGSVERLOOP	Je blijft in deze positie staan.
	AANDACHTSPUNTEN	Buikspieren actief aanspannen door je buik naar boven op te trekken. Hoe meer je dit doet, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Blijf normaal ademen. Niet doorzakken in schouderbladen en ontspan je nekspieren.
	TIPS	/
NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	Plaats je onderarmen en knieën op de grond, ellebogen onder de schouders. Het gewicht is volledig op je onderarmen en je lichaam is één rechte lijn. Strek je knieën en steun op je tenen. Zorg voor een neutrale houding in je rug, span buikspieren actief aan.
	BEWEGINGSVERLOOP	Breng nu je hele lichaam enkele centimeters naar voor zonder dat de positie van je lichaam verandert. Beweeg nadien weer naar achter tot de schouders weer boven de ellebogen komen te staan.
	AANDACHTSPUNTEN	Rug blijft in positie. Buikspieren actief aanspannen door je buik naar boven op te trekken. Hoe meer je dit doet, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Niet doorzakken in schouderbladen en ontspan je nekspieren.
	TIPS	/

BRIDGE

NIVEAU 1

UITGANGSHOUDING



Liggend op de rug, voeten op de grond.

BEWEGINGSVERLOOP



Duw het zitvlak van de grond. Span bilspieren aan.

NIVEAU 2

UITGANGSHOUDING



Liggend op de rug, voeten op de grond.

BEWEGINGSVERLOOP



Duw het zitvlak van de grond, blijf 5 sec. in deze positie.



Strek 1 been uit. Zak naar beneden, raak de grond niet en herhaal met andere been.

NIVEAU 3

UITGANGSHOUDING



Liggend op de rug, 1 been gestrekt in de lijn van het steunbeen. Knieën naast elkaar.

BEWEGINGSVERLOOP



Duw het zitvlak van de grond, blijf 5 sec. in deze positie. Herhaal een aantal keer met hetzelfde been. Wissel nadien van been.

UITLEG BRIDGE

VIDEO:

<https://faber.kuleuven.be/nl/portaal/bridge>



NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	Je ligt op je rug, knieën zijn geplooid. Hoe dichter je de voeten bij je zitvlak plaatst, hoe makkelijker de oefening zal aanvoelen. Kantel je bekken om de rug niet te veel te belasten. (duw je rug tegen de mat)
	BEWEGINGSVERLOOP	Duw je zitvlak naar boven. Span actief je bilspieren aan. Zak rustig naar beneden maar raak de grond tussenin niet.
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat je een rechte rug kan behouden door je bekken te kantelen. Duw je zeker niet te hoog op naar boven.
	TIPS	Bij krampen in de beenspieren, strek rustig je been uit en wacht tot dit gevoel over is. Begin dan opnieuw. Plaats je voeten eventueel dicht bij je zitvlak.
NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING	Je ligt op je rug, knieën zijn geplooid. Hoe dichter je de voeten bij je zitvlak plaatst, hoe makkelijker de oefening zal aanvoelen. Kantel je bekken om de rug niet te veel te belasten. (duw je rug tegen de mat)
	BEWEGINGSVERLOOP	Duw zitvlak naar boven. Span actief bilspieren aan. Hou positie 5 sec. aan. Strek dan gecontroleerd 1 been uit. Plaats voet terug op de grond en zak rustig naar beneden zonder de grond tussenin te raken. Herhaal deze beweging en strek je andere been uit.
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat je een rechte rug kan behouden door je bekken te kantelen. Duw je zeker niet te hoog op naar boven. Wanneer je het been uitstrekt, mag je bekken niet naar beneden zakken. Zorg er voor dat je heupen op dezelfde lijn blijven.
	TIPS	Bij krampen in de beenspieren, strek rustig je been uit en wacht tot dit gevoel over is. Begin dan opnieuw. Plaats je voeten eventueel dicht bij je zitvlak.
NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	Je ligt op je rug, knieën zijn geplooid. Eén voet blijft op de grond, het andere been is gestrekt in de lucht in dezelfde lijn als het bovenbeen van je steunbeen. Beide knieën zijn naast elkaar.
	BEWEGINGSVERLOOP	Duw je zitvlak naar boven, span actief je bilspieren aan. Blijf 5 seconden in deze positie staan. Zak rustig naar beneden maar raak de grond niet tussenin. Herhaal een aantal keer met hetzelfde been. Wissel nadien van been.
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat je een rechte rug kan behouden door je bekken te kantelen. Duw je zeker niet te hoog op naar boven. Je heupen blijven op dezelfde lijn, je bekken mag niet naar beneden zakken. Zorg er voor dat je gestrekte been altijd in dezelfde lijn als het bovenbeen van je steunbeen blijft.
	TIPS	Bij krampen in de beenspieren, strek rustig je been uit en wacht tot dit gevoel over is. Begin dan opnieuw. Plaats je voeten eventueel dicht bij je zitvlak.

BENEN ZAKKEN

NIVEAU 1

UITGANGSHOUDING



Liggen op de rug, geplooiden benen in de lucht.

BEWEGINGSVERLOOP



Laat afwisselend een been naar beneden zakken.

NIVEAU 2

UITGANGSHOUDING



Liggend op de rug, gestrekte benen in de lucht.

BEWEGINGSVERLOOP



Laat afwisselend een been naar beneden zakken.

NIVEAU 3

UITGANGSHOUDING



Geplooiden benen

Liggend op de rug, geplooiden benen in de lucht.



Gestrekte benen

Liggend op de rug, gestrekte benen in de lucht.

BEWEGINGSVERLOOP



Laat beide benen samen naar beneden zakken.



Laat beide benen samen naar beneden zakken.

UITLEG BENEN ZAKKEN

VIDEO:

<https://faber.kuleuven.be/nl/portaal/benenzakken>



NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	Je ligt op de rug, geplooidde benen in de lucht. Hoe kleiner de hoek in de knieën, hoe makkelijker deze oefening zal aanvoelen én minder belastend zal zijn voor de rug. Kantel je bekken om de rug niet te veel te belasten. (duw je rug tegen de mat)
	BEWEGINGSVERLOOP	Laat 1 been naar beneden zakken, behoud dezelfde hoek in de knie. Je gaat dus niet je been uitstrekken.
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat je de onderrug in de mat voelt duwen de hele beweging. Kantel hiervoor je bekken, duw je rug in de mat en span buikspieren actief aan. Beweeg traag en gecontroleerd net zo ver als lukt voor jou. Je hoeft zeker de mat niet te raken met je voet.
	TIPS	/
NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING	Je ligt op de rug, breng je gestrekte benen in de lucht. Kantel je bekken om de rug niet te veel te belasten. (duw je rug tegen de mat)
	BEWEGINGSVERLOOP	Laat 1 been naar beneden zakken. Hoe lager je gaat zakken, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen.
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat je de onderrug in de mat voelt duwen de hele beweging. Kantel hiervoor je bekken, duw je rug in de mat en span buikspieren actief aan. Beweeg traag en gecontroleerd, net zo ver als lukt voor jou. Je hoeft zeker de mat niet te raken met je voet.
	TIPS	/
NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	Je ligt op de rug, breng je geplooidde of gestrekte benen in de lucht. Hoe groter de hoek in de knieën, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Kantel je bekken om de rug niet te veel te belasten. (duw je rug tegen de mat)
	BEWEGINGSVERLOOP	Laat beide benen samen naar beneden zakken. Hoe lager je gaat zakken, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen.
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat je de onderrug in de mat voelt duwen de hele beweging. Kantel hiervoor je bekken, duw je rug in de mat en span buikspieren actief aan. Beweeg traag en gecontroleerd, net zo ver als lukt voor jou. Je hoeft zeker de mat niet te raken met je voet.
	TIPS	/

ZIJWAARTSE PLANK

NIVEAU 1

UITGANGSHOUDING



Kniezit, steunend op hand.

BEWEGINGSVERLOOP



Breng de heupen van de grond en blijf in deze positie staan.

NIVEAU 2

UITGANGSHOUDING



Statisch

Zijwaartse positie, steunend op de elleboog en knie.

Dynamisch

Zijwaartse positie, steunend op de elleboog en knie.

BEWEGINGSVERLOOP



Statisch

Breng de heupen van de grond en blijf in deze positie.

Dynamisch

Breng de heupen van de grond en laat nadien weer zakken. Raak tussin de grond niet.

NIVEAU 3

UITGANGSHOUDING



Statisch

Zijwaartse positie, steunend op de elleboog, benen gestrekt.

Dynamisch

Zijwaartse positie, steunend op de elleboog, benen gestrekt.

BEWEGINGSVERLOOP



Statisch

Breng de heupen van de grond en blijf in deze positie.

Dynamisch

Breng de heupen van de grond en laat nadien weer zakken. Raak tussin de grond niet.

UILTEG ZIJWAARTSE PLANK

VIDEO:

<https://faber.kuleuven.be/nl/portaal/zijwaartseplank>



NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	Steun in zijwaartse positie op je hand en je onderste knie. Je hand staat loodrecht onder de schouder. Strek je bovenste been uit en plaats deze voet op de grond voor meer evenwicht. Je lichaam vormt 1 rechte lijn.
	BEWEGINGSVERLOOP	Je blijft in deze positie staan.
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat het bekken hoog blijft. Span zelf je buikspieren actief aan. Je hoofd staat in het verlengde van je nek.
	TIPS	Indien dit te zwaar aanvoelt, plaats je hand op een verhoog (stoel of tafel). Hierbij kan je dan eventueel met gestrekte benen steunen op beide voeten.
NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING	Steun in zijwaartse positie op je elleboog en je onderste knie. Je elleboog staat loodrecht onder de schouder. Strek je bovenste been uit en plaats deze voet op de grond voor meer evenwicht. Je lichaam vormt 1 rechte lijn.
	BEWEGINGSVERLOOP	Laat je bekken naar beneden zakken tot het net niet de grond raakt. Duw je bekken weer op naar de startpositie.
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat je bekken weer hoog genoeg opkomt. Span zelf je buikspieren actief aan. Je hoofd staat in het verlengde van je nek.
	TIPS	/
NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	Steun in zijwaartse positie op je elleboog en je voeten. Je elleboog staat loodrecht onder je schouder. Je lichaam vormt 1 rechte lijn.
	BEWEGINGSVERLOOP	Je blijft in deze positie staan. (Laat je bekken zakken naar beneden tot het net niet de grond raakt. Duw je bekken weer op naar de startpositie.)
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat je bekken weer hoog genoeg opkomt. Span zelf je buikspieren actief aan. Je hoofd staat in het verlengde van je nek.
	TIPS	/

SFINKS

UITGANGSHOUDING



Liggend op je buik. Er is een hoek van 90° in de ellebogen en in de schouders. Je kijkt naar beneden.

BEWEGINGSVERLOOP



Breng je schouders en borst van de grond net zo hoog als lukt voor jou. De armen blijven contact maken met de grond. Kijk op het einde van de beweging naar voor.

AANDACHTSPUNTEN

Je heupen en voeten blijven heel de beweging contact maken met de grond.

TIPS

Hoe harder je duwt op de armen, hoe minder de rugspieren moeten werken en dus hoe makkelijker de oefening zal aanvoelen. Indien geen rugklachten en de oefening te licht aanvoelt, kan je de oefening ook uitvoeren zonder hulp van de armen. Breng deze enkele centimeters boven de mat en laat de beweging volledig uit je rugspieren komen.

5. Laagdrempelig krachttrainingsprogramma

Alternatieve oefeningen

Indien de oefeningen om een bepaalde reden toch nog te belastend blijken te zijn voor een aantal deelnemers uit je groep, kan je voor hen een aangepast niveau aanbieden.

Voor een aantal van de oefeningen heb je specifiek materiaal nodig zoals een stoel en/of dynaband. Een dynaband is een elastische oefenband met een bepaalde weerstand. Elk deelnemend trefpunt krijgt 10 dynabands voor de deelnemers die het laagdrempelig krachttrainingsprogramma uitvoeren. Deze zijn in de meeste sportwinkels te verkrijgen alsook op het internet te koop. Vaak hebben de deelnemers dit materiaal thuis aangezien dit regelmatig gebruikt wordt bij de kinesitherapeut.

De klachten komen vaak voor bij oefeningen waarbij de deelnemers op de knieën moeten zitten zoals bv pompen (niveau 2 en 3), superman en voorwaartse plank. Alternatieven worden hieronder weergegeven om de rug en armspieren te trainen.

Voor dit laagdrempelig krachttrainingsprogramma werden er oefeningen uitgewerkt voor het bovenlichaam, onderlichaam en de buik/rug.

De video's van deze oefeningen kan je terugvinden op onze website www.okrasport.be onder de rubriek 'LEKKER ACTIEF/Beweging' of via deze QR-code



BOVENLICHAAM

SHOULDER PRESS

UITGANGSHOUDING



Plaats de rekker achter de rug, start met 90° in de ellebogen op schouderhoogte.

BEWEGINGSVERLOOP



Strek de armen uit boven het hoofd. Keer rustig terug naar uitgangshouding.

BICEPS CURL

UITGANGSHOUDING



Plaats de rekker onder de voeten.

BEWEGINGSVERLOOP



Buig de ellebogen, breng je onderarmen naar boven.

TRICEPS EXTENSION

UITGANGSHOUDING



Plaats de rekker onder één voet, steun op je bovenbeen. Trek de rekker omhoog, elleboog is hoog.

BEWEGINGSVERLOOP



Strek de onderarm uit naar achter.

UITLEG BOVENLICHAAM



SHOULDER PRESS	UITGANGSHOUDING	Plaats de rekker achter de rug onder de oksels. Start met 90° in de ellebogen op schouderhoogte.
	BEWEGINGSVERLOOP	Strek de armen uit boven het hoofd. Keer rustig terug naar uitgangshouding.
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg dat de ellebogen niet overstrekt zijn bij het uitduwen. Er blijft een kleine buiging in het ellebooggewricht. De schouders blijven ontspannen.
	TIPS	Indien de oefening te zwaar aanvoelt, maak de rekker dan langer. Leuning lossen indien alles goed gaat. Bij schouderklachten duw je naar voor uit.
BICEPS CURL	UITGANGSHOUDING	Zittend op een stoel, de rekker onder de voeten.
	BEWEGINGSVERLOOP	Buig de ellebogen, breng de onderarmen naar boven.
	AANDACHTSPUNTEN	De ellebogen blijven in de lende en bewegen niet voorwaarts.
	TIPS	Indien de oefening te zwaar aanvoelt, maak de rekker dan langer. Leuning lossen indien alles goed gaat.
TRICEPS EXTENSION	UITGANGSHOUDING	Plaats de rekker onder één voet, steun op je bovenbeen. Trek de rekker omhoog, elleboog is hoog.
	BEWEGINGSVERLOOP	Strek de onderarm uit naar achter.
	AANDACHTSPUNTEN	Elleboog blijft hoog, alleen de onderarm beweegt alsof dit 'de klepel van een klok' is.
	TIPS	Indien de oefening te zwaar aanvoelt, maak de rekker dan langer. Leuning lossen indien alles goed gaat.

BUIK/RUG

PINGUIN

UITGANGSHOUDING



Plaats de rekker onder de voeten, neem aan één kant vast.

BEWEGINGSVERLOOP



Beweeg het lichaam zijwaarts.

BACK EXTENSION

UITGANGSHOUDING



Plaats de rekker onder de voeten.

BEWEGINGSVERLOOP



Het bovenlichaam beweegt naar achter en naar voor. Raak de stoel net niet.

Aandachtspunt:
De rug is recht, schouders naar achter, borst vooruit.

UITLEG BUIK/RUG



PINGUIN	UITGANGSHOUDING	Plaats de rekker onder de voeten, neem aan één kant vast.
	BEWEGINGSVERLOOP	Beweeg het lichaam zijwaarts en kom langzaam weer terug naar de uitgangshouding.
	AANDACHTSPUNTEN	Armen blijven gestrekt. Zorg dat de schouders in één lijn bewegen en niet draaien.
	TIPS	Oefening te zwaar? Maak de rekker dan langer. Ervaar je de beweging als moeilijk, beweeg de rug dan tegen de rugleuning van de stoel.

BACK EXTENSION	UITGANGSHOUDING	Plaats de rekker onder de voeten en neem de uiteinden vast. Je zit halverwege de stoel.
	BEWEGINGSVERLOOP	Het bovenlichaam beweegt naar achter en weer naar voor. Je rug raakt de stoel net niet.
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat de rug recht is. Dit bekom je door jezelf 'groot' te maken, de schouders naar achter te houden en borst te openen.
	TIPS	Indien de oefening te zwaar aanvoelt, maak de rekker dan langer (neem verder naar het uiteinde vast).

ONDERLICHAAM

LEG EXTENSION

UITGANGSHOUDING



Plaats de rekker onder één voet.

BEWEGINGSVERLOOP



Strek het been en keer rustig terug naar uitgangshouding. Herhaal een aantal keer en wissel van kant.

CALF EXTENSION

UITGANGSHOUDING



Plaats de rekker onder één voet en strek het been.

BEWEGINGSVERLOOP



Strek je voet uit en duw de rekker weg. Herhaal een aantal keer en wissel van kant.

HIP ABDUCTION

UITGANGSHOUDING



Voorbereiding

Knoop de rekker rond de bovenbenen, net boven de knie.



Uitgangshouding

Voeten 15-tal cm uit elkaar, spanning op de rekker.

BEWEGINGSVERLOOP



Stap zijwaarts en keer rustig terug. Herhaal nadien met het andere been.

UITLEG ONDERLICHAAM



LEG EXTENSION	UITGANGSHOUDING	Plaats de rekker onder één voet.
	BEWEGINGSVERLOOP	Strek het been uit en keer rustig terug naar uitgangshouding. Herhaal een aantal keer en wissel van kant.
	AANDACHTSPUNTEN	Strek zo ver als lukt voor jou maar je knie mag niet overstrekken.
	TIPS	Voelt de oefening te zwaar? Maak de rekker dan langer. Hoe hoger je uitgestrekte voet van de grond is, hoe zwaarder de oefening.
CALF EXTENSION	UITGANGSHOUDING	Plaats de rekker onder de bal van één voet en strek het been.
	BEWEGINGSVERLOOP	Strek je voet uit en duw de rekker weg. Herhaal een aantal keer en wissel van kant.
	AANDACHTSPUNTEN	De knie blijft gestrekt, de beweging komt alleen uit de enkel (niet zoals bij de leg extension waarbij de beweging uit de knie komt).
	TIPS	Voelt de oefening te zwaar? Maak de rekker dan langer. Hoe hoger je uitgestrekte voet van de grond is, hoe zwaarder de oefening.
HIP ABDUCTION	UITGANGSHOUDING	Knoop de rekker rond de bovenbenen, net boven de knie. Voeten een 15-tal cm uit elkaar. Er is spanning op de rekker.
	BEWEGINGSVERLOOP	Plaats één voet zijwaarts en keer rustig terug naar de uitgangshouding. Herhaal nadien met het andere been. Wissel telkens rechts en links af.
	AANDACHTSPUNTEN	Voeten niet helemaal tegen elkaar plaatsen om zo de spanning op de rekker te houden.
	TIPS	Voelt de oefening te zwaar? Maak de knoop in de rekker losser. Gaat alles goed? Leun niet meer tegen de leuning van de stoel maar zit mooi rechtop.

EVALUATIEFORMULIER

naam

Bij het krachttrainingsprogramma is het de bedoeling om in de loop van het traject een drietal keer een (korte) evaluatie te houden. Dit is geen test of beoordeling maar wel een bewustmaking om eventueel de belasting en het aantal herhalingen op te drijven. Voor het afnemen van deze evaluatie gebruik je het daarvoor voorziene evaluatieformulier. Er is voor elk van de deelnemers zo'n formulier voorzien. Graag geven we je volgende tips mee voor een vlot verloop:

- ✓ Overloop de oefeningen in het overzicht
- ✓ Kijken per oefening in welk niveau ze deze oefening uitvoeren.
- ✓ En vul in de kolom van hun niveau het (gemiddeld) aantal keer in dat ze deze oefening uitvoeren.
- ✓ Doe dit voor elke aangeleerde oefening tot dusver (aangeduid met de dikke zwarte lijn)

	Week 5: Datum / /			Week 9: Datum / /			Week 12: Datum / /		
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Squat	...x	...x	...x	...x	...x	...x	...x	...x	...x
Sfinks	...x			...x			...x		
Push up	...x	...x	...x	...x	...x	...x	...x	...x	...x
Superman	...xR....xL	...xR....xL	...xR....xL	...xR....xL	...xR....xL	...xR....xL	...xR....xL	...xR....xL	...xR....xL
Lunge	...xR....xL	...xR....xL	...xR....xL	...xR....xL	...xR....xL	...xR....xL	...xR....xL	...xR....xL	...xR....xL
Voorwaartse plank				"	"	...x	"	"	...x
Bridge				...x	...xR....xL	...xR....xL	...x	...xR....xL	...xR....xL
Benen zakken				...xR....xL	...xR....xL	...x	...xR....xL	...xR....xL	...x
Zijwaartse plank statisch OF dynamisch				"R...."L	"R...."L OF ...xR....xL	"R...."L OF ...xR....xL	"R...."L OF ...xR....xL	"R...."L OF ...xR....xL	"R...."L OF ...xR....xL

SUGGESTIES KRACHTTRAINING



KRACHT- OEFENINGEN IN FUNCTIE VAN EVENWICHT

	Oefening 1: Knee lift	Oefening 2: Heel Raise
UITGANGSHOUDING	De deelnemer staat op 1 been. De knie van het standbeen is licht gebogen voor beter evenwicht. Er kan eventueel steun gezocht worden bij een muur of stoel.	Staande positie, de voeten staan op heupbreedte en de tenen wijzen naar voor.
BEWEGINGSVERLOOP	De andere knie wordt gebogen naar boven gebracht. Het been wordt weer uitgestrekt en op de grond neergeplaatst. De beweging wordt een aantal keer met hetzelfde been uitgevoerd tot er lichte vermoeidheid in de benen optreedt. Er wordt een korte rustpauze (maximaal 30 seconden) genomen en gewisseld van been.	De deelnemer duwt zichzelf naar boven op de tenen zodat de hielen loskomen van de grond. Er wordt zo hoog mogelijk opgeduwd. Nadien wordt er traag naar beneden gezakt. De beweging wordt een aantal keer uitgevoerd tot er lichte vermoeidheid in de benen optreedt.
UITBREIDING	Wanneer dit goed gaat, kan de deelnemer het contact met de grond zo klein mogelijk maken of zelfs de voet niet meer neer plaatsen. De armen kunnen eventueel in gekruiste coördinatie ('looparmen') bewogen worden om meer dynamiek in de beweging te steken.	Het lichaamsgewicht wordt verplaatst naar één voet (bv rechts). De deelnemer duwt zichzelf naar boven zodat de hiel loskomt van de grond. De linkervoet mag eventueel nog op de grond blijven en kan nog meehelpen voor extra evenwicht. Indien dit goed lukt, probeert de deelnemer zichzelf op te duwen op slechts 1 voet.
AANDACHTSPUNTEN	Deze oefening wordt traag en gecontroleerd uitgevoerd. Het is belangrijk dat de deelnemer in evenwicht kan blijven staan. Alleen het been beweegt.	Zorg ervoor dat de enkels stabiel blijven. De hielen blijven mooi in één lijn achter de tenen en vallen niet naar binnen. Het hele lichaam wordt zo groot mogelijk gemaakt. Er wordt rustig naar beneden gezakt. Wanneer de deelnemer zichzelf laat 'vallen' naar beneden moeten de spieren niet meer werken.

	Oefening 3: Tik hoog-laag	Oefening 4: Dynamische lunge
UITGANGSHOUDING	Deze oefening wordt per 2 uitgevoerd. De 2 partners gaan tegenover elkaar staan. Beide deelnemers staan op het rechterbeen en werken met de rechterarm.	Staande positie, de voeten staan op heupbreedte en de tenen wijzen naar voor.
BEWEGINGSVERLOOP	Beide deelnemers plooiën het steunbeen en proberen elkaars hand zo laag mogelijk te tikken. Nadien strekken ze het been en proberen elkaars hand zo hoog mogelijk te tikken. De beweging wordt een aantal keer met hetzelfde been uitgevoerd tot er lichte vermoeidheid in de benen optreedt. Er wordt een korte rustpauze (maximaal 30 seconden) genomen en gewisseld van been en arm.	De deelnemer neemt een grote stap voorwaarts. Deze zakt door de knieën voor de lunge. Nadien duwt deze zich op naar boven en naar achter zodat deze weer in uitgangshouding komt te staan. Er wordt nadien met de andere voet gestart. De beweging wordt een aantal keer uitgevoerd tot er lichte vermoeidheid in de benen optreedt.
UITBREIDING		De deelnemer neemt een grote stap voorwaarts (rechterbeen vooraan). Deze zakt door de knieën voor de lunge. Van hieruit duwt de deelnemer zich op naar boven en naar voor. Het gewicht is op het voorste been (rechts). De deelnemer brengt de knie van het achterste been (links) naar voor en probeert de voet van de grond te brengen. Dit been (links) wordt weer naar achter geplaatst. De deelnemer zakt weer naar beneden voor de lunge. Herhaal deze beweging een aantal keer tot er lichte vermoeidheid in de benen optreedt.
AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat deelnemers buigen door de knie wanneer ze laag gaan tikken en niet gaan plooiën in de rug. De rug blijft recht. De knie blijft ook tijdens deze beweging boven de voet.	Zorg er voor dat de knie boven de voet blijft wanneer de deelnemer naar beneden zakt. Het lichaam blijft de hele beweging recht en mag dus niet naar voor hellen.

	Oefening 5: Hip abduction	Oefening 6: Bal gooien
UITGANGSHOUDING	De deelnemer staat op 1 been (bv rechts). De knie van het standbeen is licht gebogen voor beter evenwicht. Er kan eventueel steun gezocht worden bij een muur of stoel.	Deze oefening wordt per 2 uitgevoerd. De 2 partners gaan tegenover elkaar staan. Deelnemer A zal de oefening uitvoeren. Deze staat op 1 been. De knie van het standbeen is licht gebogen voor beter evenwicht.
BEWEGINGSVERLOOP	Het andere been (bv links) wordt gestrekt zijwaarts naar boven gebracht, net zo hoog mogelijk. Nadien brengt de deelnemer het gestrekte been weer naar de uitgangshouding en plaatst de voet weer op de grond. De beweging wordt een aantal keer met hetzelfde been uitgevoerd tot er lichte vermoeidheid in de benen optreedt. Er wordt een korte rustpauze (maximaal 30 seconden) genomen en gewisseld van been.	- Deelnemer B zal deelnemer A uitdagen door een bal naar deelnemer A te gooien. Deze probeert zo goed mogelijk het evenwicht te bewaren. Deelnemer B mag de bal overal gooien zolang deelnemer A er aan kan vanaf zijn positie. Dit mag dus ook rechts of links van het lichaam boven het hoofd of onder heuphoogte. - Deelnemer A vangt de bal en gooit deze terug naar deelnemer B. Herhaal dit een aantal keer en wissel dan van taak. Nadien wordt er uiteraard nog van been gewisseld. - Tafeltennis: Deelnemer A heeft een pallet vast en speelt de bal terug naar deelnemer B. - Indien geen bal voorhanden, zal deelnemer B deelnemer A uitdagen door een aantal bewegingen voor te doen zoals armen in de lucht omhoog/rechts/links. Deelnemer A staat op 1 been, knie van het standbeen licht gebogen.
UITBREIDING	Wanneer dit goed gaat, kan de deelnemer het contact met de grond zo klein mogelijk maken of zelfs de voet niet meer neer plaatsen.	Wanneer dit goed lukt, kunnen beide deelnemers op 1 been gaan staan en de bal telkens naar elkaar gooien.
AANDACHTSPUNTEN	Deze oefening wordt traag en gecontroleerd uitgevoerd. Het is belangrijk dat de deelnemer in evenwicht kan blijven staan. Alleen het been beweegt. Het lichaam mag dus niet mee overhellen of compenseren. De deelnemer brengt het been net zo hoog mogelijk.	Het evenwicht moet zo goed mogelijk bewaard worden. Dit lukt het beste als het standbeen licht gebogen is.

	Oefening 7: Flamingo	Oefening 8: Push up +
UITGANGSHOUDING	De deelnemer staat op 1 been (rechts). De knie van het standbeen is licht gebogen voor beter evenwicht. Er kan eventueel steun gezocht worden bij een muur of stoel.	De deelnemer gaat met de handen tegen de muur staan. De handen staan op schouderhoogte.
BEWEGINGSVERLOOP	De deelnemer buigt het lichaam naar voor en maakt zich zo lang mogelijk. Het andere been (links) wordt zo ver mogelijk naar achter uitgestrekt en de armen zo ver mogelijk naar voor. De deelnemer probeert 1 rechte lijn te maken met het lichaam. Deze buigt net zo ver mogelijk naar voor.	De deelnemer duwt de schouders uit naar boven zodat er een bolle bovenrug gevormd wordt. Nadien ontspant de deelnemer naar normale positie. De schouderbladen schuiven open over de ribbenkast.
UITBREIDING		Wanneer dit goed lukt, kan dit ook in 4-punten steun (handen onder de schouders, knieën onder de heupen) of in push up positie (op de knieën of op de tenen).
AANDACHTSPUNTEN	De rug moet mooi recht blijven. Het bekken mag niet mee indraaien naar de kant van het steunbeen. De deelnemer beeldt zich in dat er een balletje op de rug moet kunnen blijven liggen.	De nekspieren moeten zo goed mogelijk ontspannen blijven. De schouders zijn ver weg van de oren.

KRACHT- OEFENINGEN IN FUNCTIE VAN SPELLETJES

	Squat bounce tikkertje	Push up in ster
	Ruimte: Baken een deeltje van de zaal af. Dit kan met kegels of potjes maar kan ook met de lijnen op de grond.	Groepjes verdelen: De deelnemers maken groepjes van 4. Deelnemers van niveau 2 en 3 kunnen bij elkaar in een groep. Deelnemers die op niveau 1 de push up uitvoeren, zullen samen een groepje vormen. Indien het niet uitkomt om groepjes van 4 te maken is dit geen enkel probleem. Maak dan groepjes van 3 personen.
DOEL	De tikker probeert een andere deelnemer te tikken. Wanneer je getikt bent, word je de nieuwe tikker. Er mag niet terug getikt worden.	Krachttraining + samenwerking
SPELVERLOOP	Alle deelnemers verspreiden zich over de ruimte. Bij het startsignaal vertrekt de tikker. Je mag je enkel verplaatsen door in squatpositie te wandelen. Deze regel geldt zowel voor de tikker als voor de andere deelnemers. Iedereen kan op eigen niveau werken door de hoek in de knieën aan te passen. Hoe dieper je zal zakken, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Aandachtspunten squat: Zorg er voor dat er een rechte lijn blijft in de rug en dat dit geen bolle of holle rug wordt. De knieën blijven ook tijdens de verplaatsing boven de voeten.	Niveau 1: De deelnemers staan naast elkaar tegen de muur. Elke deelnemer krijgt een nummer. Nummer 1 start. Deze zegt een nummer van één van de andere deelnemers. Deze voert een push up uit en zegt een ander nummer. Niveau 2+3: De deelnemers gaan in pomphouding staan, gezichten naar elkaar toe. Zorg dat je in een kruisvorm (ster) staat. Ze voeren samen 1 push up uit en nemen nadien 1 stapje naar rechts zodat de hele groep rondraait. Het is belangrijk dat de groep op hetzelfde tempo pompt. Zorg er dus voor dat er rekening wordt gehouden met elkaar. Er mag gerust worden tussenin. Probeer nu als groep een hele toer rechts uit te voeren en een hele toer links.
VARIATIE	Je kan in dezelfde lage positie blijven terwijl je rondwandelt. Ook kan je kleine bewegingen op en neer maken (bouncen). Het is ook mogelijk bijtrekken te maken in plaats van te wandelen.	Niveau 1: Als jouw nummer wordt gekozen, doe je x aantal push ups. Als jouw nummer wordt gekozen, voer je dit nummer als aantal push ups uit. Wissel eens van nummer. Maak een som, de uitkomst moet een nummer zijn van iemand die tegen de muur staat. Deze voert de push ups uit. Judo: tel in het Japans Niveau 2+3: Voeten naar elkaar toe. Wedstrijdje tegen andere groepjes: zo snel mogelijk x aantal toertjes uitvoeren
TIP	Maak de afgebakende ruimte niet te groot. Indien deze te groot is, zal de dynamiek lager liggen. Je kan tijdens het spel de ruimte vergroten/verkleinen in functie van je doelstelling.	

	Muurzitten wedstrijdje	Partner: pomphouding handen tikken, sit up klap
	Ruimte: Een muur.	Groepjes verdelen: Laat de deelnemers een partner uitzoeken die ongeveer op hetzelfde niveau traint. Pomphouding handen tikken: Deelnemers van niveau 2 en 3 kunnen samenwerken, deelnemers die op niveau 1 werken voor de push up kunnen best samenwerken.
DOEL	Zo lang mogelijk tegen de muur blijven zitten in een correcte houding. Wanneer je afvalt, zal je een opdracht als compensatie moeten uitvoeren. Je kan hier elke oefening voor gebruiken.	De oefening zal 30" uitgevoerd worden en 30" rust om door te gaan naar de 2de oefening die ook 30" wordt uitgevoerd. Herhaal dit blok 2-3x.
SPELVERLOOP	Alle deelnemers gaan naast elkaar tegen de muur zitten, maximaal 90° in de knieën. Iedereen kan op eigen niveau werken door de hoek in de knieën aan te passen. Hoe dieper je zal zakken, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Wanneer je niet meer kan, val je af. Iedereen behalve de winnaar, zal een opdracht moeten uitvoeren. De persoon die eerst afvalt, voert als compensatie het meeste aantal herhalingen uit. Dit uiteraard op eigen niveau. Bv 10 deelnemers, val je eerst af: 10 push ups, val je als tweede af: 9 push ups, ...	Pomphouding handen tikken De deelnemers gaan tegenover elkaar staan in pomphouding, gezicht naar elkaar toe. Kies zelf je eigen niveau (op knieën of tenen). Strek allebei je rechterhand uit en probeer de handen te tikken. Hoe hoger, hoe zwaarder. Voer deze beweging traag en gecontroleerd uit. Aandachtspunten: Zorg er voor dat het bekken niet heen en weer beweegt. Controleer dit bij je deelnemers en corrigeer hen waar nodig. Sit up klap De deelnemers gaan naast elkaar op de rug liggen, gezicht in tegengestelde richting, knieën geplooid. De deelnemers komen op naar boven, net zo hoog als ze kunnen en klappen de binnenste hand tegen elkaar op hoogste punt.
VARIATIE	Wil je het zwaarder maken, laat de deelnemers de armen uitstrekken naar voor of naar boven.	Pomphouding handen tikken Indien de voorwaartse plank als te zware oefening ervaren wordt, kunnen de deelnemers op niveau 1 steunen op een stoel, gezichten naar elkaar toe.
TIP	Indien je een groep hebt die groter is dan 15 deelnemers, splits de groep dan op in 2 verschillende groepen. Anders zullen er te veel herhalingen uitgevoerd moeten worden bij de 'strafopdracht'.	Pomphouding handen tikken Wanneer de deelnemers de voeten (of knieën) breder open plaatsen, zullen zij stabielere staan. Het is belangrijk dat het bekken van de deelnemers niet naar beneden zakt wanneer een arm wordt uitgestrekt. Sit up klap Indien dit te zwaar aanvoelt voor de nek, kunnen ze de buitenste hand onder het hoofd plaatsen om dit te ondersteunen.

	Voorwaartse plank in rij, estafette	Lunge walk achtervolgen
	Ruimte: Baken een duidelijk start- en eindpunt af.	Ruimte: Baken een vierkante ruimte af door op elke hoek een kegel te plaatsen. Dit kan ook afgebakend zijn door de lijnen op de grond. Per 4 deelnemers zal je dus een vierkant voorzien.
DOEL	Als eerste team aan de overkant geraken.	Je probeert de deelnemer voor je in te halen en tikken.
SPELVERLOOP	Maak 2 teams. De deelnemers gaan achter elkaar staan. De eerste plaatst zich aan de startlijn in voorwaartse plank positie (eigen niveau). De volgende wandelt over de benen van de eerste persoon en plaatst zich achter hem in voorwaartse plank. De volgende mag telkens starten wanneer de vorige in de juiste positie staat en 'ja' roept als teken aan de volgende deelnemer. Deze mag nu starten en wandelt ook naar voor. Wanneer de hele groep over de eindmeet gekomen is, is dit team gewonnen. Zorg er voor dat de afstand tussen de deelnemers niet te groot wordt, zo zullen ze te snel naar de overkant gaan zonder effectief te werken.	Aan elke kegel start een deelnemer. Bij startsignaal probeer je de persoon voor je in te halen. Lukt dit, zal deze een opdracht moeten uitvoeren aan het einde van het spel. Je mag je enkel voortbewegen door de lunge uit te voeren. Zet een stap naar voor en zak door beide knieën. Iedereen kan op eigen niveau werken door de hoek in de knieën aan te passen. Hoe dieper je zal zakken, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Aandachtspunten lunge: Zorg dat je lichaam recht blijft en niet naar voor hangt. Je knie blijft boven de voet.
VARIATIE		Indien het niet mogelijk is voor een deelnemer om een lunge uit te voeren, geef dan een alternatieve opdracht. Bv. stap naar voor zetten en met beide voeten zichzelf opduwen op de tenen.
TIP	Indien er meer dan 10 personen in 1 groep zitten, maak dan een extra groep. Anders zullen de deelnemers te lang in voorwaartse plank positie moeten blijven staan.	Je kan de afstand tussen de kegels per groep laten variëren. Hoe verder deze uit elkaar staan, hoe sneller je zal moeten stappen om je voorganger in te halen. Zorg er voor dat de afstand niet te groot is, zo zal het onmogelijk worden je voorganger in te halen.

	Cirkel over benen wandelen	Partner: high five squat, torso twist
	Ruimte: In het midden van de zaal. Zorg voor voldoende plaats.	Groepjes verdelen: Laat de deelnemers een partner uitzoeken die ongeveer op hetzelfde niveau traint.
DOEL	Zo lang mogelijk de benen omhoog houden.	De oefening zal 30" uitgevoerd worden en 30" rust om door te gaan naar de 2de oefening die ook 30" wordt uitgevoerd. Herhaal dit blok 2-3x.
SPELVERLOOP	De hele groep ligt in een cirkel in ruglig op de grond en houdt de benen van de grond. Elke deelnemer kiest zelf hoe hoog/laag hij de benen laat zakken. Hoe lager, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Zorg dat er voldoende plaats is tussen de deelnemers. 1 persoon wandelt de hele cirkel rond over de benen. Indien de benen van een deelnemer te hoog zijn en 'loper' niet over de benen kan stappen, is dit geen enkel probleem. Wanneer deze een hele cirkel gedaan heeft, gaat hij liggen op zijn plaats en brengt de benen van de grond. Wanneer deze gaat liggen, mag de volgende opstaan en starten. Wanneer iedereen aan de beurt is geweest, is deze opdracht klaar.	High five squat De deelnemers gaan over elkaar staan met de gezichten naar elkaar toe. Indien een deelnemer op niveau 1 of 2 traint, neemt deze er een stoel bij. Zak beide naar beneden in squat positie. Kom weer op en klap de handen tegen elkaar. Probeer dit zo hoog mogelijk te doen. Strek je armen en hele lichaam uit. Aandachtspunten: Zorg er voor dat de knieën boven de voeten blijven, rug blijft recht. De deelnemers staan in dezelfde opstelling als vorige oefening. Deze keer zal slechts 1 deelnemer (A) werken. Deelnemer B zal de afstand afbakenen en deelnemer A motiveren. Deelnemer B opent de handen op borsthoogte, met de handpalmen naar elkaar toe, een 40-tal centimeter uit elkaar. Deelnemer A plaatst beide handen op elkaar en strekt de armen naar voor op borsthoogte. Deze probeert nu zo snel mogelijk de rechter- en linkerhand van deelnemer B te tikken. Alleen het bovenlichaam mag roteren dus de schouders bewegen van rechts naar links. De heupen blijven naar voor gericht. Deelnemer A werkt 30". Er wordt 30" rust genomen en deelnemer B werkt 30". Aandachtspunten: Er mag enkel geroteerd worden vanuit het bovenlichaam. De heupen zullen dus niet mee naar rechts en links mogen bewegen. Dit is enkel mogelijk wanneer je de buikspieren actief aanspant en de knieën licht geplooid houdt.
VARIATIE	Herhaal nog een 2de keer en vraag iedereen naar zijn maximale hoogte van benen te gaan. Het is ook mogelijk om aan de buitenkant van de cirkel te lopen en eventueel verschillende opdrachten te laten uitvoeren. Bv. Knieën heffen, grond tikken, ... Dit kunnen ook sportspecifieke opdrachten zijn.	Torso twist Indien deelnemer B de opdracht zwaarder wenst te maken, kan deze in squatpositie gaan staan in plaats van gewoon met gestrekte benen.
TIP	Indien het een grote groep is (+20 personen), maak dan 2 groepen. Anders zullen de deelnemers de benen te lang van de grond moeten houden.	

SUGGESTIES BEWEGINGS- ACTIVITEITEN



We stellen je graag voor:

- ✓ Patroonstappen
- ✓ Wandelzoektocht
- ✓ Fitheidscircuit
- ✓ Mastermind
- ✓ Activiteiten met kleinkinderen
 - Kubbspel
 - Mölkky
 - KanJam
 - Geocaching
 - Peuters in Actie

1. Patroonstappen

WAT?

Patroonstappen is een afgeleide van het Japanse 'square stepping exercises'. Concreet betekent dit dat er twee matten zijn. Deze zijn onderverdeeld in zes zones die telkens bestaan uit acht genummerde vierkanten. Het is de bedoeling om in elke zone hetzelfde, vooraf op pancartes getoonde, patroon te stappen.

De pancartes met de patronen worden getoond door de begeleider. Deze staat links van de eerste mat. Op deze manier blijft de pancarte zichtbaar voor de deelnemer op beide matten.

De patronen bestaan uit 4 cijfers (bvb. 2 – 7 – 6 – 3).

DIFFERENTIATIE

- ✓ De begeleider staat met zijn pancartes op het einde van de eerste mat. Hierdoor is het patroon enkel zichtbaar tijdens het stappen op de eerste mat. Tegen dat je aan de tweede mat begint moet het patroon gememoriseerd zijn.
- ✓ Patronen bestaande uit 6 of 8 cijfers.

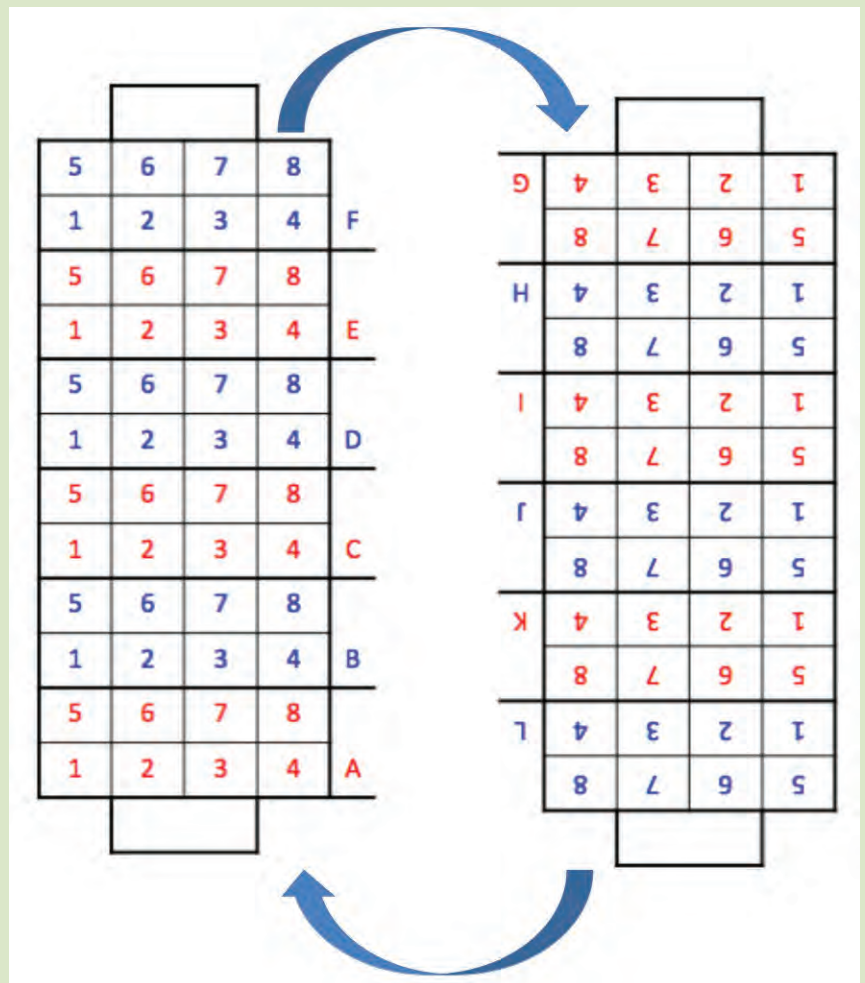
VOORDELEN

Onderzoek heeft uitgewezen dat senioren die wekelijks deze oefeningen tweemaal uitoefenen opvallende verbeteringen vertonen in beenkracht, beweeglijkheid, bewegingssnelheid, flexibiliteit en evenwicht. Hierdoor is dit een uitstekende oefening inzake valpreventie.

WAT HEB JE NODIG?

- ✓ 2 patroonstapmatten
- ✓ Pakket pancartes met patronen (4, 6 en 8 cijfers)

Het materiaal kan via het regiosecretariaat ontleend worden.



2. Wandelzoektocht

WAT?

Een (foto)zoektocht is een speelse wandelvariant. De deelnemers krijgen foto's en vragen mee van zaken die ze onderweg tegenkomen (gebouwen, delen van gebouwen, standbeelden, versieringen, kapelletjes, ...). De antwoorden op de vragen of de foto's, een ludieke omschrijving of een traject op een zelfgetekend plan, ... dienen als wegwijzers.

Je vult je wandelingen uiteraard niet wekelijks op deze manier in. Dit zou nogal intensief zijn en je creativiteit droogt natuurlijk na enige tijd ook op. Maar als afwisseling kan het nu en dan wat extra zuurstof geven aan je werking.

3. Fitheidscircuit

WAT?

Bij een circuit of circuittraining wordt een reeks van oefeningen/standen/posten doorlopen. Meestal bestaat deze uit 9 tot 12 oefeningen waarbij je na afloop van de ene oefening/stand/post met de wijzers van de klok doorschuift naar de volgende oefening/stand/post. Circuittraining is ideaal om in groep te doen. De krachttrainingsoefeningen, die je aangeboden worden in het kader van het project 'Lekker Actief', zijn in die zin zeer geschikt om in een circuit aan te bieden. Elke oefening wordt gedurende een vooraf bepaalde duur uitgevoerd (bvb. 45 seconden). De verschillende postjes zijn opgesteld in een cirkel.

Bij aanvang geeft de begeleider uitleg bij elke oefenstand. Voorzie bij elke stand ook een kijkwijzer (= woordje uitleg of figuur, zodat de deelnemers weten wat van hen verwacht wordt). Daarna verdeel je de deelnemers per twee of drie over de verschillende oefeningen/standen/posten.

Geef een duidelijk begin- en eindsignaal voor elke oefening. De tijd om door te schuiven kan je, indien nodig, verlengen of verkorten.

Hieronder een voorbeeld van hoe zo'n circuit er kan uitzien.

Er zijn 10 verschillende postjes. Je kan hier gerust oefeningen weglaten of toevoegen zoals je zelf wenst. Per post zijn er 2-3 deelnemers.

WAT HEB JE NODIG?

- ✓ 12-15 stoelen
- ✓ 6 matjes
- ✓ 3 stokken
- ✓ 6-9 balletjes
- ✓ 1 bal
- ✓ 4 soorten water
- ✓ Plastieken drinkbekers
- ✓ 1 tafel

10 VERSCHILLENDE POSTEN

POST 1

Krachttrainingsoefening: Squat

- ✓ Niveau 1
- ✓ Niveau 2
- ✓ Niveau 3
- ✓ Laagdrempelig niveau

POST 2

Uitvoerder staat recht in een gestrekte houding en houdt een stok vast van ongeveer 1 meter die steunt op de grond. De uitvoerder heft 1 been omhoog, waarbij hij de knie tot 90° probeert te heffen. In deze houding houdt de uitvoerder zijn evenwicht voor 2 seconden. Na 2 tellen komt hij weer tot strekstand.

Differentiatie:

Eenvoudiger: met stoelen: vastnemen aan de leuning

Moeilijker: been van voorwaarts naar achterwaarts brengen.

POST 3

Krachttrainingsoefening: Sfinx

POST 4

Er liggen 3 balletjes/voorwerpen aan 1 kegel/hoepel. Op een afstand van 2 à 3 meter ligt nog een hoepel. De deelnemers brengen de balletjes 1 voor 1 over. Wanneer de balletjes aan de overzijde zijn brengen ze die terug.

Aandachtspunten:

Rechte rug

Buigen door benen om balletje op te rapen en neer te leggen.

Differentiatie:

Eenvoudiger: balletjes op stoel leggen waardoor minder diep buigen.

Variatie:

Deelnemers hebben elk 1 hoepel met 3 balletjes. De bedoeling is dat ze balletjes gaan halen van de andere persoon hun hoepel. De bedoeling is om zoveel mogelijk balletjes te verzamelen.

POST 5

Deelnemers zitten op een stoel en steunen met beide voeten op de grond. De deelnemers tillen 1 been omhoog, strekken dit uit en proberen hun voetzool te zien. De deelnemers heffen afwisselend hun linker- en rechterbeen.

POST 6

De deelnemer gaan neerzitten op een stoel. Ze houden de armen zijwaarts gestrekt. Brengen de armen gestrekt naar voor en klappen in de armen. Vervolgens gaan ze terug naar de beginpositie.

Differentiatie:

Eenvoudiger: Armen lager dan schouderhoogte.

POST 7

De deelnemers plaatsen zich rug tegen rug wanneer ze met twee zijn. Wanneer deze met drie zijn staan ze schouder tegen schouder in een driehoekje. Eén deelnemer heft de bal voor zich met gestrekte armen op schouderbreedte. Vervolgens draait deze de romp naar de linkerzijde, armen bewegen mee. De deelnemer geeft de bal door aan de andere persoon.

Aandachtspunten:

Romp rechthouden, core opspannen

Benen op schouderbreedte

De deelnemers gaan zo ver als ze zelf kunnen





POST 8

Watertest waarbij de deelnemers het water proeven en proberen te achterhalen welke beker het kraantjeswater bevat.

De deelnemers staan op een afstand en wandelen om beurten tot bij de drinkbekers. Ze proeven en keren vervolgens terug. Ze moeten onderling afspreken wie uit welke beker drinkt en welk water het kraantjeswater is. Bij deze post staat best een begeleider, die telkens de oefening opstelt voor de volgende groep.

POST 9

De deelnemer gaat in spreidstand staan. De deelnemer kantelt het bekken van voor naar achter.

Differentiatie:

Eenvoudiger: al zittend

Variatie:

In stand cirkelbewegingen met bekken

In stand van rechts naar rechts: schouders blijven stil!

POST 10

Deelnemers staan met hun gezicht naar de leuning van hun stoel of met handen tegen muur. De deelnemers staan met een rechte rug. Heffen het been zo ver mogelijk rugwaarts.

Variant:

Zijwaarts heffen rechterbeen en linkerbeen.

Aandachtspunt:

Deelnemers gaan zo ver ze kunnen!

3. Mastermind

WAT?

Het opzet van het spel is dat de spelers de 'geheime' code proberen te ontrafelen. Deze code bestaat erin of een kegel plat ligt of rechtstaat. Deelnemers starten aan het beginpotje/kegels of startlijn. De eerste rij voert gelijktijdig een oefening uit naar de overzijde tot aan kegel. Wanneer ze daar zijn aangekomen, kiezen ze of ze hun kegel plat leggen of laten staan en keren vervolgens terug naar de beginpositie. De spelleider zegt dan hoeveel kegels er in deze combinatie juist zijn. Vervolgens mag de tweede rij vertrekken. De bedoeling is dat de deelnemers de juiste combinatie kunnen leggen.

DIFFERENTIATIE

Om het spel moeilijker te maken, kan je meer mogelijkheden toevoegen over de manier waarop de kegels liggen. Bvb.

- ✓ Eerste code: kegel plat of rechtop
- ✓ Tweede code: kegel plat met top naar links of naar rechts of kegel rechtop
- ✓ Derde code: kegel plat met top naar links, rechts of voorwaarts of kegel rechtop
- ✓ Vierde code: kegel plat met top naar links, rechts, voorwaarts of achterwaarts of kegel rechtop.

Ook kan je werken met kleuren en ze 3 (of meer) mogelijkheden geven.

OEFFENINGEN INDIVIDUEEL

- ✓ In squad wandelen naar overzijde: deelnemer buigt zo diep mogelijk.
 - Tips: Rug recht, knieën komen niet voorbij de tenen
 - Variatie: zijwaarts verplaatsen
- ✓ Lunge naar overkant: idem deelnemer voert oefening op eigen niveau uit
 - Tips: Rug + romp recht, knie boven voet
- ✓ 1 been heffen bal onder been doorgeven
 - Tips: Rug recht houden, knie naar romp brengen
- ✓ 3x bal gooien naar elkaar, dan overlopen met bal of dribbelen
 - Variatie: op 1 been staan
- ✓ Bal op rug van hand leggen + overwandelen (gemakkelijker = palm van de hand)

TEAM

- ✓ Bal doorgeven boven hoofd, achterste van de rij die bal krijgt loopt naar voor
- ✓ Idem maar bal zijwaarts doorgeven
- ✓ Boven-onder doorgeven
- ✓ Bal door benen rollen
- ✓ Bal tussen buik + overwandelen = per 2
- ✓ Idem maar bal tussen de rug
- ✓ Overlopen kegel tikken terug lopen, 2de persoon meenemen, ... tot iedereen meegenomen is (mag ook snelwandelen zijn groep beslist zelf)

BENODIGDHEDEN

- ✓ 5 kegels of papier in 2/3 verschillende kleuren
- ✓ 10 potjes: aanduiden start en einde

AANTAL DEELNEMERS

10-25: 3-4 personen per kegel, wanneer er meerdere deelnemers zijn kan je eventueel een 6de kegel bijplaatsen.

4. Activiteiten met kleinkinderen

KUBBSPEL

WAT?

Kubb is afkomstig uit Zweden en zou volgens een legende een oud Vikingspel zijn. Anderen zeggen dat dit spel ooit begonnen is tijdens het sprokkelen van brandhout. De Zweden bedachten dat ze met die verschillende takken ook een spel konden spelen en zo is het 'gooien met stokken' ontstaan. Het doel van het spel kubb is de koning om te gooien, nadat alle kubbs op de speelhelft van de tegenstander zijn omgegooid.

VOOR WIE?

Minimaal twee, maximaal twaalf spelers. Er kan één tegen één of met twee teams gespeeld worden.

WAT HEB JE NODIG?

- ✓ Speelveld van 8 bij 5 meter.
- ✓ Kubbspel, dit bevat:
 - 1 koning (30x9x9cm)
 - 10 kubbs (15x7x7cm)
 - 6 werpstokken (30cm lang, 44mm diameter)
 - 4 hoekpaaltjes
- ✓ Meetlint

Kubb kan in principe op elke ondergrond gespeeld worden. Toch wordt er bij voorkeur op gras gespeeld. Sommigen spelen het zelfs in een binnenruimte op tapijt. Dit is mogelijk maar weet dat het materiaal sneller slijt als er op een harde ondergrond gespeeld wordt. Bovendien springen de werpstokken op een harde ondergrond (ook op tapijt) hoger en verder op. Extra aandacht voor de veiligheid is dan geboden.

Beschik je niet zelf over een kubbspel(en). Informeer eens bij jouw regiosecretariaat of ze er geen ontlenen.



Het reglement kan je terugvinden op onze website www.okrasport.be of scan de QR-code







MÖLKKY

WAT?

Mölkky is een Fins spel dat wat lijkt op kubb. Er wordt ook geworpen met houten stokken.

VOOR WIE?

Voor twee of meer spelers vanaf 4 jaar. Er wordt individueel gespeeld, maar in dit geval kunnen de grootouders ook een team vormen met hun kleinkinderen, waarbij ze om de beurt kunnen werpen.

WAT HEB JE NODIG?

- ✓ Speelveld van 4 x 3 meter, bij voorkeur op gras of zand.
- ✓ Een Mölkky spel, dit bevat:
 - 12 houten paaltjes
 - 1 houten werpstok (mölkky)
 - 1 scoreblok
- ✓ Meetlint

HOE BEGIN IK ERAAN?

Zet de 12 paaltjes in een groep bij elkaar. De exacte vorm waarin de paaltjes worden neergezet is van geen belang. Markeer op 3 à 4 meter afstand van de groep paaltjes een punt, vanwaar de spelers moeten werpen.

DOEL VAN HET SPEL

Er staan 12 paaltjes met verschillende punten bij elkaar op het veld. Het doel is om deze paaltjes omver te werpen en als eerste speler exact 50 punten te behalen.

WERPEN VAN DE WERPSTOK (MÖLKKY)

Net zoals bij kubb moet de werpstok aan één van de uiteinden vastgepakt worden en moet er onderhands geworpen worden. Er wordt telkens geworpen vanaf het markeerpunt.

AANVANG VAN DE WEDSTRIJD

Officieel wordt er voor de eerste ronde geloot wie er begint. Je kan ook kiezen om de jongste speler te laten beginnen.

HET SPEL

De deelnemers nemen plaats aan het markeerpunt op zo'n 3 à 4 meter van deze paaltjes. De spelers werpen om de beurt onderhands met de werpstok (mölkkky) naar de paaltjes. Licht er 1 paaltje op de grond, krijgt de werper het aantal punten dat op dat paaltje staat. Wanneer er meerdere paaltjes omver geworpen zijn, krijgt de werper 1 punt per paaltje (ongeacht het aantal punten dat op de paaltjes staat). Een paaltje ligt omver als het volledig op de grond ligt en niet als het op een ander paaltje rust.

Jij houdt op het scoreformulier (zie verder onderaan dit document) de score bij. Wanneer de score genoteerd is, worden de paaltjes opnieuw rechtgezet voor de volgende werper, op de plaats waar ze terecht zijn gekomen. Iedereen komt 1x aan de beurt.

In de volgende ronde mag de persoon met het minst aantal punten beginnen, gevolgd door de voorlaatste in de stand enzovoort.

PUNTENTELLING

Als een speler geen paaltjes heeft omgegooid, scoort hij 0 punten.

Als een speler 1 paaltje heeft omgegooid, scoort hij het aantal punten dat op het paaltje staat gedrukt.

Als een speler meer dan 1 paaltje heeft omgegooid, scoort hij 1 punt per paaltje, ongeacht de getallen die op de omgevallen paaltjes staan.

Als een speler boven de 50 punten uitkomt, wordt zijn puntentotaal gehalveerd tot 25 punten.

EINDE VAN HET SPEL

Wanneer 1 van de spelers precies 50 punten heeft, is het spel afgelopen. Deze speler heeft gewonnen. Als een speler drie keer na elkaar 0 scoort, ligt deze persoon uit het spel. Als alle spelers drie keer achter elkaar misgooien, verliezen alle spelers. Een speler die alleen overblijft, heeft dan niet automatisch gewonnen. Hij of zij moet blijven spelen tot hij precies 50 punten heeft.

Om het spel sneller te laten verlopen wanneer er nog maar 1 speler in het spel is, kan je afspreken dat deze speler meteen gewonnen heeft, ook al heeft hij nog geen 50 punten behaald.

Scoreformulier

Worp	Naam	Naam	Naam	Naam	Naam	Naam
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
...						
25						
26						



KANJAM

WAT?

KanJam is afkomstig uit de Verenigde Staten en is een variant op frisbee.

VOOR WIE?

KanJam wordt gespeeld door twee teams van twee personen. Elke speler is zowel werper als ontvanger. Als het moeilijk is om goed te werpen, kan er ook afgesproken worden dat de beste werper van de twee altijd werpt en de andere persoon de kaatser is. Men moet het werpen van de frisbee wel wat onder de knie hebben en men moet de vlucht kunnen inschatten om goed te kunnen kaatsen. Vandaar dat wij aanraden om deze activiteit met kinderen uit de lagere school te doen.

WAT HEB JE NODIG?

- ✓ Een KanJam spel, dit bevat:
 - Twee plastic tonnen
 - Een frisbee

De officiële afstand tussen de werper en de ton bedraagt 50 feet (15,24 m). De afstand kan je aanpassen naargelang de fysieke mogelijkheden van de spelers. In dit geval zou ik de afstand beperken tot zo'n 5 m.

Dit materiaal kan ontleend worden op het Algemeen secretariaat van OKRA-SPORT+.
Informeel of het materiaal beschikbaar is info@okrasport.be of 02 246 44 35.

HOE BEGIN IK ERAAN?

Steek de tonnen in elkaar. Dit doe je door de sluitingen in de daarvoor bestemde openingen te steken. Werk hierbij van buiten naar binnen.

TERREIN

Plaats de tonnen op een 5-tal meter recht tegenover elkaar.

DOEL VAN HET SPEL

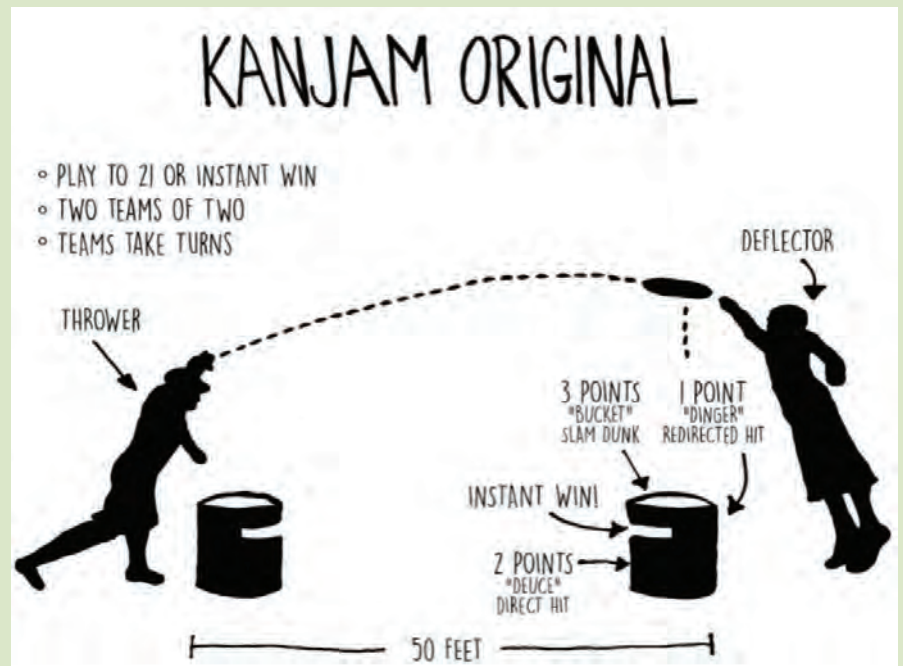
Het doel van het spel is om zoveel mogelijk punten te scoren door de frisbee te werpen of van richting te veranderen. Je kan het spel winnen door als eerste 21 punten te behalen of door een 'Instant Win' te gooien.

AANVANG VAN DE WEDSTRIJD

Er wordt getost welk team als eerste gooit (kop of munt).

HET SPEL

De werper gooit een frisbee naar de ton/het doel. De kaatser staat achter dit doel en probeert de frisbee tegen het doel te kaatsen door de frisbee kort te raken. Als dit lukt, verdient het team 1 punt. Wanneer de frisbee het doel raakt zonder dat de kaatser de frisbee moet aanraken, verdient het team 2 punten. Wanneer de frisbee in het doel kan worden gekaatst (zoals een dunk in basketbal), dan verdient het team 3 punten. Wie het eerst 21 punten behaalt, wint. Wanneer de frisbee rechtstreeks in de gleuf vooraan vliegt, wint dit team het spel meteen.



SPELREGELS

Hieronder volgt nog een korte opsomming van alle spelregels:

- ✓ Spelers moeten bij het werpen **ACHTER** de ton staan. Wanneer dit niet gebeurt worden geen punten toegekend.
- ✓ Wanneer de frisbee eerst de grond raakt alvorens hij de ton raakt worden **GEEN** punten toegekend.
- ✓ Wanneer de ontvanger de frisbee vangt, draagt of meerdere malen aanraakt, worden eveneens **GEEN** punten toegekend. Wanneer een teamlid het andere team opzettelijk hindert, worden er 3 punten toegekend aan het team dat aan de beurt is, tenzij deze op 19 of 20 punten staan. Dan worden respectievelijk 2 en 1 punten toegekend.
- ✓ Om te winnen moet een team **PRECIES 21** punten scoren. Wanneer een team over 21 punten gaat worden **ALLE** gescoorde punten van het huidige puntenaantal afgetrokken. Bijvoorbeeld team A heeft 19 punten en scoort een Bucket (3 punten). Omdat men op 22 punten zou komen is het teveel en worden alle 3 punten van het totaal afgetrokken, waardoor Team A nu $19 - 3 = 16$ punten heeft.
- ✓ Elk team speelt hetzelfde aantal beurten, tenzij een "Instant Win" gegoooid wordt. Wie het eerste aan de beurt is wordt tijdens de toss bepaald. Het team dat als laatste aan de beurt is heeft "The Hammer" (de laatste worp), hetgeen over het algemeen als groot voordeel gezien wordt.
- ✓ In het geval van een gelijkspel wordt een verlenging gespeeld. Beide teams spelen één volledige beurt (dus zowel werper als ontvanger). Het team met de meeste punten heeft gewonnen. Als het nog steeds gelijk is herhaalt de verlenging zich, net zo lang totdat er een winnaar is.

EINDE VAN HET SPEL

Het spel is ten einde wanneer een team precies 21 punten gehaald heeft of wanneer een 'Instant Win' gegoooid is.



GEOCACHING

WAT?

Geocaching is een schattenjacht, gespeeld in de echte wereld, waarbij je gebruik maakt van een GPS. Je navigeert naar een specifieke GPS-coördinaat en doet dan een poging om de geocache (container annex 'schat') te vinden die op die locatie verstopt is.

Geocaches zijn over de hele wereld te vinden. Geocachers verstoppen deze 'schatten' op plaatsen die belangrijk zijn voor hen of een leuke plaats, die ze met je willen delen. Deze locaties kunnen zeer divers zijn: het plaatselijke park, onder water, gewoon langs de straat, hoog in een boom, achter een regenpijp, in een boomwortel, onder een bladerdek of aan het eind van een wandeling/zoektocht (multicache).

VOOR WIE?

Voor groot en klein, jong en oud. Kortom iedereen die er graag op uit trekt, met wat zin voor avontuur of gewoon graag speurt naar het (on)bekende.

WAT HEB JE NODIG?

- ✓ Schrijfgerief om het logboekje in te vullen.
- ✓ Een GPS (of een smartphone via de app 'c:geo' (android, windows)) zodat je naar de cache kan navigeren.
- ✓ Een profiel (= lidmaatschap) op www.geocaching.com. Dat is nodig om de coördinaten van de caches te kunnen lezen. Zonder dit lidmaatschap kan je de coördinaten niet aflezen en naar je GPS verzenden.
- ✓ Afhankelijk van de cache of terrein kan het interessant zijn om ook een aantal andere benodigdheden mee te nemen. Soms zijn deze nodig om een cache te vinden. Indien dit het geval is wordt dit meestal in de cacheomschrijving beschreven. We denken daarbij aan:
 - Schat om te ruilen (Als je iets uit de geocache (of "cache") meeneemt, laat dan iets van gelijke of grotere waarde achter.)
 - Prikstok
 - Spiegeltje
 - Zaklamp
 - Pincet
 - ...

OKRA-SPORT+ beschikt over een set van veertien toestellen. Deze kunnen voor 25 euro ontleend worden door een regio of trefpunt. Wij kozen voor de eTrex Legend HCx van Garmin. Dit toestel vertelt je steeds waar je bent, waar je geweest bent, welke kant je op moet, welke route je gelopen hebt, ... en nog zoveel meer. Informeer of de set beschikbaar is info@okrasport.be of 02 246 44 35.

HOE BEGIN JE ERAAN?

Geocaching doe je individueel of in kleine groepjes.

Op het eenvoudigste niveau vereist geocaching acht stappen:

1. Registreer je op www.geocaching.com (profiel aanmaken).
2. Om een profiel aan te maken worden een gebruikersnaam, wachtwoord, e-mailadres, naam en voornaam opgevraagd.
3. Bezoek de 'Verstop en zoek een cache' pagina of de 'Bekijk de geocachekaart'.
4. Je kan geocaches opzoeken via de locatie of de GC code (een unieke code verbonden met elke cachepagina) via de startpagina, de 'Verstop en zoek een cache' pagina of de 'uitgebreide zoekopties' op deze pagina.
5. Voer je postcode in en klik op 'zoeken' of zoek via de landkaart.
6. Kies een geocache uit de lijst / kaart en klik op de naam.
7. Voer de coördinaten van de geocache in je GPS in.
8. Gebruik je GPS om je te helpen bij het vinden van de verborgen geocache.
9. Teken het logboek en plaats de geocache op de oorspronkelijke verstopplek terug.
10. Deel je ervaring (en foto's) online.

PEUTERS IN ACTIE

Soms wordt de zorg voor kleinkinderen aangegrepen om niet te hoeven deelnemen aan een bewegingsactiviteit. Het ene hoeft het andere nochtans niet uit te sluiten. Samen bewegen met de kleinkinderen kan ook uiterst leuk zijn. Bewegen heeft trouwens niet enkel zijn voordelen voor jou maar ook de allerkleinsten hebben baat bij voldoende beweging. Bewegen en spelen zijn belangrijk voor de motorische ontwikkeling van je kind. Daarnaast leggen ze ook de basis voor de hersenontwikkeling en beïnvloeden ze de taalontwikkeling, cognitieve, sociale en emotionele ontwikkeling.

TIPS

✓ *Klauteren*

Laat je peuter zelfstandig in en uit de zetel klauteren terwijl je steeds vlakbij blijft om te helpen waar nodig. Zo stimuleer je niet alleen de zelfredzaamheid van je kind, maar traint het ook zijn motorische vaardigheden.

✓ *Wandelwagen*

Zet je peuter niet steeds in de wandelwagen als je naar buiten gaat. Neem hem bij kleine verplaatsingen bij de hand en wandel samen. Zodra je kind zelf kan stappen, bouw je het gebruik van de wandelwagen beter zoveel mogelijk af.

✓ *Trappen*

Til je peuter niet steeds op als hij een trap moet nemen. Laat hem dit zelfstandig doen en blijf achter hem om te helpen waar nodig.

✓ *Vallen mag*

Gun je peuter de ervaring van het vallen. Zo leert hij wat evenwicht is en hoe hij vallen kan voorkomen. Schrik ook niet te erg als je peuter valt, maar kijk eerst hoe hij reageert. Als hij merkt dat jij schrikt, denkt hij onmiddellijk dat hij dit ook moet doen en zal hij beginnen huilen.

✓ *Buiten spelen*

Laat je peuter zoveel mogelijk buiten ravotten. Want buiten kan er zo veel meer dan binnen. Laat slecht weer geen belemmering zijn, op voorwaarde dat je aangepaste kledij voorziet. Je moet zeker niet altijd speciale dingen doen. Te voet of met de loopfiets naar de bakker gaan, is al erg leuk.

CM organiseert de workshop 'Peuters in Actie' voor (groot)ouders en hun (klein)kinderen. Hij geeft je een brede waaier aan **spelimpulsen en beweegtips** waarmee je thuis makkelijk aan de slag kan. Het is een leuk spelmoment voor grootouders en hun kleinkinderen.

Meer info vind je op www.cm.be/agenda.

Bron: CM



DOORBREKEN VAN HET ZITGEDRAG



1. Kan je van minder lang zitten gezonder worden?

Dagelijks bewegen is gezond, dat weten we al jaren. Maar dat het ook belangrijk is om lang stilzitten of 'sedentair gedrag' te beperken, is een vrij recent inzicht. 'Zitten is het nieuwe roken' en zelfs 'zitten is dodelijk', zijn berichten die we de laatste tijd wel vaker opvangen. Wat is hiervan waar? Hoeveel zitten we nu werkelijk en hoe ongezond is het zitten?

Eigenlijk draaien we de stelling liever meteen om: kan je door minder lang te zitten ook gezonder worden? Het antwoord is volmondig 'ja'! Dus waar wacht je op: sta wat vaker op, strek de benen en beweeg!



3. Lang stilzitten: de Vlaming lust er wel pap van!

Lang stilzitten is alles wat je doet terwijl je ligt of zit en waarbij je heel weinig energie verbruikt. Slapen hoort daar niet bij. Enkele voorbeelden van lang stilzitten:

- ✓ stilzitten op school
- ✓ aan je bureau zitten op het werk
- ✓ in de auto zitten
- ✓ werken voor een beeldscherm

We brengen gemiddeld meer dan acht uur per dag door op ons zitvlak: thuis en op het werk. Ook als we onderweg zijn, zitten we in de auto of op de trein en in onze vrije tijd spelen we met de computer, gaan we naar de bioscoop, kijken we tv of lezen we een boek.

2. Kan je door minder lang te zitten gezonder worden?

Het Vlaams Instituut Gezond Leven nam heel wat (inter)nationale wetenschapsliteratuur onder de loep. De belangrijkste bevindingen serveren we in een overzicht rapport*. De grote lijnen vind je hieronder.

Zit je lang stil? Dan hoeven je spieren niet te werken. Gevolg: je metabole processen verlopen niet zoals het moet. Onder meer je vetafbraak wordt afgeremd, wat kan leiden tot gezondheidsrisico's diabetes type 2, spier- en gewrichtsklachten, en overgewicht (Body mass index > 25). Om het halfuur rechtstaan en rondstappen is dus de boodschap. Zo komen je spieren in contractie, een zegen voor je lichaam. Ook je mentale gezondheid vaart trouwens wel bij die beweegmomentjes. Nog even dit: de risico's van lang stilzitten zijn meer uitgesproken bij volwassenen dan bij kleuters, kinderen en jongeren. Wellicht komt dat gewoon omdat de negatieve gevolgen zich pas op latere leeftijd tonen. Alleszins geldt ook hier: jong geleerd, oud gedaan!

'Ik zit bijna de hele dag ononderbroken stil, maar 's avonds compenseer ik dat door een halfuurtje te stappen.' Helaas, zo werkt het niet. Recent onderzoek bij volwassenen toont aan dat je het negatieve effect van lang stilzitten niet wegwerkt met een portie beweging achteraf. Toch niet als je je beperkt tot de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid van 30 minuten beweging van matige intensiteit. Beweeg je elke dag minstens een uur matig intensief? Dan kun je de verhoogde kans op sterfte door lang stilzitten wel neutraliseren.

*<http://www.vigez.be/projecten/factsheet-sedentair-gedrag>

4. Hoeveel zituren per dag zijn aanvaardbaar

Voor een gezond leven is een gezonde mix van zitten, staan en bewegen belangrijk, elke dag. Maar hoe lang mag je maximaal stilzitten?

Een afdoend antwoord op de vraag hoeveel zituren per dag aanvaardbaar zijn, is er helaas nog niet. Een gezonde afwisseling tussen voldoende beweging, zitten en staan staat voorop.

- ✓ Voor volwassenen (+18 jaar) worden langdurige periodes van stilzitten afgeraden, en wordt aanbevolen om deze regelmatig te onderbreken (idealerweise om de 20 minuten tot het half uur). Dit kan bijvoorbeeld door even recht te staan en te stappen, een glas water te halen of met een ander bewegingstussendoortje.
- ✓ Voor kinderen en jongeren (6-17 jaar) worden langdurige periodes van stilzitten afgeraden en wordt aanbevolen om deze regelmatig te onderbreken. Beeldschermactiviteiten (televisie, dvd kijken, computeren,...) in de vrije tijd worden best beperkt tot maximaal 2 uur per dag.
- ✓ Voor peuters en kleuters (2-5 jaar) worden langdurige periodes van stilzitten afgeraden (slapen niet ingerepen) en wordt aanbevolen om deze regelmatig te onderbreken. Dit omvat onafgebroken zitten of geïmmobiliseerd zijn (bv. in de kinderwagen, kinderstoel) gedurende meer dan 1 uur.
- ✓ Tot 2 jaar wordt televisie of beeldscherm kijken sterk afgeraden.
- ✓ Tussen 2 en 6 jaar worden beeldschermactiviteiten (televisie, dvd kijken, computeren,...) best beperkt tot maximaal 1 uur per dag.
- ✓ Voor zuigelingen (0-1 jaar) wordt onafgebroken geïmmobiliseerd zijn (bv. in de kinderwagen, kinderstoel) gedurende meer dan 1 uur afgeraden.
- ✓ Het gebruik van een draagbaar autostoeltje wordt enkel voor vervoer aangeraden.
- ✓ Tot 2 jaar wordt televisie of beeldscherm kijken sterk afgeraden.

Wat kunnen we doen?

Lang stilzitten beperken en om de 20 à 30 minuten onderbreken lijkt misschien raar en moeilijk. In werkelijkheid vraagt het slechts een kleine inspanning. Mogelijke oplossingen om het lang stilzitten te doorbreken hoeven niet complex te zijn: ga even staan, loop even rond en doorbreek die starre gewoonten. Zoek naar oplossingen voor de verschillende contexten waarin je lang stilzit: op het werk, tijdens de vrije tijd, bij verplaatsingen en ook thuis. Op het werk zijn verschillende oplossingen mogelijk: zet je over de gedachte dat staand werken, staand computeren of bellen 'vreemd' is. Laat de verbaasde blikken je niet weerhouden en leg uit waarom je kiest voor 'staan'. Wissel staan en zittend werken/vergaderen af. Vervuil het zitten niet volledig voor staan. Te lang aan één stuk staan kan immers tot rugpijn en spataders leiden. Doe aan bewegingstussendoortjes: aan je bureau of post, sta recht bij het telefoneren, wandel voor of na de lunch, mail minder en overleg meer persoonlijk. Pas ook je omgeving aan. Plaats in je werkomgeving de printer, het waterfonteinje en de vuilbak verder weg zodat je 'verplicht' wordt even recht te staan.

Ook voor verplaatsingen zijn mogelijke oplossingen niet moeilijk te bedenken: parkeer je wagen verder van de winkel of andere bestemmingen en stap een halte vroeger af van de bus of metro. Kies voor het STOP-principe: eerst stappen en trappen, dan openbaar vervoer en als laatste keuze de eigen wagen.

Tijdens de vrije tijd kan je zittende activiteiten vervangen door het plannen van een actieve hobby, regelmatig rechtstaan bij het bezoek van/aan familie of vrienden en deelnemen aan de activiteiten van socio-culturele verenigingen, vrijwilligerswerk.

Maar ook thuis kunnen kleine aanpassingen een trigger vormen om je gedrag te veranderen. Leg de afstandsbediening naast je tv, laat je potten op het aanrecht staan en sta recht wanneer je van zender wilt wisselen of nog een tweede portie wilt. Sta recht tijdens het telefoneren en kijk al fietsend naar je favoriete tv-programma of film.



Stasecretaris

Samen met deze map heb je een button ontvangen met de afbeelding die je hier ziet.

Duid op voorhand een persoon aan die de taak van stasecretaris op zich zal nemen. Dit mag gerust per activiteit iemand anders zijn.

De stasecretaris heeft als taak om tijdens een vergadering, zittende activiteit, ... om het half uur eventjes recht te staan.

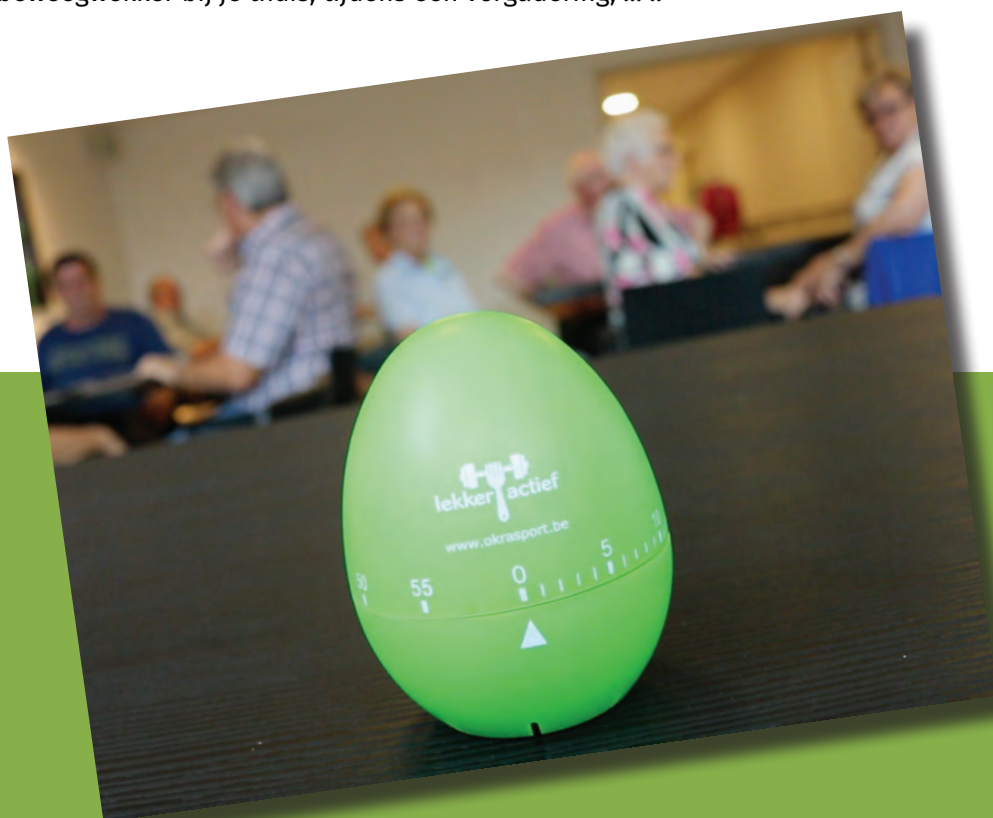
Hij/zij geeft dus aan, door recht te staan, wanneer het tijd is om even de benen te strekken. Op dat moment mag de rest ook rechtstaan.

De beweegwekker

Met de beweegwekker proberen we deelnemers extra te prikkelen om zeker om het half uur recht te staan. Op dezelfde manier dan wanneer je een kookwekker zou instellen om te weten wanneer je eten klaar is, gebruiken we nu deze beweegwekker om te weten wanneer het tijd is om recht te staan.

Draai de wekker op naar 30 minuten en wanneer deze rinkelt is het tijd om op te staan. Beweeg dan even rond in de ruimte waar je jou op dat moment bevindt.

Gebruik deze beweegwekker bij je thuis, tijdens een vergadering,



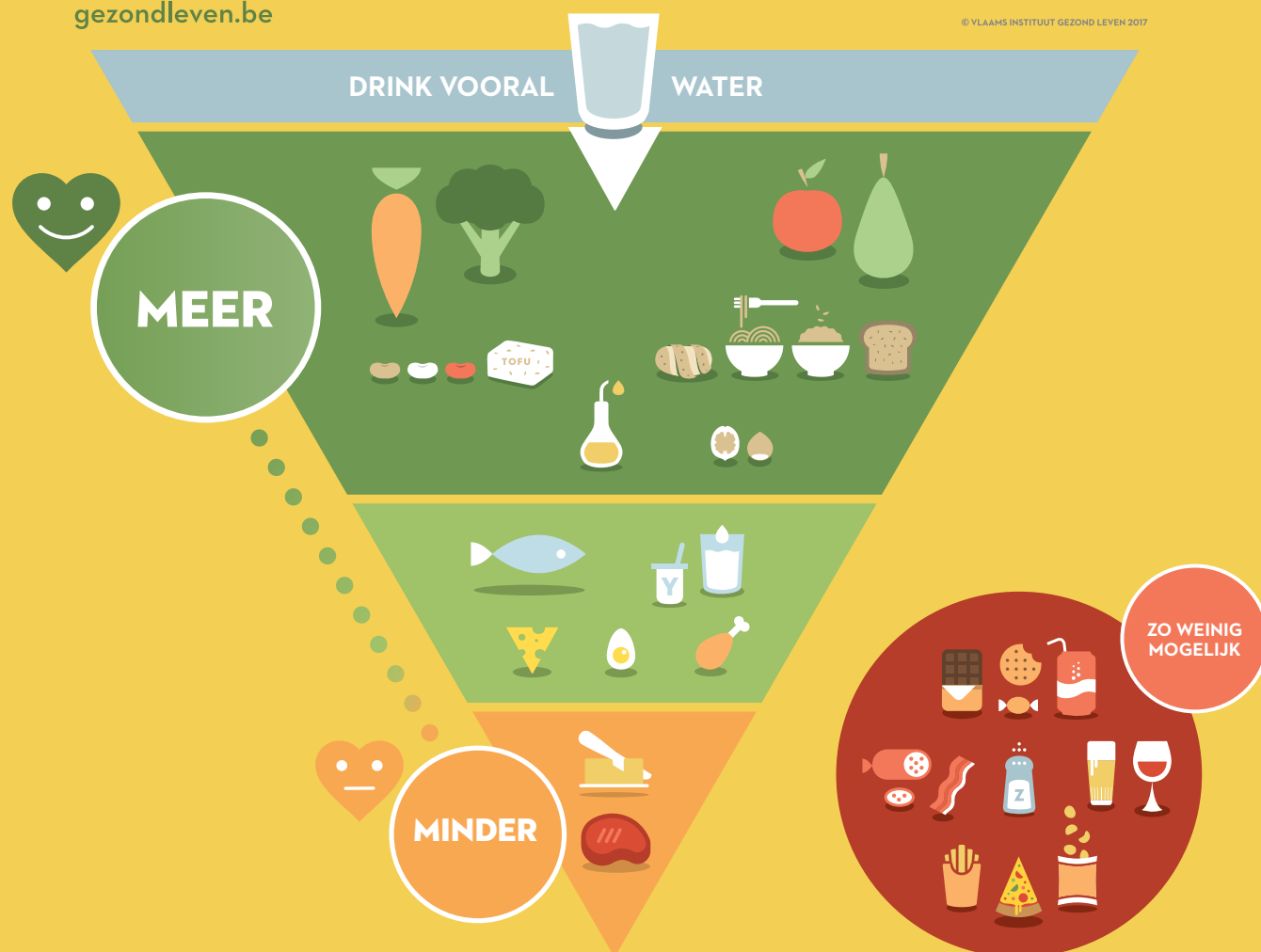
VOEDING

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Inleiding

Naast bewegen en het doorbreken van langdurig zitten is gezonde voeding de derde pijler op weg naar een gezonde levensstijl. Maar... eten we dan onvoldoende gezond? Het antwoord is 'ja'.

Hoewel ouderen op vlak van consumptie van fruit en groenten beter scoren dan de jongere leeftijdsgroepen blijkt toch dat een grote meerderheid de aanbevolen norm niet haalt. Uit de gezondheidsenquête van 2013 blijkt dat in het Vlaams Gewest in de leeftijdsgroep van 65-74 jaar 16% en in de leeftijdsgroep van +75 jaar slechts 8% de aanbevolen hoeveelheid dagelijks fruit en groenten eet.

Wat de consumptie van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid water betreft is het percentage het laagst (24%) in de oudste leeftijdsgroep.

Cijfers om toch even bij stil te staan...

Gezond eten: wat is dat nu precies? In de media verschijnen duizend-en-één meningen. Vaak tegenstrijdige berichten zodat je het bos niet meer door de bomen ziet. In het najaar van 2017 lanceert het Vlaams instituut Goed Leven de vernieuwde voedings- en bewegingsdriehoek. Voeding, bewegen en doorbreken van langdurig stilzitten vormen daarbij de basis. Net als in ons project 'lekker actief'.

De voedingsdriehoek legt minder nadruk op het aanbrengen van voedingsstoffen of op aanbevolen hoeveelheden maar geeft vooral advies over welke voedingsmiddelen de beste keuze zijn binnen een gezond en duurzaam voedingspatroon.

De voedingsdeskundige, die bij jullie (op onze kosten) langskomt, tijdens de winkeloefening vertelt je ongetwijfeld alles over de nieuwe voedingsdriehoek en het leren lezen en interpreteren van etiketten. De winkeloefening is dan ook een must in het welslagen van 'lekker actief'. Daarnaast geven we jullie graag een aantal suggesties mee die je in jouw trefpunt kan organiseren. De suggesties zijn uiteraard louter bedoeld als inspiratie.



Winkel oefening

Organiseer in week 2 (of 1) de winkel oefening i.s.m. een diëtist van de Logo's (lokale gezondheidsoverleg).

De winkel oefening vormt de basis, het vertrekpunt van de acties rond bewustmaking inzake gezonde voeding. Een diëtiste geeft uitleg over de nieuwe voedingsdriehoek en leert de deelnemers hoe ze etiketten kunnen lezen.

Neem tijdig contact op met de verantwoordelijke van het Logo van jouw regio (zie hieronder), om deze sessie aan te vragen.

De onkosten van deze sessies worden gedragen door het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+.

Vergeet niet het prestatieformulier (zie verder in deze map) na de sessie door te sturen naar het Algemeen Secretariaat.

CONTACTGEGEVENS VAN DE LOGO'S

Als je beroep wil doen op een voedingsdeskundige kan je de Logo's contacteren. Zie hieronder.

Provincie	Regio	Logo	Naam	e-mailadres	Telefoon
Antwerpen					
	Antwerpen	Antwerpen	Veronique Vangramberen	vero.vangramberen@logoantwerpen.be	03 605 15 82
		Antwerpen	Patricia Van Pelt	patricia.vanpelt@logoantwerpen.be	03 605 15 82
	Kempen	Kempen	Hanne Keteslagers	hanne@logokempen.be	014 44 08 34
	Mechelen	Mechelen	/	info@logomechelen.be	015 43 63 66
Vlaams-Brabant					
	Brussel	Brussel	Karin Van Zele	karin.van.zele@vgc.be	02 563 03 69
		Brussel	Hugo Henneman	hugo.henneman@vgc.be	02 563 03 41
		Zenneland	Natalie Verhelle	natalie@logozenneland.be	02 582 75 91
	Oost-Brabant	Oost-Brabant	Erika Van Uytven	erika@logo-oostbrabant.be	016 89 06 05
		Oost-Brabant	Karen Opdencamp	karen@logo-oostbrabant.be	016 89 06 05
Limburg					
	Limburg	Limburg	Sofie Laporte	sofie.laporte@limburg.be	011 23 72 41
Oost-Vlaanderen					
	Midden-Vlaanderen				
		Aalst, Eeklo, Gent, Oudenaarde	Wout Stevens	wout.stevens@gezondplus.be	09 235 74 23
			Pieter Metsu	pieter.metsu@gezondplus.be	09 265 00 55
	Waas en Dender				
	Dendermonde	Dender	Marianne Van Den Steen		
	Sint-Niklaas	Waasland	Eva Van Maele	eva.van.maele@logowaasland.be	03 766 87 78
West-Vlaanderen					
	Brugge/Oostende	Brugge-Oostende	Charlotte Pascal	charlotte.pascal@logobrugge-oostende.be	050 32 62 95
	Ieper/Kortrijk	Leieland	Diederik Derijcke	diederik@logoleieland.be	056 44 07 94
	Roeselare/Tielt	Midden W-VL	Lien Vandenbergh	lien@logomiddenwvl.be	051 23 17 43

SUGGESTIES

A photograph of an older man with short brown hair, smiling and looking towards the left. He is wearing a green and blue plaid button-down shirt. He is holding a bright red apple in his right hand. In the foreground, there is a wooden bowl containing several bananas and other fruits. The background is slightly blurred, showing a modern interior with a dark cabinet and a potted plant.

We geven je graag een aantal suggesties van activiteiten rond voeding:

1. Gezondheidsrally
2. Gezonde koek
3. Water proef
4. Gezond ontbijten
5. Koken met kleinkinderen
6. Gezondheidsquiz
7. Organiseer een gezonde picknick

1. Gezondheidsrally

Suggestie voor je trefpunt:

Organiseer een gezondheidsrally met je trefpunt. Vraag hiervoor de nodige informatie en het materiaal aan bij je regiosecretariaat. Stippel een wandeling uit en verspreid de pancartes over deze wandeling. Deelnemers doorlopen het parcours en vullen het antwoord van de quizvragen in op de daarvoor bestemde formulieren. Sluit deze gezondheidsrally af met een gezond tussendoortje in je trefpunt. Voorzie eventueel een kleine prijs voor de winnaar.

De Gezondheidsrally is een actieve fiets- of wandeltocht, met de actieve voedingsdriehoek als kapstok. Noem het gerust een gezonde zoektocht. Op bepaalde plaatsen in de omgeving hangen pancartes met quizvragen over de actieve voedingsdriehoek. Deelnemers doorlopen het wandel- of fietsparcours om de verschillende quizvragen op te lossen.

Mensen die weten wat gezonde voeding is, maken ook sneller de gezonde keuze. De Gezondheidsrally probeert op een leuke manier die kennis over gezonde voeding bij te brengen. Omdat gezonde voeding en beweging onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, wordt ook beweging hieraan gekoppeld.

PRAKTISCH

- ✓ Je hangt de pancartes met quizvragen op langs een uitgestippeld parcours of (bestaande) wandelroute. De deelnemers krijgen bij de start het informatieboekje en het invulformulier mee. Achteraf mogen ze het boekje met de informatie houden.
- ✓ Je kan ook een prijs aan de gezondheidsrally koppelen. Denk aan een cadeaubon, een fruitmand, een gezonde ontbijtmand...
- ✓ De organisator krijgt de vragen met de antwoorden van het Logo (om de invulformulieren te verbeteren en de winnaar aan te duiden)
- ✓ De organisator staat zelf in voor een wandelroute of parcours, het ophangen van de affiches met quizvragen, nakijken van de antwoorden en eventueel voor een prijs

DE REGIO ZET JE OP WEG!

Wil je graag een Gezondheidsrally organiseren? Dan kan je bij je regio terecht voor advies en de bijhorende materialen:

- ✓ informatieboekjes
- ✓ pancartes met quizvragen
- ✓ Invulformulieren

2. Gezonde koek

Suggestie voor je trefpunt:

Iedere deelnemer brengt een gezonde koek mee. Of bak zelf je gezonde koeken. Ook dit is een leuke activiteit die je in jouw trefpunt kan organiseren. We geven je hiervoor enkele mogelijke recepten die je als inspiratiebron kan gebruiken.

Wist je dat een gezond tussendoortje niet alleen bestaat uit fruit of een potje yoghurt? Ook koeken kunnen behoren tot gezonde voeding, op voorwaarde dat je kiest voor een gezonde koek. Maar wat is een “gezonde koek”?

De ene koek is de andere niet. Om een betere keuze te maken tussen soorten koeken is een indeling gemaakt voor koeken in drie categorieën: eerste keuze, tweede keuze en derde keuze. Deze indeling is gebaseerd op vier criteria:

- ✓ de hoeveelheid energie per portie (in kcal)
- ✓ de hoeveelheid vet
- ✓ vezels
- ✓ natrium (zout) per 100 g.

Met deze criteria en de informatie op het etiket van de koek kan je zelf beoordelen of het om een eerste, tweede of derde keuze koek gaat.

Eerste keuze	Tweede keuze	Derde keuze
Max. 150 kcal per portie* Max. 15 g vet per 100 g Min. 2 g vezels per 100 g Max. 1 g zout per 100 g	Max. 200 kcal per portie Max. 20 g vet per 100 g Min. 1 g vezels per 100 g Max. 1,5g zout per 100 g	> 200 kcal per portie > 20 g vet per 100 g < 1 g vezels per 100 g > 1,5 g zout per 100 g
bv. peperkoek, rijstwafels, sommige granenkoeken, sommige droge koeken	bv. speculaas, bepaalde granenkoeken, bepaalde mueslirepen, sommige droge koeken, boudoirs	bv. chocoladekoeken, koffiekoeken, gevulde koekjes, cake, wafels

*portie volgens de verpakkingswijze, bijvoorbeeld: één pakje met twee koeken of de aanbevolen verstrekkings eenheid voor het product.

Koek als tussendoortje? De ideale energie-inname uit een tussendoortje ligt tussen de 100 en de 150 kcal. Koeken met maximum 150 kcal per portie zijn tussendoortjes die je ter afwisseling naast vers fruit, yoghurt of een boterham kan eten.

MAAK ZELF GEZONDE KOEKJES AAN DE HAND VAN ONDERSTAANDE RECEPTEN:



Havermouthoekjes met banaan

Havermout is super gezond. Dus waarom maak je geen koekjes met deze graansoort?

Ingrediënten (2 personen)

- ✓ 1 banaan
- ✓ 50 g havermout
- ✓ 1 el gebroken lijnzaad

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe de banaan in de blender. Doe de puree van banaan, havermout en de gebroken lijnzaad in een kom en roer alles door elkaar. Om echte koekjes te krijgen, schep je een eetlepel van het deeg op een bakplaat en plet je die met de lepel tot het een mooi vorm krijgt. Laat de koekjes 20 tot 25 minuten bakken in de oven.



Amandelkoekjes

Amandelen zijn altijd een goed idee om lekkere koekjes te maken. Ook zonder toegevoegde suikers, maar toch zoet door de dadels, het sinaasappelsap en het kaneel.

Ingrediënten (6 koekjes)

- ✓ 70 g amandelen
- ✓ 50 g dadel
- ✓ sap van een halve sinaasappel
- ✓ ¼ theelepel kaneel

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij de amandelen en de dadels heel fijn. Samen met het sinaasappelsap en het kaneel kneed je alles tot een bal. Het beslag verdeel je in 6 kleine balletjes die je op de bakplaat platdrukt tot ronde koekjes. Zet de koekjes 15 minuten in de oven.

Mango gemberkoekjes

Zin in een super eenvoudig koekje zonder toegevoegde suikers? Maak dan deze Mango Gemberkoekjes! Met slechts 3 ingrediënten.

Ingrediënten

- ✓ 1 rijpe Mango
- ✓ 20 gram verse Gember
- ✓ 125 gram Havermout
- ✓ Optioneel: 4 eetlepels geraspte kokos

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil en snijd de gember en mango in stukjes. Doe alle ingrediënten in een keukenmachine tot het een fijn gemalen massa is. Wanneer je kokos wilt gebruiken roer je deze nu door het mengsel.

Vorm met een lepel kleine balletjes en leg deze op een bakpapier. Druk ze met de achterkant van een lepel plat. Bak de koekjes in 20-30 min goudbruin (afhankelijk van je oven kan de tijd verschillen). Bewaar de koekjes enkele dagen in een afgesloten voorraaddoos.



Havermoutcake met frambozen en bessen

Ingrediënten (9 personen)

- ✓ 50 gram havermeel (eventueel kan je havermout zelf malen in een blender tot meel)
- ✓ 25 gram kokosmeel
- ✓ 25 gram boekweitmeel
- ✓ 50 gram havervlokken
- ✓ 2 eieren
- ✓ 75 ml amandelmelk
- ✓ 50 gram honing of kokosbloesemsuiker
- ✓ 100 gram frambozen + 100 gram blauwe bessen (bevroren of vers)
- ✓ 1,5 theelepel bakpoeder
- ✓ rasp van 1 citroen
- ✓ bakpapier

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Zeef en meng het meel samen met het bakpoeder. Bewaar 2 eetlepels van het havermeel voor het fruit. Roer in een aparte kom de 2 eetlepels meel door het fruit.

2. Voeg in een grote kom of keukenmachine de gesmolten kokosolie, honing, melk, havermout, meel, eieren en citroenrasp bij elkaar. Meng tot er een gladde massa ontstaat. Voeg 100g van het fruit toe, roer dit heel voorzichtig door het deegmengsel.

3. Schep het mengsel in een ovenschaal of bakvorm, zelf gebruik ik graag bakpapier maar je kan ook invetten met kokosolie of boter. Tot slot garneer je met de bovenkant met de rest van het fruit. Bak de koek in 45 min gaar in de oven.

3. Water

Suggestie voor jouw trefpunt:

Proef jij het verschil tussen kraantjeswater en flessenwater? Doe de test in jouw trefpunt!

TEST: PROEF HET VERSCHIL

Benodigheden:

- ✓ kraantjeswater
- ✓ minstens 3 verschillende flessenwaters (merk naar keuze)
- ✓ bekertjes (minstens 4 bekertjes per persoon)
- ✓ een alcoholstift

Werkwijze:

- ✓ Schrijf op elk bekertje een cijfer. Schrijf op een blad naast elk cijfer in welk bekertje welk soort water zit (laat dit niet zien aan de deelnemers)
- ✓ Laat je deelnemers proeven van de verschillende bekertjes
- ✓ Welk bekertje vinden ze het lekkerst?
- ✓ Kunnen ze het bekertje met kraantjeswater eruit halen?

Bijvoorbeeld:

Plaats op tafel vier bekers naast elkaar (van links naar rechts). In elke beker voeg je ander water toe.

Beker 1	Beker 2	Beker 3	Beker 4
Kraantjeswater	Everyday (bronwater)	Vittel (mineraalwater)	Chaudfonteine (mineraalwater)

ACHTERGRONDINFORMATIE OVER WATER

Er zijn verschillende soorten water op de markt.

Leidingwater wordt geleverd via het openbaar waterleidingnet en wordt streng en veelvuldig gecontroleerd.

Leidingwater biedt je volgende voordelen:

- ✓ Perfect drinkbaar
- ✓ Niet duur
- ✓ Altijd beschikbaar
- ✓ Milieuvriendelijk (geen verpakking)

- **Flessenwater**
- **Bronwater** komt uit een bron in de oppervlakkige waterlagen. Het wordt beïnvloed door neerslag en klimaat waardoor de samenstelling gemakkelijk verandert.
- Natuurlijk **mineraalwater** komt uit de diepere lagen van een strikt afgebakend gebied. De samenstelling van het water is heel stabiel, ongeacht de weersomstandigheden. Er zijn verschillende soorten mineraalwater. De licht genormaliseerde waters bevatten minder dan 500 mg mineralen per liter. Die soort mag in principe iedereen drinken.
- **Spuutwater** is bron- of mineraalwater waar koolzuur aan toegevoegd is. Het vult de maag sneller dan bronwater of natuurlijk mineraalwater.
- **Gearomatiseerde waters** of waters met een smaakje bevatten soms zoetstoffen en suikers waardoor ze tot de groep van frisdranken behoren.

4. Gezond ontbijten

Suggestie voor je trefpunt:

Organiseer een gezond ontbijt in jouw trefpunt. Laat elke deelnemers iets gezond meebrengen en schuif samen aan tafel. Verder in dit document vind je enkele lekkere en gezonde ontbijtrecepten die je hierbij kunnen helpen.

Een gezond ontbijt is de perfecte start van de dag. Tips en tricks voor een gezond ontbijt:

WAT JE MOET (W)ETEN?

Te laat opstaan, geen zin om te eten, denken dat je vermagert door een maaltijd over te slaan, te weinig tijd,... De excuses om niet te ontbijten zijn talrijk. Toch is het geen goed idee om het ontbijt over te slaan.

5 goede redenen om te ontbijten:

1. Als je 's morgens opstaat dan heb je acht tot twaalf uur niets meer gegeten. Energie maar vitaminen en mineralen bijtanken is dan nodig om in de voormiddag optimaal te kunnen presteren, zowel op lichamelijk als op geestelijk vlak.
2. Een goed ontbijt levert een deel van alle benodigde voedingsstoffen die soms te weinig door andere maaltijden worden aangebracht. Denk hierbij aan een glas melk dat calcium aanbrengt en een volkorenboterham dat zorgt voor de aanvoer van vezels. Mensen die ontbijten lopen minder risico op voedingstekorten en neveneffecten hiervan (zoals zich moe voelen, constipatie, minder weerstand,...).
3. Een goed ontbijt vermindert de drang om te snoepen.
4. Wie 's morgens eet heeft minder de neiging om zich te overeten bij de volgende maaltijden. Wie grote honger heeft, kan zich moeilijk bedwingen.
5. Geef het goede voorbeeld en maak ook tijdens de week tijd voor het ontbijt. Zo leer je jouw kleinkinderen dat het belangrijk is om regelmatig te brengen in de voeding en de tijd te nemen om te eten. Jong geleerd is oud gedaan.



EEN GEZOND ONTBIJT MAKEN. HOE DOE JE DAT? MET DEZE TIPS TOVER JIJ EEN GEZONDE SMAAKBOM TEVOORSCHIJN

Gezond eten start al bij de eerste maaltijd van de dag. Met een gezond ontbijt schiet je meteen uit de startblokken. Maar hoe pak je dat aan?

Ga voor granen!

Je garandeert een vliegende start door een graanproduct in je ontbijt op te nemen. Kies bij voorkeur voor volkoren granen, bijvoorbeeld:

- ✓ Volkorenbrood
- ✓ Volkorenbescuit
- ✓ Havermout
- ✓ vezelrijke ontbijtgranen (ongesuikerd)
- ✓ muesli (ongesuikerd)
- ✓ granola (ongesuikerd)
- ✓ ...

Plantaardig doet je goed!

Leg zoveel mogelijk plantaardig beleg op je boterhammen. Bijvoorbeeld:

- ✓ fruit: banaan, aardbei, perzik, ...
- ✓ groenten: rauw, gegrild of als spread
- ✓ notenpasta: bijvoorbeeld 100% pindakaas
- ✓ peulvruchtenspread: bijvoorbeeld hummus

Of kies voor deze gezonde alternatieven:

- ✓ eieren
- ✓ cottagecheese
- ✓ mozzarella
- ✓ platte kaas
- ✓ vis
- ✓ (gebakken) kip- of kalkoenfilet

Beperk vlees eten tot maximum 1 keer per dag. Zin in wat hesp of salami op je brood? Grijp er niet dagelijks naar: bewerkte vleeswaren zijn minder gezond.

Ga slim voor smaak!

Twee plakken kaas op je brood: dat smaakt extra goed. Probeer het toch bij eentje te houden. Wil je wat meer smaak op je boterham? Ga dan voor gezonde smaakcombinaties zoals plattekaas met aardbeien of pindakaas met banaan.

Rustig aan met boter!

Vervang die dikke laag boter op je brood door zachte margarine of minarine. Eén mespunt per snede brood is genoeg.

Vervang slim!

Schud je wat ontbijtgranen, muesli of granola in je kommetje? Kies dan altijd voor de volkoren variant. En probeer alles zo min mogelijk te zoeten. Óók als je dat doet met zogenaamde 'gezonde' honing, agavesiroop of kokosbloesemsuiker. Hetzelfde geldt voor havermout- of andere pap. Voeg als alternatief vers fruit toe, en hou je in met chocolade. Ook noten, pitten of zaden zorgen voor extra smaak. Een handje gedroogde vruchten zoals rozijnen toevoegen kán, maar vers fruit is nog beter.

Melkproducten!

Melkproducten zijn een gezonde aanvulling voor je ontbijt. Bij ontbijtgranen bijvoorbeeld:

melk, karnemelk of calciumverrijkte sojadrink
ongesuikerde melkproducten zoals yoghurt of plattekaas
Of je drinkt een glaasje melk bij je boterhammen.

Scoor met fruit!

De kers op jouw ontbijttaart? Een grabbel in de fruitmand. Banaan en appel, sinaasappel en peer, aardbeien en passievruchten, ... Keuze te over!

EEN GEZOND ONTBIJT: GEBRUIK DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK ALS BASIS:

- ✓ Een graanproduct, zoals brood of ter afwisseling ontbijtgranen, voor de broodnodige energie (uit koolhydraten), vitaminen en mineralen. Geef de voorkeur aan bruine of volkoren soorten. Zij bevatten meer voedingsvezels. Neem één laag beleg voor twee sneden brood.
- ✓ Smeer een mespuntje vetstof per sneetje brood. Dat levert de nodige vetoplosbare vitaminen (vooral A en D) en essentiële vetzuren. Kies voor smeervetten die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren. Je herkent ze doordat ze zacht en makkelijk smeerbaar zijn, ook wanneer ze uit de koelkast komen.
- ✓ Een melkproduct of calciumverrijkt sojaproduct is een goede bron van eiwitten, calcium en vitamine B2 en B12. Dat kan een glas melk zijn, maar ook een potje yoghurt of een sneetje kaas op de boterham. Magere en halfvolle melkproducten zonder suiker krijgen de voorkeur.
- ✓ Een stuk vers fruit zorgt voor een extra portie vezels en vitaminen. Ter afwisseling kan je ook een glas (versgeperst) fruitsap nemen. En waarom geen groenten bij het ontbijt, bijvoorbeeld schijfjes komkommer of radijsjes?
- ✓ Een drank, bijvoorbeeld water, koffie of thee (bij voorkeur zonder suiker). Een glas melk mag ook. Regelmatig drinken is belangrijk.





GEZONDE ONTBIJTRECEPTEN

Al deze recepten zijn ook afzonderlijk beschikbaar op onze website www.okrasportplus.be



Ochtendsapje

Ingrediënten (1 groot glas)

- ✓ 1 appel
- ✓ 1 stengel bleekselder
- ✓ 2 wortelen
- ✓ 1 stuk komkommer
- ✓ Sap van 1 sinaasappel
- ✓ Gemberpoeder

Bereiding

Schil de appel en verwijder het klokhuis. Schil de bleekselder, de wortelen en de komkommer. Snij alles in stukken en doe het in de sapcentrifuge. Meng het mengsel met het sap van 1 sinaasappel. Kruid naar smaak met gemberpoeder.

Boterham met platte kaas, banaan en bosbessen

Ingrediënten (1 boterham)

- ✓ 2 sneetjes bruin of volkoren brood
- ✓ 1 eetlepel magere platte kaas
- ✓ ½ banaan
- ✓ 1 eetlepel bosbessen (of ander zacht fruit van het seizoen)

Bereiding

Plet de halve banaan met een vork en meng ze onder de platte kaas. Besmeer er een sneetje brood mee en werk af met de bosbessen of ander fruit. Dek toe met het 2de sneetje brood.



Geroosterde broodstukjes met fruit en yoghurt

Ingrediënten (1 boterham)

- ✓ 3 sneetjes bruin of volkoren brood
- ✓ Gemend fruit naar keuze en van het seizoen
- ✓ 3 tot 4 eetlepels magere yoghurt

Bereiding

Rooster de broodsneetjes in een toaster en verbreek ze tot kleine stukjes. Snij het fruit in blokjes. Doe het fruit samen met de broodstukjes in een kommetje. Schep er de yoghurt bovenop.



Havermoutpap met fruit

Ingrediënten (1 portie)

- ✓ 1 klein kopje havervlokken
- ✓ Melk = 2x de hoeveelheid havervlokken
- ✓ 1 stuk fruit naar keuze (kiwi, appel, banaan, ...)
- ✓ 1 eetlepel gebroken lijnzaad
- ✓ 1 theelepel kaneel

Bereiding

Giet een klein kopje havervlokken in een kommetje. Voeg er 2x de hoeveelheid melk aan toe en roer het onder elkaar. Zet het kommetje in de magnetron gedurende 2min30 op 750 watt. Indien je geen magnetron hebt kan je dit ook warm maken op het fornuis. Schil en snij ondertussen het stuk fruit in blokjes. Voeg het fruit, de kaneel en het lijnzaad toe aan de havermout en roer goed.

Lijnzaadcrackers

Ingrediënten (12-15 crackers)

- ✓ 150 gram gebroken lijnzaad
- ✓ 30 gram sesamzaad
- ✓ 60 gram zonnebloempitten
- ✓ 60 gram pompoenpitten
- ✓ 200 ml water
- ✓ 1 theelepel zout

Bereiding

- ✓ Doe alle droge ingrediënten bij elkaar in een grote kom
- ✓ Voeg het water toe, schep alles goed door elkaar en laat 20 minuten staan
- ✓ Verwarm de oven voor op 180 graden en leg een vel bakpapier op een bakplaat
- ✓ Verdeel het beslag gelijkmatig over het bakpapier
- ✓ De laag mag niet dikker zijn dan 3-4 millimeter
- ✓ Schuif de bakplaat in de oven en bak voor 25 minuten
- ✓ Haal de bakplaat uit de oven en snijd met een pizzaroller (of met een scherp mes) de crackers in crackerformaat
- ✓ Haal de crackers voorzichtig van het bakpapier af (de onderkant is nog licht vochtig en plakt een beetje) en draai ze om
- ✓ bak de crackers nogmaals 25 minuten op 180 graden. Blijf er de laatste 10 minuten even bij om in de gaten te houden of ze niet te donker worden
- ✓ Laat de crackers op een rooster afkoelen



5. Gezond koken met kleinkinderen

Suggestie voor je trefpunt:

Organiseer een kooknamiddag met jullie kleinkinderen en laat je inspireren door onderstaande activiteiten:

- ✓ Maak samen een verse fruitsalade
- ✓ Maak samen een gezond ontbijt
- ✓ Maak samen een gezonde lunch
- ✓ Maak samen een gezond tussendoortje

Voor elke activiteit vind je hieronder wat inspirerende recepten.

Tip: Geef regelmatig recepten mee aan de deelnemers. Je vindt alle afzonderlijke recepten op www.okrasport.be.

“Jong geleerd is oud gedaan”, dus waarom zou je met je trefpunt geen kookactiviteit organiseren met de kleinkinderen? We geven hieronder alvast een aantal suggesties die jullie samen met jullie kleine bengels kunnen doen.

MAAK EEN VERSE FRUITSALADE

Zorg voor verschillende soorten fruit (appel, peer, kiwi, banaan,...). Schil en snij het fruit in stukjes en doe alles in een kom. Deze fruitsalade kan je samen met je kleinkinderen opeten als tussendoortje.

MAAK SAMEN EEN GEZOND ONTBIJT



Goeiemorgenbroodje

5 min

Benodigdheden

- ✓ 1 bruin broodje
- ✓ 3 kerstomaatjes
- ✓ smeerkaas
- ✓ eventueel minarine

Bereiding

Was de tomaatjes en snij ze middendoor. Snij het broodje open en bedek de 2 kanten met een mespunt smeervet en een laagje smeerkaas. Vorm een gezichtje met de halve tomaatjes (2 voor de oogjes, 1 voor het neusje en 3 voor de mond). Je kan de tomaatjes ook vervangen door radijsjes of komkommer.



Kleine chefs: De kerstomaatjes wassen en snijden (vanaf 5 jaar) en het gezichtje op het broodje toveren.

Hartendiefjes

5 min

Benodigdheden

- ✓ 2 sneetjes bruin brood
- ✓ mespuntje smeervet
- ✓ 1 plakje magere kaas
- ✓ 1 plakje ontvette ham
- ✓ Uitsteekvormpjes

Bereiding

Besmeer beide boterhammen en leg het plakje ham en kaas ertussen. Haal met vormpjes figuurtjes uit de belegde boterham.



Kleine chefs: De ham en kaas tussen de boterham leggen + figuurtjes maken





Plons, de gekke aardbei

5 min

Benodigdheden

- ✓ kommetje cornflakes
- ✓ bekertje melk
- ✓ aardbeien

Bereiding

Was de aardbeien en verwijder de steeltjes. Doe de aardbeien in het kommetje van de cornflakes. Giet de melk over de cornflakes en de aardbeien. Je kan de aardbeien ook vervangen door frambozen of blauwe bessen.

Fruithermis

5 min

Benodigdheden

- ✓ Platte kaas met aardbeien
- ✓ Cottage cheese met partjes perzik
- ✓ Kippenwit met een schijfje appel en een beetje kerriepoeder
- ✓ Ham met een blokje ananas

Bereiding

Kinderen houden van leuke en verrassende combinaties met fruit. Probeer het volgende eens uit op een sneetje bruin brood besmeerd met een mespuntje smeervet:



Fruitmuesli met yoghurt

5 min

Benodigdheden

- ✓ zacht fruit
- ✓ 3 muesli eetlepels
- ✓ 150ml magere yoghurt

Bereiding

Schil het fruit en snij het in kleine stukjes. Schenk de yoghurt in een schaal en roer zowel de muesli als het fruit erdoor.



Kleine chefs: Het fruit in stukjes snijden (vanaf 5 jaar) + de yoghurt in de schaal gieten + de muesli en stukjes fruit mengen.

Dieren sandwiche

5 min

Benodigdheden

- ✓ (bruine) sandwich
- ✓ mespuntje smeervet
- ✓ één plakje kaas
- ✓ stukjes appel, radijsjes, wortel of tomaat

Bereiding

Besmeer de sandwiche en leg het plankje kaas ertussen. Maak een muisje van: 2 driehoekjes voor de oortjes, 1 driehoekje voor het neusje, 2 rondje voor de oogjes en 1 lang stukje voor de staart. Hiervoor kan je de appel radijsjes, wortel en tomaat gebruiken.



Broodpannenkoeken

15 min

Benodigdheden

- ✓ Sneetjes bruin brood
- ✓ 500 ml melk
- ✓ 2 eieren
- ✓ Bereidingsvet op te bakken
- ✓ vloeibare honig

Bereiding

Klop de eieren los en meng ze met de melk. Dompel de sneetjes brood langs beide zijden in het mengsel. Doe een mespuntje bereidingsvet in een hete pan en bak de boterhammen langs beide zijden goudbruin. Dien op met een beetje honig.

MAAK SAMEN EEN GEZONDE LUNCH KLAAR



Broodtorens bouwen

7 min

Benodigdheden

- ✓ 3 sneetjes bruin brood
- ✓ mayonaise of yoghurt dressing
- ✓ 2 blaadjes sla
- ✓ 1 tomaat
- ✓ 2 plakjes jong belegen kaas
- ✓ 2 plakjes kippenwit
- ✓ 2 prikkers

Bereiding

Was sla en tomaat en snij de tomaat in dunne schijfjes. Toast het brood lichtjes. Besmeer 2 sneetjes brood met een mespuntje mayonaise of yoghurt dressing. Beleg ze elk met een blaadje sla, de helft van de tomaat, een plakje kaas en kippenwit. Stapel de belegde sneetjes brood op elkaar. Het derde sneetje vormt het dak. Snij de boterham diagonaal door en prik beide broodtorens vast met de prikkers.



Kleine chefs kunnen: de tomaat snijden (+5 jaar) en het torentje maken

Zalmmieltjes

5 min + 1 uur in de koelkast

Benodigdheden (4 wieltjes)

- ✓ 1 dun sneetje vers lichtbruin brood
- ✓ 1 plakje gerookte zalm
- ✓ verse kruidenkaas
- ✓ een beetje tuinkers
- ✓ plasticfolie
- ✓ prikkers

Bereiding

Snij de korstjes van het brood. Besmeer het brood met verse kaas. Leg het plakje gerookte zalm op de besmeerde kant van het brood en sneeuw het nogmaals onder met wat verse kaas. Schik een beetje tuinkers op de kaas (niet te veel, anders kleeft het wieltje niet goed dicht). Rol het sneetje brood op en wikkel het in plasticfolie. Laat het minstens 1 uur opstijven in de koelkast. Snij het rolletje vervolgens in wieltjes en prik ze vast met een prikker. Gebruik ook eens ham in plaats van zalm. Dan kun je het rolletje de avond voordien al klaarmaken



Kleine chefs kunnen: het sneetje belegd brood oprollen en de wieltjes snijden (+5 jaar)

Tip: serveer de korstjes als gezonde knabbels



Toast van de kapitein

20 min

Benodigdheden (2 toasten)

- ✓ 2 sneetjes bruin brood
- ✓ 100 g verse kaas
- ✓ 50 g zure room
- ✓ 50 g gepelde garnalen
- ✓ 100 g fijne groene boontjes
- ✓ een handvol gesneden ijsbergsla
- ✓ enkele radijsjes

Bereiding

Laat de schoongemaakte groene boontjes ongeveer 10 minuten koken. Op die manier zijn ze nog lekker knapperig. Laat ze afkoelen. Toast het brood lichtjes. Roer de verse kaas en de zure room samen los in een kom. Meng de gesneden sla en de helft van de garnalen met de kaas. Besmeer de toasten met het kaas garnalenmengsel. Snij de radijsjes in schijfjes of partjes. Ze kunnen nu mee aan boord, samen met de boontjes en de rest van de garnalen.



Kleine chefs kunnen: de kaas, de room en de garnalen mengen en de toasten versieren

Broodjes met een buikje

5 min

Benodigdheden

- ✓ 1 pittabroodje
- ✓ vulling naar keuze: bv. reepjes kaas, ham of kippenwit, ijsbergsla, tomaat, geraspte wortel, ketchup, yoghurt dressing

Bereiding

Rooster het pittabroodje in de broodrooster en snij het langs 1 kant open zodat je een envelop bekomt. Vul het broodje met de gekozen vulling (combineer verschillende ingrediënten).



Taartje gezond

30 min de dag voordien + 15 min de dag zelf

Benodigdheden (2 porties)

- ✓ 2 grote vastkokende aardappelen
- ✓ bereidingsvet
- ✓ peper & zout
- ✓ 1 eetlepel gesnipperde bieslook
- ✓ 1 ei
- ✓ 1/4 komkommer
- ✓ 1 sneetje kaas
- ✓ enkele radijsjes
- ✓ enkele gemarineerde ansjovissen
- ✓ enkele olijven.

Bereiding

Hulpmiddelen:

2 kunststoffen doosjes voor in de koelkast en om als lunchbox mee te geven / een vormpje om figuurtjes te maken

De dag voordien:

Kook de aardappelen in de schil. Pel ze en plet ze grof met een vork. Meng er ongeveer een koffielepel bereidingsvet en de gesnipperde bieslook door. Kruid naar smaak met peper en zout. Strijk twee kleine doosjes in met een weinig bereidingsvet, schep er de aardappelen in en maak het oppervlak effen. Dit is de bodem van de taart. Dek af en zet in de koelkast. Kook het eitje hard, koel het af onder koud stromend water en bewaar het in de koelkast.

De dag zelf:

Schil de komkommer en pel het eitje. Snij het eitje, de komkommer en de radijsjes in schijfjes. Haal enkele rondjes of andere figuurtjes uit het sneetje kaas. Werk het taartje af door eerst de komkommerplakjes, dan de kaasrondjes en de ei plakjes op de taartbodem te leggen. Leg de radijsjes in het midden en voeg ten slotte de ansjovissen en de olijven toe. Deksel erop en klaar voor de boekentas.

Krik-krak boterham

20 min

Benodigdheden (2 boterhammen)

- ✓ 4 vierkante sneetjes brood
- ✓ 2 plakken kaas of 125 g mozzarella
- ✓ een plakje salami
- ✓ een plakje ham
- ✓ 1/4 komkommer
- ✓ smeer- en bereidingsvet
- ✓ een handvol gemengde sla
- ✓ mayonaise of yoghurt dressing

Bereiding

Beleg 1 sneetje brood met salami en 1 met ham. Dek af met kaas en enkele schijfjes komkommer. Leg daarbovenop telkens een sneetje brood. Besmeer de boterhammen langs de twee buitenzijden met een mespuntje smeervet. Verwarm een beetje bereidingsvet in een pan (of gebruik een pan met antikleeflaag). Bak de boterhammen goudbruin. Snij ze diagonaal door in twee driehoekjes. Schik een driehoekje met salami en eentje met ham op een bord met wat gemengde sla en een beetje mayonaise of yoghurt dressing. Dien warm op.



Kleine chefs kunnen: de boterhammen beleggen en de bordjes schikken

Kip ziet sterretjes

20 min voordien + 10 min dag zelf

Benodigdheden (2 porties)

- ✓ 1 kippenfilet
- ✓ bereidingsvet
- ✓ peper & zout
- ✓ paprikapoeder
- ✓ veldsla
- ✓ 2 perziken
- ✓ mayonaise
- ✓ 4 sneetjes volkorenbrood

Bereiding

Hulpmiddelen:

2 kunststoffen doosjes geschikt als lunchbox / eventueel een spuitzak

De dag voordien:

Kruid de kippenfilet met peper, zout en paprikapoeder. Bak de kippenfilet goudbruin in een pan. Zet hem een nachtje afgedekt in de koelkast.

De dag zelf:

Spoel de veldsla en laat uitlekken. Snij de perzik in schijfjes (of laat perzikschijfjes uit blik goed uitlekken op keukenpapier). Snij de kippenfilet in dunne plakjes. Leg de veldsla op de bodem van de lunchbox. Schik er de perzikschijfjes en de kippenplakjes op in de vorm van een ster. Spuit een dotje mayonaise in het midden van het sterretje. Snij de sneetjes brood diagonaal door zodat je driehoekjes krijgt en geef ze mee in een aparte brooddoos. Getoaste boterhammetjes zijn hier ook heel lekker bij.



Kleine chefs kunnen: het sterretje zelf schikken

MAAK SAMEN EEN GEZOND TUSSENDOORTJE



Kabouterbier

5 min

Benodigdheden (2 porties)

- ✓ 250 ml koude melk
- ✓ 100 ml frambozenyoghurt
- ✓ 1 kopje bevroren of verse frambozen /

Bereiding

Hulpmiddelen: een blender of een staafmixer en mengbeker

Doe de melk, de yoghurt en de frambozen in een blender. Leg enkele frambozen apart. Mix het geheel 1 minuut op de hoogste stand. Schenk in glazen. Laat enkele framboosjes als kaboutermutsjes in het drankje dansen. In plaats van een blender kan je ook een staafmixer en een mengbeker gebruiken.

Swingende fruitshake

5 min

Benodigdheden

- ✓ 150 ml ijskoude melk
- ✓ fruit naar keuze (bv. een grote rijpe peer, een appel, een rijpe perzik, ... of een mengeling van verschillende vruchten).

Bereiding

Hulpmiddelen: een blender of een staafmixer en mengbeker

Doe alle ingrediënten in een blender of mengbeker. Mix tot het mooi swingt en schuimt. Dien meteen op.



Streepjesula

5 min

Benodigdheden

- ✓ 100 ml kant-en-klare vanillevla
- ✓ 100 ml kant-en-klare chocoladevla
- ✓ enkele chocoladesnoepjes (type smarties) of hagelslag

Bereiding

Giet afwisselend een laagje vanillevla en een laagje chocoladevla in een glas. Versier met de snoepjes of wat hagelslag.

Doe-het-zelf ijsjes

2 min + 1 nachtje in de diepvries

Benodigdheden

- ✓ yoghurt, plattekaas of pudding

Bereiding

Hulpmiddelen: ijslollyvormpjes.

Vul de vormpjes met yoghurt, plattekaas of pudding. Zet de vormpjes een nacht in de diepvries. Klaar!





Peperkoekfiguurtjes

Benodigdheden

- ✓ peperkoek
- ✓ uitsteekvormpjes

Bereiding

Duw de uitsteekvormpjes in de peperkoek. Je kan deze figuurtjes opeten als tussendortje of bij het ontbijt



Fruitbom (fruitsla)

20 min

Benodigdheden

- ✓ Seizoenfruit (bv. appels, bessen, frambozen, druiven, kersen, perziken, meloen, ...)

Bereiding

Was of schil het fruit en snij het in stukjes. Alles mengen en even in de koelkast zetten. Maak je de fruitbom op voorhand, sprenkel er dan wat citroensap over. Zo blijft het fruit er fris uitzien. Je krijgt een echte fruitbom door de fruitsla te verpakken in een uitgeholde (water)meloen of ananas. Niet te gulzig... of je ontploft. Om het extra feestelijk te maken, kan je er een vruchtencoulis (een saus van gemixte vruchten) bij serveren. Schakel je kleine chef in en experimenteer samen naar hartenlust!



Kleine chefs kunnen: het fruit wassen, zacht fruit in stukjes snijden (+5 jaar) en het fruit mengen en de fruitbom vullen

Fruitzaard

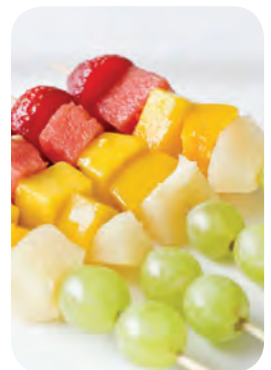
15 min

Benodigdheden

- ✓ seizoenfruit (bv. appel, peer, banaan, meloen, aardbeien, kersen, kiwi, druiven, ...)

Bereiding

Was of schil het fruit en snij het indien nodig in stukjes. Steek de stukjes op de prikker en maak zo een leuk gekleurde spies. Met schijfjes komkommer, stukjes kaas of rozijntjes ertussen wordt het nog lekkerder.



Kleine chefs kunnen: het fruit persen



Schildpadjes

10 min

Benodigdheden

- ✓ 1 appel
- ✓ 2x 4 blokjes kaas
- ✓ 2 druiven

Bereiding

Hulpmiddelen: cocktailprikkers.

Was de appel, snij hem doormidden en haal het klokhuis eruit. Prik de blokjes kaas als pootjes aan de onderkant van beide appelhelften met stukjes cocktailprikkers. De bolle kant vormt het schild. Prik een druif als kopje aan de voorkant. Wat een lekkere schildpad!



Kleine chefs kunnen: de schildpad maken door alles erop te prikken

6. Gezondheidsquiz

Suggestie voor jouw trefpunt

Organiseer een gezondheidsquiz en test jullie kennis rond gezonde voeding.

Hieronder vind je inspiratie die je kan gebruiken om deze quiz te organiseren. Je kan eventueel kiezen om 5 vragen, 10 vragen, 15 vragen of om de volledige 20 vragen te gebruiken.

De deelnemers hebben steeds keuze uit 4 antwoorden: A, B, C of D. Je kan deze letters verspreid in de zaal leggen zodat de deelnemers zich naar hun antwoord moeten verplaatsen. Of je kan ervoor kiezen om te werken met antwoordformulieren waarbij de deelnemers in kleine groepjes bij elkaar zitten.

Vraag	Antwoord A	Antwoord B	Antwoord C	Antwoord D
1. Hoeveel klontjes suiker zitten er in 1 blikje cola?	2 klontjes	4 klontjes	7 klontjes	10 klontjes
2. Hoeveel klontjes suiker eet de gemiddelde Belg per dag?	5 klontjes	10 klontjes	15 klontjes	20 klontjes
3. Hoeveel gram groenten zou je per dag moeten eten volgens de voedingsdriehoek?	100 gram	200 gram	200 gram	500 gram
4. Wat is de aanbevolen portie van vlees per dag volgens de voedingsdriehoek?	100 gram	200 gram	300 gram	400 gram
5. Welk van onderstaande ontbijten bevat het meeste suiker per 100 gram?	Havermout	Volkorenbrood	Special K	Cornflakes
6. Welk van onderstaande graanproducten bevat het minst aantal kcal per 100 gram?	Quinoa	Volkoren pasta	Gekookte aardappelen	Volkoren rijst
7. Welk van onderstaande alcoholische drankjes bevat het meest aantal kcal?	Gin-tonic	Rode porto	Pint bier	Glas cava
8. Welk van onderstaande groenten geeft het meeste energie per 100 gram?	Sperziebonen	Asperges	Witte bonen	Komkommer
9. Welk van onderstaande voedingsmiddelen bevat procentueel het meeste fruit?	Frutella	Fristi met rode vruchten	Havermout reep met framboos en granaatappel	Petit Gervais (Danonino)
10. Welk van onderstaande producten bevat het meeste vet per 100 gram?	Kroketten	Dunne frieten	Dikke frieten	Puree
11. Waarin zit het meeste vitamine C?	Sinaasappel	Kiwi	Rode paprika	Tomaat
12. Welk product bevat het meeste calcium?	Ei	Potje yoghurt	Glas melk	Sneetje kaas
13. Waar zit het meeste suiker in?	Choco	Honing	Appelstroop	Speculaaspasta
14. Welk drankje bevat het meeste cafeïne?	Kopje koffie	Flesje cola	Kopje thee	Blinkje energiedrank
15. Welk bakmiddel bevat de meeste kcal?	Vloeibare margarine	Vaste margarine	Olijfolie	Boter
16. Welke snack eet je het best na het sporten?	Snoepjes	Glas chocolademelk	Stuk rijsttaart	Peperkoek
17. Welk drankje helpt het best tegen een kater?	Koffie	Sportdrank	Sterk bier	Water
18. Welk hapje bevat de meeste calorieën?	Worst	Chips	Nootjes	Oude kaas
19. Wat helpt het best om een lookadem te verdoezelen?	Appel	Ei	Stuk droog brood	Glaasje sterke drank
20. Welke soep is het "gezondste": Welke soep bevat het hoogste gehalte aan vitamine C?	Verse soep	Soep uit blik	Soep uit een kartonnen brik	Poedersoep

Wat is jullie score op 20 ?

- ✓ > 5 juiste antwoorden
- ✓ < 10 juiste antwoorden
- ✓ > 15 juiste antwoorden
- ✓ < 15 juiste antwoorden
- ✓ 20 juiste antwoorden => Proficiat! Je bent een kenner!

Vraag	Antwoord	Uitleg
1	C	/
2	D	/
3	C	/
4	A	/
5	C	100 gram Special K = 15 gram suiker (havermout = 1,1 gram suiker/ volkorenbrood = 1,5 gram suiker/ cornflakes = 8 gram suiker)
6	C	gekookte aardappelen = 70 kcal (quinoa = 130 kcal, volkoren pasta = 130 kcal, volkoren rijst = 152 kcal)
7	A	Gin-tonic = 150 kcal (rode porto = 75 kcal, bier = 110 kcal en cava = 95 kcal)
8	C	100 gram witte bonen = 99 kcal (sperziebonen = 35 kcal, asperges = 10 kcal, komkommer = 9 kcal)
9	A	frutella = 3% fruit (Fristi = 2,1%, havermoutreep = 1,5% en petit gervais = 0% fruit)
10	B	100 gram dunne frieten = 15 gram vet (kroketten = 13 gram, dikke frieten = 11 gram en puree = 3 gram vet)
11	C	rode paprika = 225 mg vitamine C (tomaat = 22 mg vitamine C, kiwi = 60 mg vitamine C en een sinaasappel is 70 mg vitamine C)
12	D	kaas = 413 mg calcium (Een ei = 50 mg calcium, een potje yoghurt = 200 mg calcium en een glas melk = 240 mg calcium)
13	B	Honing = 80 gram suiker per 100 gram (appelstroop = 57 gram, choco = 56,8 gram en speculoospasta = 36,8 gram)
14	A	koffie = 85 mg cafeïne (een blikje energiedrank = 80 mg cafeïne, een kopje thee = 30 mg cafeïne en een flesje cola is 20 mg cafeïne) De energieboost die je van frisdrank of energiedrank krijgt wordt niet alleen veroorzaakt door de cafeïne, maar ook door de suiker die erin zit. Op zich is cafeïne niet ongezond, maar teveel ervan wel. De aanbevolen dosis voor een volwassene is maximum 400 mg cafeïne per dag, oftewel een vijftal koppen koffie.
15	C	olijfolie = 900 kcal/100 ml (Vloeibare margarine = 670 kcal/100 ml, vaste margarine 703 kcal/100 ml, boter = 742 kcal/100 ml) Olijfolie is puur vet terwijl er in de anderen ook resten soja en melk kunnen zitten waardoor het vet minder puur is. Maar olijfolie is wel de gezondste want het bevat bijna enkel goede, onverzadigde vetten.
16	B	In chocolademelk vind je de perfecte combinatie van eiwitten en koolhydraten. En die combinatie is belangrijk voor een goede recuperatie.
17	D	Eigenlijk is niet drinken gewoon de oplossing! Van alle opties helpt water drinken het best, maar geen enkel drankje doet je kater volledig verdwijnen.
18	C	nootjes = 619 kcal/100 gram (Worst = 397 kcal/100 gram, oude kaas = 404 kcal/100 gram en chips = 531 kcal/100 gram) Pinda's bevatten het meest aantal calorieën. Ondanks hun hoge vetgehalte bevatten ze wel goede vetten en waardevolle voedingsstoffen. Eet je het met mate, een portie van 25 gram, is het dus toch een verantwoorde keuze.
19	A	Een appel bevat enzymen en fenolen die de lookgeur grotendeels kunnen neutraliseren. Eieren en brood bevatten dat niet. Sterke drank heeft wel een overheersende smaak, maar verdrijft de geur niet zoals een appel. Ook sla, peterselie en spinazie hebben hetzelfde positieve effect op een lookadem!
20	D	poedersoep = 3,5 mg vitamine C per 100 gram (Verse soep = 3 mg/100 gram, bliksoep = 0,2 mg en soep uit een kartonnen doos = 0,1 mg/100 gram)

7. Organiseer een picknick met je trefpunt

Suggestie voor je trefpunt:

Tijdens een wandeling of fietstocht met je trefpunt brengt iedere deelnemer iets gezond mee om te eten of te drinken. Tijdens de middagstop gaan jullie dan samen picknicken. Zo kan iemand bijvoorbeeld brood meenemen, iemand anders brengt dan groentjes mee, nog iemand anders brengt beleg mee enz. Om te voorkomen dat iedereen hetzelfde meebrengt spreek je best op voorhand af wie wat meebrengt.

TIPS VOOR HET SAMENSTELLEN VAN EEN GEZONDE PICKNICK

- ✓ Ga voor een ruim assortiment aan bruine broodjes. Kies voor verschillende soorten en vormen zodat er genoeg variatie is.
- ✓ Kies als beleg geen vette vleeswaren of slaatjes op basis van mayonaise. Geef de voorkeur aan magere soorten beleg zoals ontvette ham, varkensgebraad, rosbief, kippenwit, light-kaas, magere plattekaas of kruidenkaas.
- ✓ Geef de broodjes een gezonde en verfrissende toets met schijfjes tomaat en komkommer, geraspte wortelen, waterkers, verschillende slasoorten, radijsjes, augurken, reepjes paprika enz. Je kan ook fruit zoals stukjes perzik of aardbeien nemen in plaats van groenten.
- ✓ Een groenteslaatje of pastasalade is makkelijk zelf te maken. Alle restjes kunnen er tussen gemengd worden. Koude aardappelen, pasta of rijst kunnen als basis dienen. Een dressing op basis van yoghurt is gezonder. Neem deze bij voorkeur mee in een apart doosje.
- ✓ Gerechten zoals groentequiches, tortilla's, wraps en gazpacho vragen meer voorbereiding maar geven de picknick een exotisch karakter. Vis zoals sardientjes, sprotjes en makreel, zorgen voor een mediterrane toets.
- ✓ Voorzie een dessert om na te genieten. Vers seizoenfruit of een fruitsla is ideaal. Een melkdessertje is ook lekker en gezond op voorwaarde dat je het koel kan bewaren in een koelbox.
- ✓ Water is de beste dorstlesser. Voor meer smaak kan je er wat citroensap aan toevoegen.
- ✓ Picknicken met echt servies en echte glazen oogt mooier maar vraagt ook meer in- en uitpakwerk. Plastieken of kartonnen borden en bekertjes zijn handiger en kunnen na gebruik meteen de vuilbak in.

PRAKTISCHE AFSPRAKEN

We maken je graag wegwijs via een aantal praktische afspraken rond:

1. Samenwerking
2. Instappen
3. Overzicht materialen
4. Promotie
5. Helpdeks

1. Samenwerking

We willen met dit project zoveel mogelijk 55-plussers bereiken, zowel leden als niet leden (DVV staat in voor de verzekering van alle deelnemers, voor de duur van het project). Een unieke kans dus om als trefpunt nieuwe mensen aan te trekken! Dit project is daarenboven ook uitermate geschikt voor de (nog) niet fysiek actieve senioren. Om hen te bereiken is een persoonlijke aanpak noodzakelijk. Spreek in je bestuur af wie een bezoekje kan brengen om deze mensen te motiveren om deel te nemen.

Je kan ook samenwerken met andere organisaties/instanties in jouw gemeente om zoveel mogelijk 55-plussers te bereiken. Hieronder alvast enkele suggesties.

A) BEWEGEN OP VERWIJZING



Bewegen op Verwijzing (een project van het Vlaams Instituut Gezond Leven) helpt mensen met een gezondheidsrisico op weg naar een actiever leven. In dit project worden mensen via de huisarts doorverwezen naar een 'bewegen op verwijzing-coach'. Samen met de coach wordt een plan opgemaakt om makkelijk meer te bewegen. Ons project 'lekker actief' leent zich uitstekend hiervoor! Via het Vlaams Instituut Gezond Leven worden de coaches van 'bewegen op verwijzing' geïnformeerd over ons project. De concrete gegevens van de startmomenten van onze trefpunten worden op onze website gepubliceerd. Zo kunnen deze coaches makkelijk doorverwijzen naar ons project!

Wat is dit ?

De huisartsen kunnen dankzij het project 'Bewegen Op Verwijzing' hun patiënten doorverwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. De coach motiveert volwassenen om meer te bewegen. Zo maakt hij samen met de deelnemer een beweegplan op maat (rekening houdend met o.a. de inhoud van de verwijsbrief van de deelnemer): een dagelijkse fietstocht, elke week een wandeling met de buurman, werken in de tuin, of een wekelijks dans- of zwemuurtje in de buurt,... de mogelijkheden zijn eindeloos en worden individueel besproken. Eén goede mogelijkheid is deelname aan 'Lekker actief'.

De bedoeling is dat de deelnemer het beweegplan zelfstandig uitvoert en/of aansluiting vindt bij een lokale vereniging. De coach zal de deelnemer motiveren om het uit te voeren en vol te houden. Zie figuur 1 voor het volledige traject dat de deelnemer aflegt.

Tips

Mogelijks komen er deelnemers van Bewegen Op Verwijzing ook meedoen met 'lekker actief'. Tof. Een warm welkom zullen ze waarschijnlijk al krijgen. Zijn er, naast een warm en persoonlijk welkom, nog zaken waar je best rekening mee houdt? Enkele tips.

Ontvangst

- ✓ Geef elke deelnemer een persoonlijke ontvangst.
- ✓ Maak de ontvangst warm: wees geïnteresseerd en toon dat je blij bent dat de deelnemer er is.
- ✓ Vraag na aan een eerste deelname of de deelnemer het leuk vond.
- ✓ Vraag, zeker in het begin, of alles duidelijk is.
- ✓ Bespreek eventuele ongeschreven regels bij de eerste ontmoeting.

Afspraken

- ✓ Maak een flexibele betaling mogelijk, bijvoorbeeld in schijven.
- ✓ Maak afspraken over andere kosten, bijvoorbeeld iets drinken achteraf.
- ✓ Sta open voor andere culturen. Wees nieuwsgierig naar de leefwereld van anderen en leef je in.
- ✓ Wil de deelnemer lid worden? Maak dit zo eenvoudig mogelijk – met een minimum aan papierwerk. Of geef hulp bij dit papierwerk.
- ✓ Maak, voor mensen die het Nederlands niet zo machtig zijn, gebruik van pictogrammen om afspraken duidelijk te maken.
- ✓ Heb aandacht voor culturele gevoeligheden, zoals het dragen van een hoofddoek.

Begeleiding

- ✓ Zet plezier centraal.
- ✓ Stel mensen gerust.
- ✓ Creëer een veilige omgeving. Denk eraan dat sommige mensen
 - bang zijn voor het onbekende,
 - moeite hebben met sociaal contact
 - een negatief zelfbeeld hebben,
 - zich schamen bij deelname aan bewegingsactiviteiten in groep of
 - zich minderwaardig voelen.
- ✓ Geef complimenten als het goed gaat.
- ✓ Zorg ervoor dat er steeds een vast vertrouwensfiguur aanwezig is.
- ✓ Leg de nadruk op het recreatieve en ludieke karakter van de sportactiviteit.
- ✓ Wees enthousiast, open en betrokken als begeleider.
- ✓ Sommige mensen mogen niet meer alles doen voor hun gezondheid. Ze weten dit zelf. Probeer hen niet te overhalen om toch verder te gaan dan toegelaten.

Deze tips zijn eigenlijk voor iedere deelnemer nuttig. Een deelnemer die via Bewegen Op Verwijzing komt is niet specialer dan iemand die via een kennis deelneemt.

Neem contact met een coach bij jou in de buurt: www.bewegenopverwijzing.be/coach.



1 Je huisarts geeft je een verwijsbrief. Je neemt die brief mee naar jouw bewegen op verwijzing-coach.



2 Je belt je coach voor een afspraak, of je sms't 'BEWEGEN' en wij contacteren jou.



3 Je maakt een beweegplan dat past bij jouw leven. De coach helpt je. Je kan kiezen: bewegen in groep of alleen, bewegen in je buurt, op het werk, onderweg of bij je thuis.



4 Je probeert het beweegplan uit.



5 Je bespreekt samen met je coach wat goed en minder goed gaat. Jullie bekijken welke vooruitgang je maakt, en bespreken eventuele moeilijkheden.



6 Je beweegt elke dag meer. Blijf dat doen. Dat voelt goed!



7 Je huisarts volgt je verder op.

B) LOGO'S

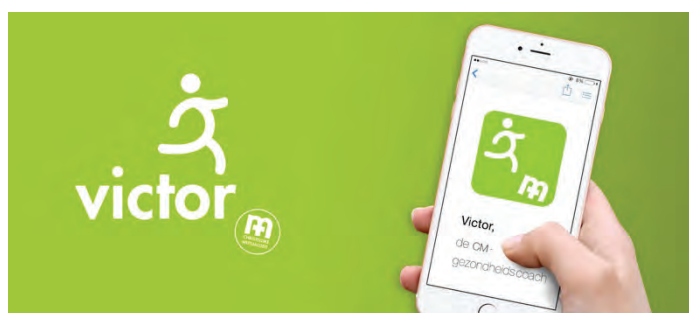
In het vorige hoofdstuk 'voeding' wordt al verwezen naar deze organisatie. Zij kunnen niet alleen ingeschakeld worden voor de winkeloefening in jouw trefpunt maar hebben wellicht ook hun eigen kanalen om 55-plussers aan te spreken.

C) GEMEENTELIJKE SPORTDIENSTEN

Zoek je wat meer technische ondersteuning voor het afnemen van de instaptest of begeleiding bij het krachttrainingsprogramma? Neem dan zeker eens contact op met de sportdienst van jouw gemeente. Een project dat openstaat voor alle 55-plussers is ook voor de sportdiensten interessant om mee te werken. Zij zullen dit project wellicht ook promoten bij alle 55-plussers van de gemeente.

D) SENIOENRADEN

Maak het project zeker kenbaar in de lokale seniorenraad, ook 55-plussers van andere organisaties en de groep van niet-georganiseerde 55-plussers hebben baat bij dit project!



E) CM-KANTOREN

CM is partner in dit project. Vraag of je de flyers met info over het project in het plaatselijke CM-kantoor mag leggen en of de consultants dit actief mee willen promoten.

Deelnemers aan het project kunnen ook doorverwezen worden naar de app Victor. De thema's van deze app hebben zeker heel wat raakvlakken met het project 'lekker actief' en zijn een mooie aanvulling.

F) WOONZORGCENTRA

In 2018 loopt een proefproject in vijf woonzorgcentra (één per provincie). Vanaf 2019 kunnen alle geïnteresseerde woonzorgcentra instappen in het (aangepaste) project 'lekker actief'. Is jouw trefpunt in de buurt van een woonzorgcentrum actief? Neem dan zeker even contact op. Het krachttrainingsprogramma of het vertrekpunt voor het stappen kan misschien georganiseerd worden in of vanuit het woonzorgcentrum.

2. Instappen in het project

NOOT: Alle formulieren waarnaar verwezen wordt (bvb. instapcontract, ...) vind je achteraan in deze map terug.

Stap 1

Zijn jullie van plan om in te stappen in het project? Vul dan alvast het instapcontract in en bezorg het ten laatste twee weken voor de maand waarin jullie willen starten aan het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+ (info@okrasport.be of t.a.v. OKRA-SPORT+ Haachtsesteenweg 579 – 1031 Brussel). (zie hiernaast – vb: instappen in maart = half februari)

Stap 2

Vul het infoformulier van het startmoment in en bezorg dit formulier zo snel mogelijk aan het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+. Op de website van OKRA-SPORT+ worden alle deelnemende trefpunten met de concrete info over het startmoment en de coördinaten van de verantwoordelijke gepubliceerd. Niet alleen belangrijk voor alle geïnteresseerde 55-plussers maar ook voor de coaches van 'bewegen op verwijzing' om mensen door te verwijzen naar dit project.

Stap 3

Maak ruime promotie (ook buiten je eigen trefpunt) in je gemeente. Je kan hiervoor de gratis flyers gebruiken (zie verder).

Stap 4

Geef aan het regiosecretariaat het (vermoedelijk) aantal deelnemers door. Maak een afspraak met de verantwoordelijke van het Logo (zie lijst met contactpersonen bij het hoofdstuk voeding) voor de winkeloefening (zie stap 8 – sessie volledig in functie van voeding).

Stap 5

Haal het materiaal voor de deelnemers en voor jouw trefpunt bij het regiosecretariaat (zie ook verder bij het overzicht van de materialen). Je ontvangt een factuur van OKRA-SPORT+ van 15 euro per deelnemer.

Stap 6

Organiseer een startmoment met informatie over het project..

- ✓ Geef informatie over de inhoud van het project.
- ✓ Geef informatie over de locatie, dagen en uren van de groepssessies die jullie in de loop van de 12 weken organiseren.
- ✓ Geef informatie over andere sportactiviteiten die in jouw trefpunt georganiseerd worden.
- ✓ Schrijf de deelnemers in en ontvang 15 euro per deelnemer.
- ✓ Geef een 'pillendoosje' aan de deelnemers en leg uit wat de bedoeling is.
- ✓ Geef informatie over het belang van het doorbreken van zitgedrag en deel de beweegwekkers uit.

Stuur de deelnemerslijst (zie hoofdstuk formulieren) door naar het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+.

Stap 7

Organiseer een sessie volledig in functie van beweging (week 1 of 2)

- ✓ Acties in functie van Elke stap telt:
 - neem de instapttest af: zie handleiding trekkers in het hoofdstuk Beweging – Elke stap telt
 - leg aan de deelnemers uit hoe ze hun stappen onder de groepsnaam kunnen registreren op de website <http://www.10000stappen.be/>
 - geef uitleg over de 'cleane kleren'-campagne van Wereldsolidariteit en hoe dit project hierop inspeelt: zie hoofdstuk partners van het project - WS
 - Acties in functie van het krachttrainingsprogramma: zie krachttraining in het hoofdstuk Beweging – Krachttraining

Drie startmomenten
waarop je als trefpunt kan instappen
in het project:

2018
MAART
SEPTEMBER

2019
MAART

Stap 8

Organiseer een sessie volledig in functie van voeding (week 1 of 2)

- ✓ De verantwoordelijke van het Logo begeleidt deze sessie.
- ✓ Stuur het prestatieformulier lesgever Logo na de sessie door naar het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+.

Stap 9

Organiseer een groepsessie thema beweging én voeding (week 3 tot 12)

- ✓ Organiseer wekelijks een groepsessie:
 - Scheur 1 deel van het pillenkaartje uit het pillendoosje van de deelnemers.
 - Leer elke week een nieuwe krachtoefening aan.
 - Ga samen op stap (stappenprogramma in groep) en/of organiseer (nieuwe) laagdrempelige beweegactiviteiten (zie suggesties in het hoofdstuk Beweging).
 - Organiseer enkele acties in functie van voeding (zie suggesties in het hoofdstuk Voeding).
 - Ga na hoe het loopt met het individueel programma van het stappen en de krachttraining.
 - Ga na of de deelnemers de stappen registreren.
- ✓ Geef elke week mee:
 - Het persoonlijk stappenprogramma voor de komende week.
 - De fiche met de aangeleerde krachtoefening.

Stap 10

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



3. Overzicht materialen

Materiaal voor de deelnemers (15 euro/persoon)

- ✓ Stappenteller (winkelwaarde 34 euro)
- ✓ Doosje met krachttrainingsoefeningen en het doosje met de opbouwplannen van 'Elke Stap Telt'
- ✓ Alternatief pillendoosje
- ✓ Magneet beweeg- en voedingsdriehoek
- ✓ Beweegwekker.

Materiaal voor de trefpunten (gratis)

- ✓ Map met gedetailleerde informatie
- ✓ Formulieren (zie hoofdstuk formulieren): instapcontract – infoformulier startmoment – registratieformulier (lijst deelnemers) – prestatieformulier lesgever Logo – evaluatieformulier trekkers
- ✓ Materiaal voor het afnemen van de instaptest:
 - Formulieren 'hoe ziet mijn week eruit'
 - Scorekaartjes voor de deelnemers
 - Werkbladen voor het berekenen van het niveau
- ✓ Mogelijkheid tot het ontlenen van:
 - Materiaal patroonstappen
 - Materiaal gezondheidsrally

4. Promotie

Als trefpunt krijg je de kans om éénmalig gratis online 100 gepersonaliseerde flyers te bestellen. Nadat je bent ingeschreven voor het project, ontvang je van het regiosecretariaat een code. Via deze code zal je éénmaal 100 gratis flyers kunnen bestellen.

Hieronder kan je stap voor stap volgen hoe je tewerk moet gaan.

Stap 1

Surf naar www.okrasportplus.be

Klik in de menubalk links op 'lekker actief' en vervolgens op 'praktische afspraken'

Stap 2

Klik op 'maak hier in 1-2-3 je gepersonaliseerde flyer'

Er opent een nieuwe pagina waarop je de flyer zal kunnen personaliseren

PERSONALISEER JE FLYER

Stap 3

Kies bij 'personaliseer je promotieflyer' voor A5 flyer

Stap 4

Er opent een nieuwe pagina waarop je een voorgemaakt sjabloon van de flyer A5 zal zien

Doorloop alle tips alvorens je begint aan het personaliseren van je flyer



Stap 5

Op de linkerkant van de pagina is een bewerkingsveld zichtbaar.

Alle velden die hier zichtbaar staan, kan je bewerken en dus aanpassen naar de informatie met betrekking tot je trefpunt.

Let op: Er is een voor- en achterkant.

BESTEL JE GEPERSONALISEERDE FLYER

Stap 6

Ben je klaar met je aanpassingen? Bestellen maar!
Klik op 'bestel'

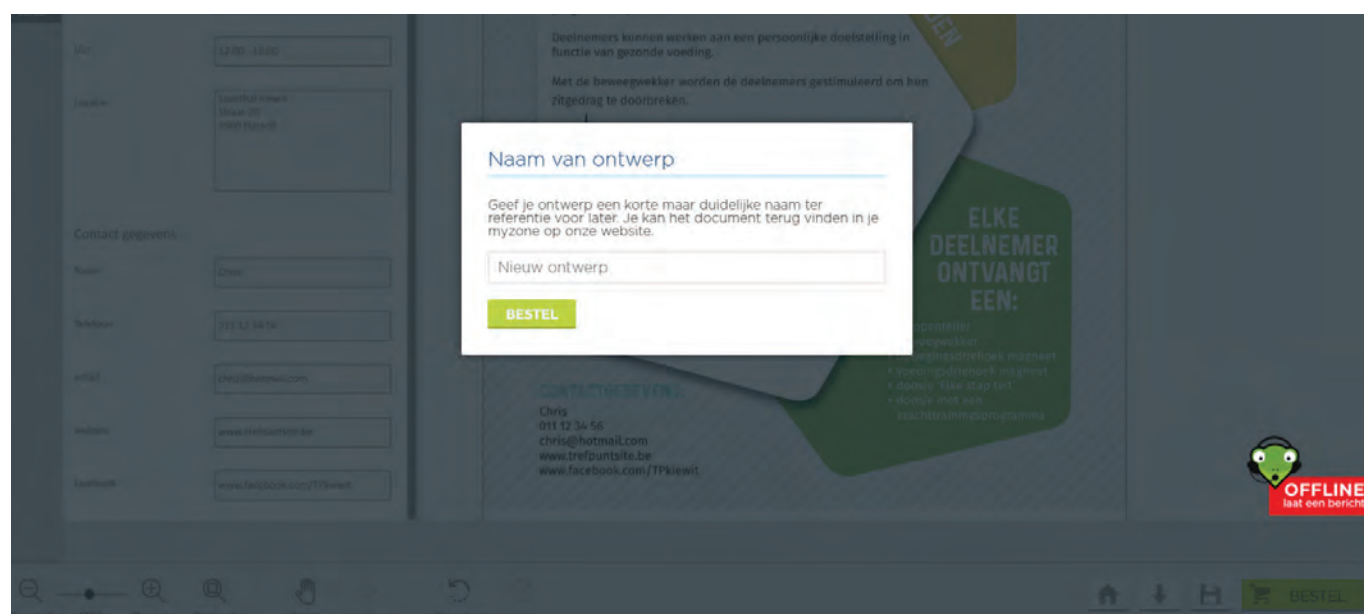
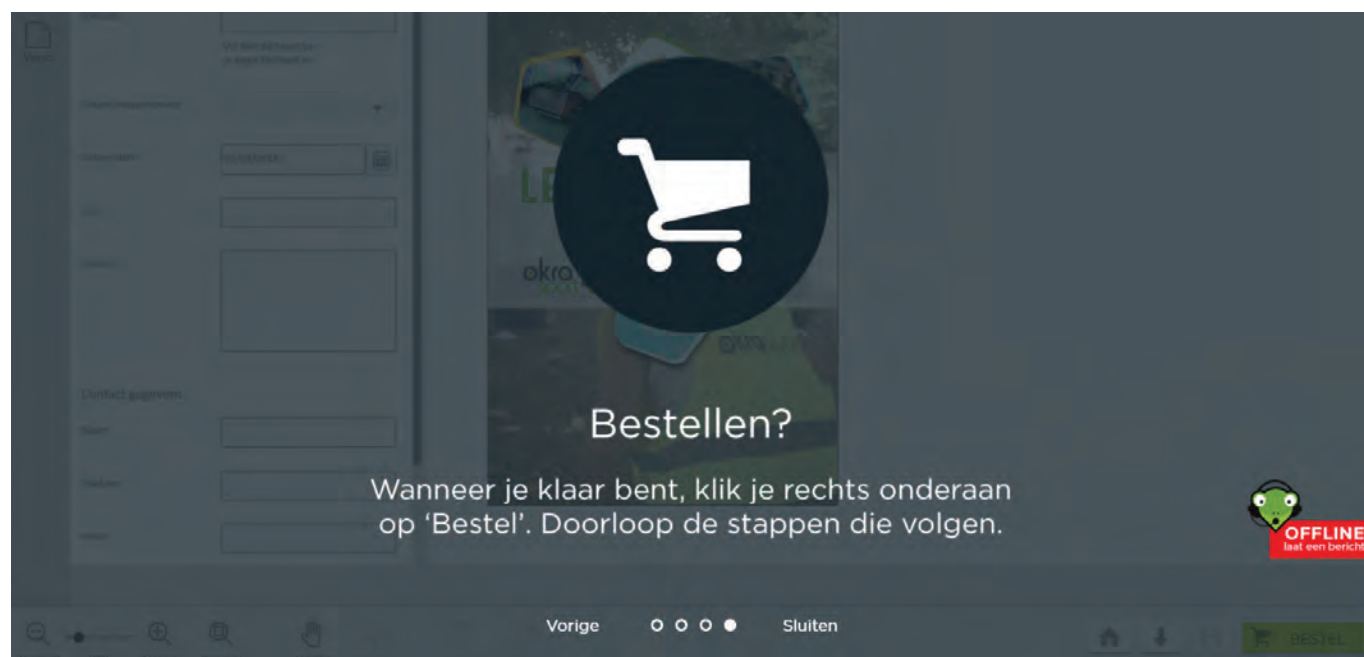
Stap 7

Doorloop alle stappen vanaf de bestelling.

Zorg dat je jouw kortingscode bij de hand hebt.

Deze zal je bij de afrekening kunnen invullen en zo de flyers gratis kunnen bestellen.

Let op: De code is maar éénmaal geldig. Wees dus niet te snel met het goedkeuren van je flyer. Kijk alles nog een laatste keer goed na en bevestig dan je bestelling.



1. winkelkar
2. je gegevens
3. uploaden
4. bevestigen

totaal: € 42.00
incl. BTW: € 50.82

job #1


148 x 210 mm maco gloss
light

mm: 148 x 210

aantal: 100 42.00

geen opties voor dit product

titel: Test

jouw bemerkingen:

bewaars als offerte
bewaars voor later
verder winkelen
volgende stap

LOG HIER IN:

Om verder te kunnen gaan moet je inloggen met je ZwartOpWit-account.

e-mail:

wachtwoord:

[wachtwoord vergeten?](#)

☐ onthoud me!

log in!

HEB JE NOG GEEN ACCOUNT?

Heb je **nog geen account** bij onze drukkerij, maak die dan hier aan.

voor- en achternaam:

e-mail:

nele.put@okrasport.b

wachtwoord:

telefoon / gsm:

☐ Houd me op de hoogte van kortingen, promoties, nieuwe producten en aangepaste deadlines.

☐ ja, ik ga akkoord met de [verkoopsvoorwaarden](#)

maak aan!

Wij hebben net zo'n hekel aan spam als jij.



✓ 1. winkelkan

● 2. je gegevens

≡ uploaden

✎ bevestigen

totale:

€51.90

incl. BTW:

€62.80

mijn contactgegevens

Om je de beste service te kunnen garanderen, is het handig als we je telefoonnummer hebben.

mijn naam:

telefoon / gsm:

Nele Put

022464435

facturatiegegevens

mijn gegevens

mijn klanten

velden leegmaken

je bestelt als:

▼ | kies

voor- en achternaam:

Nele Put

straat en nummer:

postcode:

stad:

land:

▼ | België

extra e-mail adres voor verzending van de digitale factuur:

nele.put@okrasport.be

drukwerk afhalen of levering aan huis

▼ | graag levering op volgend adres:

mijn gegevens

mijn klanten

velden leegmaken

leveren bij een:

▼ | kies

naam:

Nele Put

telefoon nr.

022464435

straat en nummer

postcode

stad

land:

▼ | België

bevestig of wijzig de verzendingsdatum

levering vanaf de volgende werkdag tussen 08u en 18u

#1 148 x 210 mm maco gloss light

▼ | wo 20/09/2017

Leveringskosten:

€9.90 (of €0 indien zelf afhalen)

geef een naam aan je bestelling

opmerkingen

algemene opmerkingen:

boodschap aan de koerier:

sluitingsdag, bellen bij, ...

promocode

vul hier je code in!!!

valideer code

Promocode is slechts geldig bij bepaalde door ons georganiseerde acties of bij gesponsord drukwerk.

betaling

▼ | maak een keuze...

stuur ook een bevestigingsmail aan:

email adres:

voor- en achternaam:

Ik verklaar dat mijn bestanden voldoen aan de [opmaakrichtlijnen](#) en ik verklaar mij akkoord met de [verkoopsvoorwaarden](#)

volgende stap

- 10 -

Je documenten zijn geupload, wat nu?

De drukkerij controleert **GRATIS** je documenten op afloop, resolutie en formaat.
Als het aangeleverde document in orde is, wordt je drukwerk afgewerkt binnen de afgesproken deadline.

Als het aangeleverde document **NIET** in orde is, bieden we je volgende 3 oplossingen.

Maak een keuze, zodat we je beter kunnen verder helpen:

☒ automatische support (AANBEVOLEN)

De deadline van mijn drukwerk is belangrijk. Ik geef de drukkerij de toestemming om mijn documenten indien mogelijk aan te passen om zo toch de gewenste leveringsdatum te halen.

Voor deze service betaal ik €9,95.

☐ personal support

De deadline van mijn drukwerk is belangrijk. Ik wens dat de drukkerij me contacteert om een gepaste oplossing te bespreken alvorens de documenten aan te passen.

Voor deze extra service betaal ik €19,95.

☐ e-mail support

De deadline van mijn drukwerk is minder belangrijk. Ik wens dat de drukkerij me per e-mail laat weten dat mijn documenten niet in orde zijn. Ik mag kosteloos éénmalig nieuwe en correcte documenten aanleveren.

Indien deze nieuwe documenten nog niet voldoen aan de technische drukvereisten, betaal ik alsnog €19,95.

volgende stap

✓ 1. winkelkar

✓ 2. je gegevens

✓ 3. uploaden

4. bevestigen

totaal: € 51.90

incl. BTW

€ 62.80

BEVESTIG HIER JE BESTELLING

Je ordernummer: 493190

#1 148 x 210 mm maco gloss light 42.00
aantal: 100 ex
Titel: Test
mm: 148 x 210



Leveringskosten: € 9.90 (af €0 indien zelf afhalen)

facturatatiegegevens

je hebt besteld als **particulier**

[bewerk](#)

Nele Put
Haachtsesteenweg, 579
1031 Schaarbeek
België

verzend factuur ook naar: nele.put@okresport.be

drukwerk wordt geleverd bij

Nele Put
Haachtsesteenweg, 579
1031 Schaarbeek

[bewerk](#)

telefoon / gsm: 022464435

plaatnummers D22464435

overige details

naam van je bestelling
TEST

algemene opmerkingen
TEST

broedschap voor de koever:
D22464435

stuur een kopie van het overzicht aan:

bevestig hier je bestelling

👍 Vind ik leuk 4.4K personen vinden dit leuk. Wees de eerste van je vrienden

Bevestig je bestelling:

Je ziet in de voorbeelden een prijs staan. Wanneer je in voorgaande je kortingscode hebt toegevoegd, dan zal je zien dat deze prijs op 0 euro zal komen te staan.

5. Helpdesk

Vragen of problemen met ...	Contactpersoon	Contactgegevens
de acties rond <i>voeding en/of het krachtttrainingsprogramma?</i>	Katleen Kerremans	katleen.kerremans@okrasportplus.be 02 246 26 03
het <i>stappenprogramma van Elke stap telt en/of andere bewegingsactiviteiten?</i>	Wim Bogaert	wim.bogaert@okrasportplus.be 02 246 42 09
de <i>registratie van de stappen</i> door de deelnemers en/of <i>andere administratieve vragen?</i>	Nele Put	nele.put@okrasportplus.be 02 246 44 35
Vragen rond de bestelling van de flyer		
voor <i>algemene vragen en/of vragen in functie van samenwerking</i> met andere partners?	Ingrid Peeters	ingrid.peeters@okrasportplus.be 02 246 44 36

FORMULIEREN

- ✓ **Instapcontract:** bezorg dit formulier ten laatste twee weken voor de maand waarin jullie willen starten aan het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+ (info@okrasport.be of t.a.v. OKRA-SPORT+ - Haachtsesteenweg 579 – 1031 Brussel).
- ✓ **Infoformulier startmoment:** bezorg dit formulier zo snel mogelijk aan het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+: deze info wordt op de website van OKRA-SPORT+ geplaatst om alle geïnteresseerde 55-plussers en de coaches van 'bewegen op verwijzing' te informeren
- ✓ **Deelnemerslijst:** stuur dit formulier door na het startmoment of ten laatste in de eerste weken van het project: belangrijk in functie van de verzekering!
- ✓ **Prestatieformulier lesgever Logo:** stuur dit formulier door na de sessie met de winkeloefening
- ✓ **Evaluatieformulier trekkers:** stuur deze formulieren aan het einde van het project door naar het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+
- ✓ **Evaluatieformulier deelnemers:** stuur deze formulieren aan het einde van het project door naar het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+

INSTAPCONTRACT 'LEKKER ACTIEF'

Gelieve dit formulier ten **laatste twee weken voor de maand** waarin jullie starten terug te sturen naar het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+ via e-mail (info@okrasportplus.be) of via de post (OKRA-SPORT+ / Haachtsesteenweg 579 / 1031 Brussel)

REGIO	
NAAM TREFPUNT Nummer trefpunt	
CONTACTPERSOON Naam Voornaam	
Adres	
Tel. GSM.	
E-mail	

Gelieve alles in DRUKLETTERS in te vullen aub.

STAPT IN HET PROJECT 'LEKKER ACTIEF' (aankruisen wat past):

- ☐ in maart 2018
- ☐ in september 2018
- ☐ in maart 2019

- ✓ Ontvangt van het regiosecretariaat het materiaal voor de deelnemers en het materiaal voor het trefpunt.
- ✓ Kan gratis een lesgever van het LOGO aanvragen voor de winkeloefening.
- ✓ Betaalt de factuur van € 15 per deelnemers die ze van OKRA-SPORT+ ontvangt.

VOOR HET TREFPUNT		VOOR OKRA-SPORT+	
Naam		Naam	
Datum		Datum	
Handtekening		Handtekening	

INFOFORMULIER STARTMOMENT 'LEKKER ACTIEF'

Gelieve dit formulier zo snel mogelijk terug te sturen naar het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+ via e-mail (info@okrasportplus.be) of via de post (OKRA-SPORT+ / Haachtsesteenweg 579 / 1031 Brussel)

REGIO	
NAAM TREFPUNT Nummer trefpunt	
CONTACTPERSOON Naam Voornaam	
Adres	
Tel. GSM.	
E-mail	

Gelieve alles in DRUKLETTERS in te vullen aub.

GEGEVENS STARTMOMENT

DAG :

Datum :

Locaties (volledig adres) :

.....

.....

DEELNEMERSLIJST 'LEKKER ACTIEF'

Gelieve dit formulier na het startmoment terug te sturen naar het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+ via e-mail (info@okrasportplus.be) of via de post (OKRA-SPORT+ / Haachtsesteenweg 579 / 1031 Brussel)

Naam	Adres	M/V	Geboortedatum (dd/mm/jjjj)	Lid OKRA JA/NEE	Lid OKRA-SPORT+ JA/NEE	Instapper* JA/NEE

*Zie resultaat vragenlijst 'Hoe ziet mijn week eruit'

PRESTATIEFORMULIER LESGEVER (LOGO)

winkeloefening

Gelieve dit formulier na de sessie met de 'winkeloefening' terug te sturen naar het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+ via e-mail (info@okrasportplus.be) of via de post (OKRA-SPORT+ / Haachtsesteenweg 579 / 1031 Brussel)

OKRA-trefpunt :

Contactpersoon OKRA-trefpunt :

Datum en locaties van de sessie 'WINKELOEFENING'

DATUM :

LOCATIE :

AANTAL DEELNEMERS :

Bevestigt dat onderstaande (naam lesgever en Logo)

NAAM LESGEVER :

NAAM LOGO :

De sessie 'Winkeloefening' gegeven heeft op bovenvermelde datum en locatie.

HANDTEKENING contactpersoon OKRA-trefpunt

.....

EVALUATIEFORMULIER TREKKERS

Gelieve dit formulier aan het einde van het project terug te sturen naar het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+ via e-mail (info@okrasportplus.be) of via de post (OKRA-SPORT+ / Haachtsesteenweg 579 / 1031 Brussel)

Van welk trefpunt ben je 'trekker'?

.....

DEEL 1: Infosessies/vorming op forumdagen van OKRA-SPORT+

Beoordeel volgende uitspraken door een cijfer te omcirkelen:

	Zeker niet	Eerder niet	Neutraal	Eerder wel	Zeker
Ik vond de algemene informatie over het project duidelijk.	1	2	3	4	5
Ik vond de lesgevers die de infosessies begeleidden deskundig.	1	2	3	4	5
Ik vond het afnemen van de instaptest van 'Elke Stap Telt' duidelijk uitgelegd.	1	2	3	4	5
Ik vond de toelichting over de registratie van de stappen duidelijk.	1	2	3	4	5
Ik vond het krachttrainingsprogramma duidelijk uitgelegd.	1	2	3	4	5
Ik vond de informatie over gezonde voeding en doorbreken van zitgedrag duidelijk.	1	2	3	4	5
Ik vond de infomap voor de begeleiders overzichtelijk.	1	2	3	4	5
Ik vond de infomap voor de begeleiders duidelijk.	1	2	3	4	5
De infomap van de begeleiders bevatte alle informatie die ik nodig had	1	2	3	4	5

Heb je opmerkingen over de infosessies/ vormingen of suggesties voor verbetering?

.....

.....

.....

.....

DEEL 2: Het motiveren van de deelnemers

1. Hoeveel deelnemers kon je overtuigen om deel te nemen?

.....

A) Hoeveel deelnemers ervan waren instappers (mensen die voor de test op het groene blaadje 'Hoe ziet mijn week eruit' minder dan 180 min. behaalden)?

.....

B) Zijn er deelnemers die doorverwezen werden via het project 'bewegen op verwijzing'? Indien ja, hoeveel?

.....

2. Wat heeft de doorslag gegeven bij de deelnemers om deel te nemen aan het project? Kruis en/of vul aan

- ☐ Het project als geheel (combinatie van de thema's bewegen, voeding en doorbreken van zitgedrag)
- ☐ Het wandelprogramma 'Elke Stap Telt'
- ☐ Het krachttrainingsprogramma
- ☐ Het thema gezonde voeding
- ☐ Het materiaal
- ☐ Andere: ...

3. Welke reden gaven mensen aan om niet deel te nemen? Kruis en/of vul aan

- ☐ Prijs
- ☐ Onderwerp van het project interesseert hen niet
- ☐ Geen tijd
- ☐ Andere: ...

4. Hoeveel deelnemers hebben het project helemaal doorlopen (12 weken) ?

.....

A) Hoeveel deelnemers hiervan waren instappers?

.....

Beoordeel volgende uitspraken door een cijfer te omcirkelen:

	Zeker niet	Eerder niet	Neutraal	Eerder wel	Zeker
Ik vond het makkelijk om mijn OKRA-bestuur ervan te overtuigen deel te nemen aan het project.	1	2	3	4	5
Bij het zoeken naar deelnemers vond ik het makkelijk om instappers te bereiken/ contacteren.	1	2	3	4	5
Bij het zoeken naar deelnemers vond ik het makkelijk om anderen (niet-instappers) te bereiken/ contacteren.	1	2	3	4	5
Ik vond het makkelijk om de instappers te motiveren echt deel te nemen aan het project.	1	2	3	4	5
Ik vond het makkelijk om anderen te motiveren echt deel te nemen aan het project.	1	2	3	4	5
Ik vond het makkelijk om de instappers te motiveren het project helemaal te doorlopen.	1	2	3	4	5

Beoordeel volgende uitspraken door een cijfer te omcirkelen:

	Zeker niet	Eerder niet	Neutraal	Eerder wel	Zeker
Ik vond het makkelijk om anderen te motiveren het project helemaal te doorlopen.	1	2	3	4	5
De meester deelnemers kenden elkaar vooraf al	1	2	3	4	5
Er deden ook OKRA leden mee die niet lid waren van OKRA-SPORT+	1	2	3	4	5
Er deden ook niet-OKRA-leden mee.	1	2	3	4	5

Heb je opmerkingen over de deelnemers aan het project?

.....

.....

.....

Heb je suggesties om niet leden aan te trekken?

.....

.....

.....

.....

Deel 3: Materiaal en administratie

Beoordeel volgende uitspraken door een cijfer te omcirkelen:

	Zeker niet	Eerder niet	Neutraal	Eerder wel	Zeker
Ik vond het materiaal bruikbaar:					
✓ Fiches 'Elke Stap Telt'	1	2	3	4	5
✓ Fiches krachtoefeningen	1	2	3	4	5
✓ Stappenteller	1	2	3	4	5
✓ Beweegwekker	1	2	3	4	5
✓ Magneet	1	2	3	4	5
✓ Pillendoosje	1	2	3	4	5
k vond het materiaal aantrekkelijk om mee te werken:					
✓ Fiches 'Elke Stap Telt'	1	2	3	4	5
✓ Fiches krachtoefeningen	1	2	3	4	5
✓ Stappenteller	1	2	3	4	5
✓ Beweegwekker	1	2	3	4	5
✓ Magneet	1	2	3	4	5
✓ Pillendoosje	1	2	3	4	5
Het afhalen van het materiaal op het regiosecretariaat verliep vlot.	1	2	3	4	5
Het was makkelijk om materiaal bij te bestellen.	1	2	3	4	5
Het bijhouden van de administratieve gegevens (registraties) en het doorsturen ervan was makkelijk.	1	2	3	4	5

Heb je opmerkingen over materiaal (of de administratie) of suggesties voor verbetering?

.....

.....

.....

Deel 4: Verloop van het project

Welke suggesties in functie van bewegingsactiviteiten hebben jullie gebruikt?

.....

.....

Welke suggesties van acties in functie van gezonde voeding hebben jullie gebruikt?

.....

.....

Beoordeel volgende uitspraken door een cijfer te omcirkelen:

	Zeker niet	Eerder niet	Neutraal	Eerder wel	Zeker
Het registreren van de stappen door de deelnemers als groep verliep vlot	1	2	3	4	5
De link tussen de registratie van de stappen en de campagne van Wereldsolidariteit was duidelijk	1	2	3	4	5
De link tussen de registratie van de stappen en de campagne van Wereldsolidariteit werkte extra motiverend	1	2	3	4	5
De suggesties van nieuwe bewegingsactiviteiten werden gebruikt	1	2	3	4	5
De suggesties van acties in functie van voeding werden gebruikt	1	2	3	4	5
De combinatie van bewegingsactiviteiten en acties rond voeding was leuk	1	2	3	4	5
Er was een goede groepssfeer tijdens het project	1	2	3	4	5
De instappers vonden het project makkelijk om vol te houden	1	2	3	4	5
De andere deelnemers vonden het project makkelijk om vol te houden	1	2	3	4	5
Het slotmoment van het project was aangenaam	1	2	3	4	5

Heb je opmerkingen over het verloop van het project in het algemeen?

.....

.....

.....

.....

Deel 5: Vragen voor de trekkers

1. Redenen om trekker van het project te zijn

	Zeker niet	Eerder niet	Neutraal	Eerder wel	Zeker
Omdat anderen vonden dat ik dat moest doen	1	2	3	4	5
Omdat ik het belangrijk vond om dit te doen	1	2	3	4	5
Omdat het volledig paste bij wie ik ben als persoon	1	2	3	4	5
Omdat ik het leuk vond om dit te doen	1	2	3	4	5
Omdat ik me schuldig had gevoeld om dit te doen	1	2	3	4	5

2. Ervaringen bij het begeleiden van de activiteiten

	Zeker niet	Eerder niet	Neutraal	Eerder wel	Zeker
Het afnemen van de instaptest was makkelijk	1	2	3	4	5
Het begeleiden van het wandelprogramma was makkelijk	1	2	3	4	5
Het aanleren van de krachtoefeningen was makkelijk	1	2	3	4	5
Het organiseren van (nieuwe) bewegingsactiviteiten was makkelijk	1	2	3	4	5
Het organiseren van de acties rond voeding was makkelijk	1	2	3	4	5
De combinatie van bewegingsactiviteiten en acties rond voeding was makkelijk	1	2	3	4	5
Het opvolgen en stimuleren van de deelnemers voor het individuele programma was makkelijk	1	2	3	4	5

Heb je nog opmerkingen over het begeleiden van het project in het algemeen?

.....

.....

.....

.....

Zou je het project later nog eens opstarten en begeleiden? Waarom wel/niet?

.....

.....

.....

.....

EVALUATIEFORMULIER DEELNEMERS

Gelieve dit formulier aan het einde van het project terug te sturen naar het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+ via e-mail (info@okrasportplus.be) of via de post (OKRA-SPORT+ / Haachtsesteenweg 579 / 1031 Brussel)

Deel 1: Ervaringen van de activiteit tijdens het project

Beoordeel volgende uitspraken door een cijfer te omcirkelen:

	Zeker niet	Eerder niet	Neutraal	Eerder wel	Zeker
Het wandelprogramma van 'Elke Stap Telt' vond ik haalbaar	1	2	3	4	5
Ik volgde naast de groepsessie ook het wandelprogramma individueel	1	2	3	4	5
Het registreren van de stappen verliep vlot	1	2	3	4	5
De link tussen de registratie van de stappen en de campagne van Wereldsolidariteit was duidelijk	1	2	3	4	5
De link tussen de registratie van de stappen en de campagne van Wereldsolidariteit was extra motiverend	1	2	3	4	5
Het krachttrainingsprogramma vond ik haalbaar	1	2	3	4	5
Ik volgde naast de groepsessie ook het krachttrainingsprogramma individueel	1	2	3	4	5
De andere (nieuwe) bewegingsactiviteiten vond ik leuk	1	2	3	4	5
De winkeloefening onder leiding van de voedingsdeskundige vond ik leuk	1	2	3	4	5
De andere acties rond gezonde voeding vond ik leuk	1	2	3	4	5
De combinatie van bewegingsactiviteiten en acties rond gezonde voeding vond ik leuk	1	2	3	4	5

Opmerkingen :

Deel 2: Ervaringen met het materiaal van het project

Beoordeel volgende uitspraken door een cijfer te omcirkelen:

	Zeker niet	Eerder niet	Neutraal	Eerder wel	Zeker
Ik vond de tips en de adviezen op de fiches van 'Elke Stap Telt' bruikbaar	1	2	3	4	5
Ik vond de fiches van het krachttrainingsprogramma bruikbaar	1	2	3	4	5
Ik maakte gebruik van de bewegingswekker om mijn zitgedrag te doorbreken	1	2	3	4	5
Het pillendoosje motiveerde me om deel te nemen aan de groepsessies	1	2	3	4	5
De magneet met de bewegings- en voedingsdriehoek hielp me alert te zijn om gezond te eten en voldoende te bewegen	1	2	3	4	5

Opmerkingen :

Deel 3: Ervaringen na afloop van het project

Beoordeel volgende uitspraken door een cijfer te omcirkelen:

	Zeker niet	Eerder niet	Neutraal	Eerder wel	Zeker
Het project heeft mij aangezet om meer te stappen	1	2	3	4	5
Het project heeft mij aangezet om blijvend krachtoefeningen te doen.	1	2	3	4	5
Het project heeft mij aangezet om te blijven deelnemen aan de groepsactiviteiten	1	2	3	4	5
Het project heeft mij aangezet om lang stilzitten regelmatig te onderbreken	1	2	3	4	5
Het project heeft mij meer bewust gemaakt van wat gezonde voeding is	1	2	3	4	5
Het project heeft mij aangezet om mijn voeding aan te passen	1	2	3	4	5

Opmerkingen :

Hoe beoordeel je het project in zijn geheel met een cijfer van 1 tot 10 (1 = zeer slecht - 10 = uitstekend) ?

.....