

KEMPEN IN ACTIE

Stap voor stap naar een energiekeer leven.



Inhoudstafel



<u>Het project</u>	3
<u>5 uitdagingen</u>	4
<u>Aan de slag</u>	5
<u>Uitdaging 1</u> - <i>Organiseer een wandeling</i>	6
<u>Uitdaging 2</u> - <i>Zet valpreventie in de kijker</i>	10
<u>Uitdaging 3</u> - <i>Organiseer een beweegactiviteit</i>	14
<u>Uitdaging 4</u> - <i>Zet je deuren open</i>	18
<u>Uitdaging 5</u> - <i>Doe mee: Vlaamse stappenclash</i>	21
<u>Bijlagen</u>	
<u>Projectfiche</u>	24
<u>Straatbingo</u>	25
<u>Beweeg & Bingo WZC</u>	26
<u>Activiteitenbingo</u>	27
<u>Activiteitenbingo WZC</u>	28

Het project



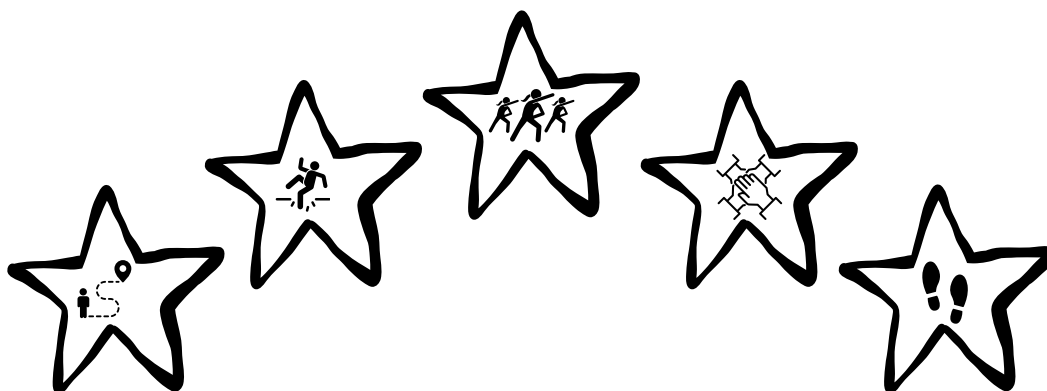
Welkom

Met deze inspiratiegids willen we jou en de leden van jouw organisatie op weg helpen naar een gezondere en actievere levensstijl. Met praktische ideeën en motiverende strategieën willen we gaan voor fittere en gezondere 55-plussers in de Kempen!

Ga samen met ons de uitdaging aan, vijf weken lang, met vijf energieke uitdagingen. Of je nu werkt in een lokaal dienstencentrum, woonzorgcentrum, sportclub, CADO, FERM, OKRA, Landelijke Gilden, S-plus, of een andere organisatie, deze campagne is voor iedereen die meer bewegen en het voorkomen van vallen belangrijk vindt. Benieuwd? Laten we samen in actie komen en gezamenlijk streven naar een gezondere Kempen!

Wat win je erbij?

- **Energiekere senioren:** Deze uitdagingen geven zowel een mentale als fysieke boost.
- **Meer bewustwording voor valpreventie:** Je leert hoe je actief kunt bijdragen aan een veilige omgeving, voor jezelf en anderen.
- **Een betrokken gemeenschap:** Je bent niet alleen...doe mee en maak deel uit van een betrokken gemeenschap die samen gaat voor een gezondere Kempen!
- **Vijf virtuele sterren om mee uit te pakken:** Elke voltooide uitdaging levert je niet alleen voldoening, maar ook een ster op om jouw organisatie te laten stralen.



5 uitdagingen



Ga mee de uitdaging aan

Maak je klaar voor vijf leuke uitdagingen en verdien met elke uitdaging een ster!

Bij elke uitdaging geven we je een schat aan inspiratie, handige tips en online materialen om direct mee aan de slag te gaan. Elke voltooide uitdaging levert jouw organisatie een glinsterende virtuele ster op! Tegen eind mei streven we ernaar dat alle deelnemende Kempense organisaties stralen met vijf welverdiende sterren. Klaar om samen te schitteren?

De vijf uitdagingen die elk een ster opleveren zijn:

- **Uitdaging 1:** Organiseer een wandeling
- **Uitdaging 2:** Zet valpreventie in de kijker
- **Uitdaging 3:** Organiseer een beweegactiviteit
- **Uitdaging 4:** Zet je deuren open... want bewegen doen we samen
- **Uitdaging 5:** Doe mee aan de Vlaamse stappenclash

Voor elke uitdaging die je samen met jouw organisatie tot een goed einde brengt, ontvang je een ster. Ga voor alle vijf en wordt een echte vijf-sterrenorganisatie!

De volgorde van de uitdagingen beslis je zelf. Bij elke uitdaging vind je inspiratie, maar het staat je vrij om een eigen activiteit die hieronder past te bedenken.



Hou ons op de hoogte

Organiseer je een activiteit, breng Logo Kempen op de hoogte van wat je doet! We geven jouw organisatie een ster nadat je de activiteit hebt doorgegeven en de uitdaging succesvol werd volbracht.

Zet je acties in de kijker met leuke foto's en gebruik de hashtag **#Kempeninactie** op sociale media.

**MAIL AL JE VRAGEN, ACTIVITEITEN EN FOTO'S DOOR NAAR
INFO@LOGOKEMPEN.BE . HEB JE NOG HULP NODIG? WE
DENKEN GRAAG MEE!**

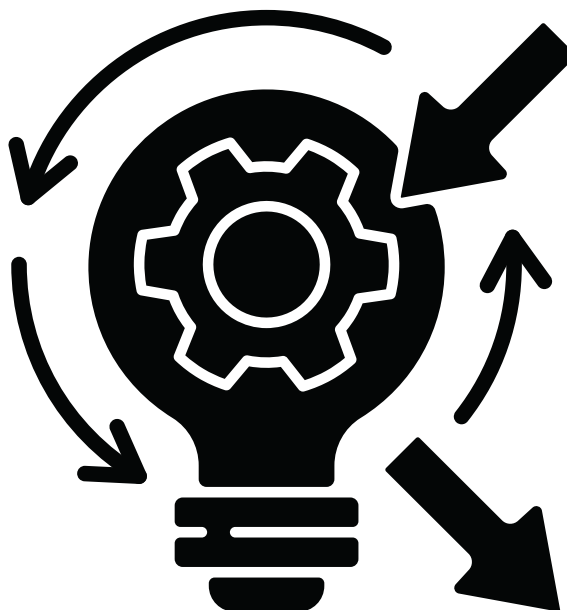
Aan de slag



Zin om vol enthousiasme aan de slag te gaan? Top! Heb je toch nog wat meer houvast nodig, dan volgen hieronder enkele suggesties om aan de slag te gaan:

- **Vorm een werkgroep:** Stel een werkgroep samen bestaande uit enthousiaste leden, zorgverleners of anderen.
- **Plan een kick-off vergadering:** Organiseer een vergadering om het doel van de campagne te bespreken, de verwachtingen van de werkgroep vast te leggen en de specifieke rollen te verduidelijken.
- **Kies passende uitdagingen uit de inspiratiegids:** Bespreek en kies activiteiten die passen bij jullie organisatie.
- **Maak een planning op:** Bepaal welke activiteit in welke week zal plaatsvinden. Houd hierbij rekening met bestaande activiteiten.
- **Communiceer duidelijk:** Denk na over hoe je gaat communiceren naar de leden, inwoners, personeelsleden, ... Bepaal indien nodig ook de budgetten.
- **Vergeet de externe ondersteuners niet:** Wie heb je van buitenaf nodig? Wie moet gecontacteerd worden? Vergeet het lokaal bestuur en het Logo niet op de hoogte te houden.
- **Registeren = schitteren:** Registreer de uitdagingen zodat deze anderen kunnen inspireren en jouw organisatie kan schitteren!

Heb je vragen of hulp nodig kan je ons steeds contacteren via info@logokempen.be of 014 44 08 34.



Uitdaging 1



ORGANISEER EEN WANDELING



Uitdaging 1 ORGANISEER EEN WANDELING



Beweegroute

Een beweegroute motiveert iedereen, van jong tot oud, om op pad te gaan en bestaat uit een wandeling met onderweg eenvoudige beweeg oefeningen om kracht, uithoudingsvermogen en balans te onderhouden.

[Klik hier](#) voor de bestaande beweegroutes in de Kempen.



Quizwandeling

Een quizwandeling is een wandeling waarbij je aan de hand van vragen meer te weten komt over een gezondheidsthema. Deelnemers testen hun kennis over het onderwerp op een originele manier en krijgen nuttige tips.



Bedenk zelf een quizwandeling of neem er één uit het bestaande aanbod:

- [Quizwandeling 'Kempen in Actie'](#)
- [Quizwandelingen over de beweegdriehoek, voedingsdriehoek, valpreventie, milieu](#)
- [Quizwandeling gezonde publieke ruimte](#)
- [Gelukswandeling](#)

TIP! Is de doelgroep waar je mee werkt niet goed te been? Hang de quizwandeling uit in de gangen van jouw organisatie.

Uitdaging 1

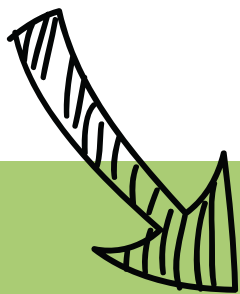
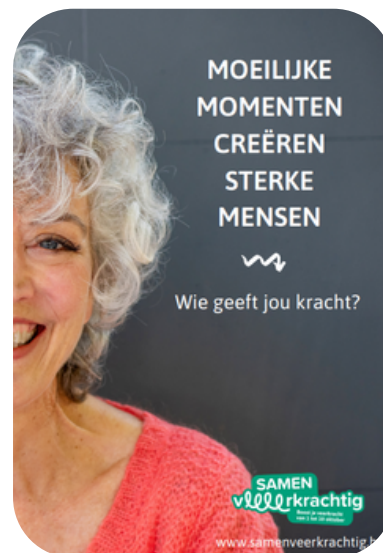
ORGANISEER EEN WANDELING



Themawandeling

- Stiltewandeling
 - In Vlaanderen neemt de geluidsoverlast toe. Dit heeft een grote impact op je welzijn. We hebben steeds meer behoefte aan momenten van rust en stilte. Even ontsnappen kan met een stiltewandeling.
- Spreukenwandeling 'Samen Veerkrachtig'
 - Organiseer een wandeling met inspirerend spreuken.
- Gids 'Te Gekke veertocht'
 - Te Gekke Veertochten, of anders gezegd veerkrachtige wandelingen hebben één doel: veerkracht versterken én geestelijke gezondheid bespreekbaar maken.
- Dementiewandeling, complimentenwandeling,...

TIP! Ook een straatbingo maakt een wandeling des te leuker.



In de kijker
ONTDEK DE BEWEEGFICHE
MET WANDELINGEN IN JOUW GEMEENTE

Uitdaging 1

ORGANISEER EEN WANDELING



Start met wandelen

Ontdek heel wat informatie en praktische tools in de drie wandelgidsen:

- [Wandelgids voor zorgverleners](#)
- [Wandelgids voor lokale besturen](#)
- [Wandelgids voor 65-plussers](#)

Praktische tools:

- [Beweeg-weekplanning](#)

Een beweeg-weekplanning kan een oudere persoon helpen om na te gaan hoeveel hij/zij op een week tijd beweegt en hoe vlot dat verloopt. De oudere persoon kan deze beweeg-weekplanning alleen invullen of met hulp van een zorgverlener.

- [Wandelweetjes](#)

Samen wandelen of bewegen is vaak nóg leuker! Ontdek 10 interessante weetjes over valpreventie en bespreek ze tijdens een wandeltocht.

- [Tips gezonde wandeltussendoortjes](#)

Tijdens of na een wandeling is het tijd voor een gezond tussendoortje.

Gezonde voeding is ook in het kader van valpreventie zeer belangrijk. Het zorgt ervoor dat je spieren en botten sterk blijven en verlaagt zo het valrisico.

Checklist:

- [Veilig schoeisel](#)
- [Veilig op stap met de rollator](#)
- [Veilig op stap met de wandelstok](#)

Tips & Tricks

Uitdaging 2



ZET VALPREVENTIE IN DE KIJKER



Uitdaging 2

ZET VALPREVENTIE IN DE KIJKER



Organiseer een quiz of bingo

Valquiz: Tijdens een valquiz komen de belangrijkste risicofactoren aan bod die een val kunnen veroorzaken.

- Thuiswonende ouderen
- Ouderen in WZC

Slaapquiz: Aan de hand van juist/fout-vragen en meerkeuzevragen, komen de deelnemers meer te weten over slaapmedicatie, alternatieven voor slaapmedicatie, slaaptips, ...

- Thuiswonende ouderen
- Ouderen in WZC

Veiligheidsbingo: Veiligheidsbingo speel je zoals het originele bingospel, maar is aangevuld met vragen over valpreventie.

- Thuiswonende ouderen
 - Handleiding
 - Vragen & antwoorden
- Ouderen in WZC
 - Handleiding
 - Vragen & antwoorden

TIP! Zorg voor voldoende bewegingstussendoortjes tijdens de quiz of bingo.



Oefenboekje 'Spierkracht- en evenwichtsoefeningen ter preventie van vallen'

De oefeningen in dit oefenboekje focussen zich op het verbeteren van de spierkracht en het evenwicht. Het is belangrijk om deze oefeningen op regelmatige basis (drie keer per week) en volgens de instructies te doen. Zo neem je het heft in eigen handen en vergroot je de kans dat je alledaagse taken die momenteel vanzelfsprekend zijn, zal kunnen blijven uitvoeren.

Uitdaging 2

ZET VALPREVENTIE IN DE KIJKER

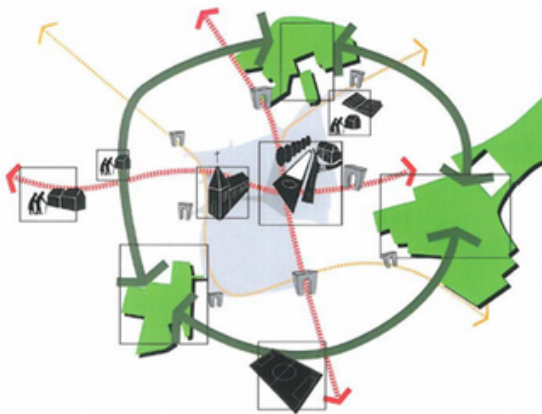


Quizwandeling valpreventie

De gezondheidsrally valpreventie is een quiz die je al wandelend doorheen de risicofactoren van vallen gidst. Deelnemers testen hun kennis over valpreventie, krijgen nuttige tips en bewegen samen. Stippel een route uit en hang de affiches op.

Maak de omgeving valveiliger

- Voetgangerscirkel: Een voetgangerscirkel is een aaneengesloten wandelroute die voetgangers in staat stellen om zelfstandig en op eigen tempo hun doel stappend te bereiken
- Knelpuntenwandeling in buurt, rond een LDC of rond WZC: Samen met vrijwilligers, intermediairen en ouderen worden de knelpunten in de buurt opgespoord tijdens een wandeling. Deze knelpunten worden daarna teruggekoppeld aan de verantwoordelijke personen in gemeente of stad.
 - Knelpuntenfiche
- Een valvrij huis? Doe de test!: Deze checklist vestigt de aandacht op onveilige situaties en onveilig gedrag in de thuissituatie die aanleiding kunnen geven tot valpartijen.
- Een valvrije kamer in het WZC? Doe de test!: Deze checklist vestigt de aandacht op onveilige situaties en onveilig gedrag in de kamer van je WZC die aanleiding kunnen geven tot valpartijen.



Uitdaging 2

ZET VALPREVENTIE IN DE KIJKER



Valpreventieparcours

Het valpreventieparcours laat de gevolgen van onveilig gedrag aan den lijve ondervinden. Dit parcours is bedoeld voor fitte senioren, mantelzorgers en personeel.

- [Handleiding](#)
- [Spreektekst](#)

Vallen voorkomen? Doe de test!

Eén op drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar en dit risico stijgt met de leeftijd. Verschillende oorzaken spelen daarbij een rol. Zo verminderen evenwicht, spierkracht en zicht bij het ouder worden. Ook medicatie of voetproblemen kunnen een rol spelen. Deze checklist toont je wat je nog kan doen om vallen te voorkomen. [Download de checklist](#), bekijk bijhorende [website](#) of bestel gratis checklists via info@logokempen.be.

CHECK JEZELF



SPIERKRACHT EN EVENWICHT

- Ik let erop dat ik niet te lang aan één stuk zit.
- Ik probeer elke dag regelmatig te bewegen.
- Ik weet met welke oefeningen ik evenwicht en spieren train en ik doe ze 3 keer per week.



VOEDING

- Ik weet welke voeding rijk is aan eiwitten en ik let erop dat ik daar elke dag voldoende van eet.
- Ik weet welke voeding rijk is aan calcium en ik let erop dat ik daar elke dag voldoende van eet.
- Ik bespreek met mijn huisarts of ik extra vitamine D moet innemen.



ZICHT

- Ik laat elk jaar mijn ogen testen bij de oogarts.
- Ik heb een aangepaste bril en ik draag die als ik hem nodig heb.
- Ik reinig mijn brilglazen elk dag.



VOETEN EN SCHOEISEL

- Ik verzorg mijn voeten zelf of ga regelmatig naar de pedicure.
- Mijn schoenen zijn stevig, passen goed, zijn achteraan gesloten en hebben geen te hoge hak.
- Ook binnen draag ik schoenen of pantoffels die achteraan gesloten zijn.
- Ik ga naar de podoloog of huisarts bij problemen met mijn voeten (eelt, eksteroog, blaren, ingegroeide nagel ...).



MEDICATIE

- Ik neem mijn medicatie zoals afgesproken met mijn arts of apotheker.
- Ik laat het overzicht van alle medicatie die ik neem regelmatig door mijn arts of apotheker controleren.



DUIZELIGHEID

- Als ik wil rechtstaan, dan wacht ik even tot ik zeker niet meer duizelig ben.
- Als ik vaak duizelig ben, dan vraag ik mijn arts om raad.



PLASPROBLEMEN

- Bij plas- of blaasproblemen vraag ik mijn arts om raad zodat ik mij niet naar het toilet moet haasten.

CHECK JE OMGEVING



VEILIGE HUISINRICHTING

- Er is voldoende ruimte tussen mijn meubels zodat ik overal veilig door kan.
- Er is in alle kamers goede verlichting voorzien en er zijn voldoende lichtschakelaars.
- Er liggen geen losse matten, tapijten of andere obstakels waarover ik kan struikelen.
- Mijn zetel en stoel hebben een goede zithoogte zodat ik makkelijk recht kan staan.
- In de badkamer en het toilet zijn handgrepen bevestigd waarop ik kan steunen.
- In de douche en voor de douche ligt een antislipmatje.
- Er is een zitbankje in de douche.
- 's Nachts kan ik het toilet makkelijk bereiken.
- Mijn bed heeft de juiste hoogte: als ik op de rand zit, kan ik net met beide voeten op de grond.
- Heb je een trap? Dan is die voldoende verlicht, heeft hij een stevige leuning en ligt de traploper stevig vast.



VEILIG GEDRAG

- Ik doe altijd het licht aan als er te weinig daglicht is.
- Ik verplaats mij rustig en met volle aandacht, ook als de bel of telefoon gaat.
- Ik ruim gemorste etensresten of drank altijd direct op.
- Ik laat geen spullen staan waarover ik kan struikelen (boodschappen, wasmand ...).
- Ik doe kasten en lades steeds dicht na gebruik.
- Als ik iets in de hoogte wil nemen, dan gebruik ik een stevige trapladder met een hoge leuning en antislip op de treden.
- Als ik 's nachts naar het toilet moet, dan doe ik het licht aan en loop ik niet op sokken.
- Ik gebruik een stevige wandelstok of rollator als ik die nodig heb om mij veilig te verplaatsen. Mijn rollator staat op de juiste hoogte afgesteld.

Uitdaging 3



ORGANISEER EEN BEWEEGACTIVITEIT



Uitdaging 3

ORGANISEER EEN BEWEEGACTIVITEIT



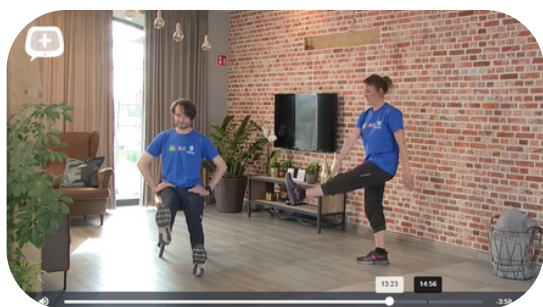
Beweeg mee voor je scherm, alleen of in groep

- [#deKempenBeweegt](#)

Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.

- [Beweeg met Saartje](#)

Beweeg gedurende een half uurtje met Saartje Vandendriessche. Zij demonstreert en legt verschillende oefeningen uit rond spierkracht en evenwicht. Ook voor minder mobiele deelnemers is er een [apart filmpje](#) waarin zij zittend kunnen bewegen.



Ga samen actief aan de slag met de oefenprogramma's

- [Stretch- en evenwichtsoefeningen](#)

Word jij een dagje ouder? Blijven bewegen is de boodschap! Doe minstens twee (bij voorkeur drie) keer per week specifieke coördinatie-oefeningen. Zo loop je minder risico om te vallen en kun je lang(er) zelfstandig wonen.

- [Spierversterkende oefeningen](#)

Minstens twee keer per week werk je best aan de versterking van je spieren en botten. De oefeningen zijn beschikbaar voor de belangrijkste spieren in je schouders, armen en borst, bovenrug, buik, bovenbenen en kuit.

- [Otago-oefenprogramma](#)

Leer met dit oefenprogramma je evenwicht te verbeteren en je spieren sterker te maken als je ouder wordt. Start vandaag nog en maak er een gewoonte van om deze oefeningen 3 keer per week uit te voeren

Uitdaging 3

ORGANISEER EEN BEWEEGACTIVITEIT



ACTIVITEITENBINGO

Wij dagen je uit om deze bingokaart vol te krijgen.
Hoe lang doe jij erover?
Veel succes!

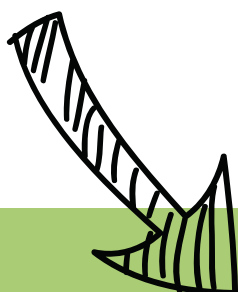
Maak een <u>beweeg-weekplanning</u> .	Ga 30 minuten naar buiten om te bewegen.	Doe mee met #deKempenBeweegt, om 11u en 15u op RTV.
Dans mee met de radio of op je favoriete nummer.	Beweeg mee met Saartje: <u>rechtstaand</u> of <u>zittend</u> .	Gebruik de <u>straatbingo</u> tijdens een wandeling.
Vallen voorkomen? <u>Doe de test!</u>	Laat de auto een keer thuis en ga te voet of met de fiets.	Probeer eens iets nieuws: linedance, aquagym, yoga, ochtendgymnastiek,...
Doe een beweegactiviteit met een kennis, vriend of familielid.	Kijk een dag geen TV.	Zet 6000 stappen op een dag.

Activiteitenbingo

12 beweegactiviteiten die elke deelnemer moet volbrengen. Je kan een eigen activiteitenbingo gebruiken of de activiteitenbingo in de bijlage.

TIP! 5 tips bij warm weer tijdens de beweegactiviteit:

- Volg de weervoorspellingen. Wordt het te warm? Verplaats je wandelactiviteit naar een koeler moment.
- Zorg dat je altijd water bij hebt, voor jezelf en voor de deelnemers.
- Zorg voor voldoende rustpauzes.
- Gaat je activiteit buiten door? Kies een schaduwrijke plek/route. Bomen en water geven verkoeling.
- Voorzie zonnecrème en vraag deelnemers om aangepaste kledij te dragen: hoofddeksel, lichte en loszittende kledij.



In de kijker

ONTDEK NOG MEER BEWEEGACTIVITEITEN IN JOUW GEMEENTE

Uitdaging 3

ORGANISEER EEN BEWEEGACTIVITEIT



Meer bewegen, minder stilzitten.

- Onderbreek lang stilzitten en sta om de 30 minuten even recht.
- Probeer doorheen de dag zoveel mogelijk licht intensief te bewegen. Doe bijvoorbeeld lichte huishoudelijke taken, speel met je kleinkinderen, ...
- Drie keer per week oefeningen om je spierkracht, evenwicht en lenigheid te verbeteren mogen zeker niet ontbreken!

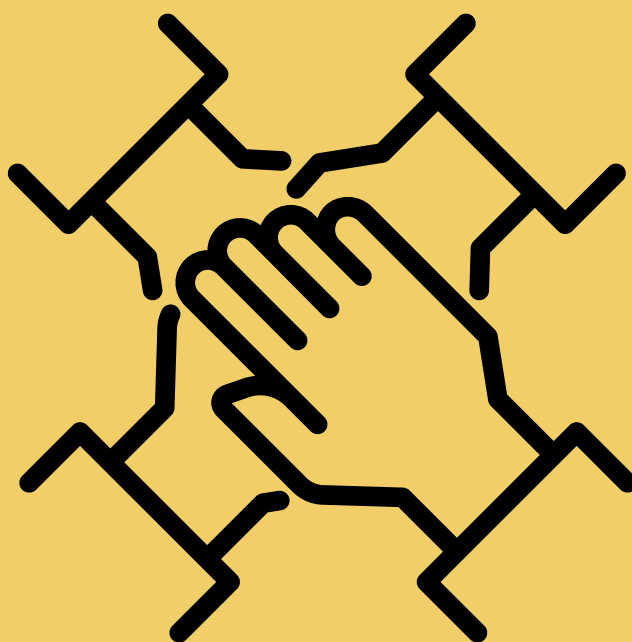
- Ga voor een **gezonde gewoonte**. Wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.
- **Doe wat je graag doet**. Ga jezelf niet forceren om iedere week te gaan fietsen wanneer je dit niet graag doet. De kans is dan zeer klein dat je dit op lange termijn zal volhouden.
- Stel een **bewegplanning** op en kies hierbij voor **haalbare doelen**. Niets is leuker dan een doel behalen!
- Geef niet op bij een terugval.

Tips & Tricks

Uitdaging 4



**ZET JE DEUREN
OPEN...**



**WANT BEWEGEN
DOEN WE SAMEN**

Uitdaging 4

ZET JE DEUREN OPEN... BEWEGEN DOEN WE SAMEN



Deze activiteiten staan in teken van samen bewegen en elkaar inspireren. Onze boodschap is eenvoudig maar krachtig: "Samen zijn we sterker!". Beweeg samen met:

Familie en vrienden

Organiseer speciale dagen waarop familieleden en vrienden kunnen deelnemen aan groepsactiviteiten. Denk aan een sporteldag, petanque, een Warme William vriendenwandeling, volksspelen,...

Scholen en lokale organisaties

Organiseer gezamenlijke wandelingen of sportevenementen waar zowel leden/bewoners als scholen of organisaties aan kunnen deelnemen.

Denk aan beweegoefeningen samen met schoolkinderen uit de buurt, wandelen met een vereniging, linedance-initiatie in het LDC,...

Infosessie of beurs

Organiseer een workshop, infosessie of beurs waarin zowel professionals, leden als vrijwilligers nuttige tips delen over beweging en gezondheid.

- Kijk in de webshop van Logo Kempen voor flyers/affiches, banners, spelletjes, infosessies en meer over thema's als beweging en valpreventie.
- Overzicht vormingsaanbod Logo Kempen.
- Ook de BOV-coach zet je graag mee op weg.

Lokaal talent

Organiseer dansworkshops, yogasessies, muziekmomenten, ... waar lokale artiesten hun kunsten kunnen delen met de leden/bewoners.



Uitdaging 4

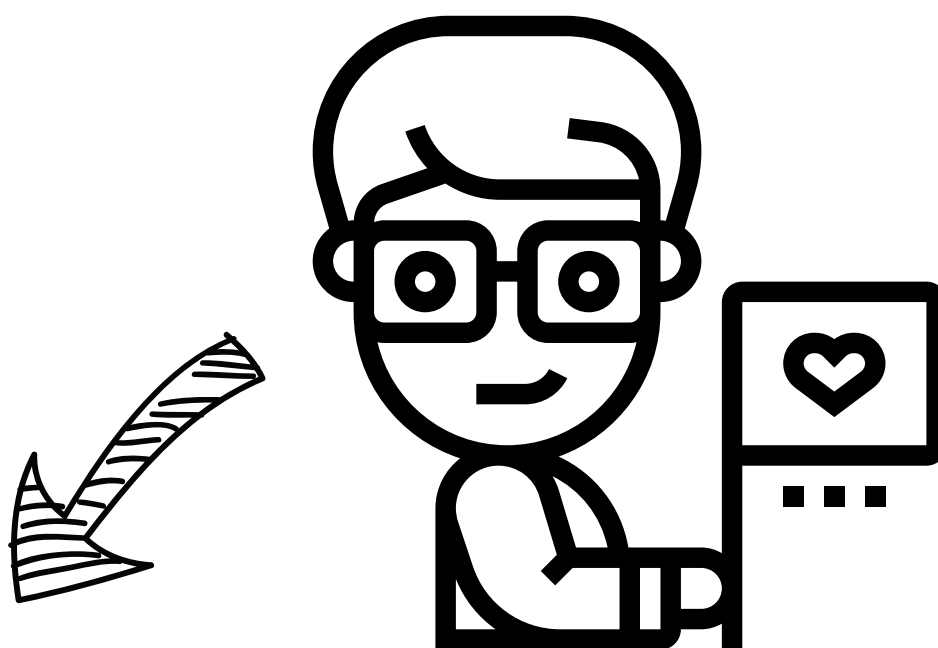
ZET JE DEUREN OPEN... BEWEGEN DOEN WE SAMEN



Organiseer een dansfeest

Een dansfeest organiseren is een laagdrempelige en originele manier om ouderen in beweging te krijgen! Het is leuk en het schept ook een nieuwe dynamiek voor de organisatie. Ouderen en vrijwilligers zetten zich graag in voor zo'n concreet project. Organiseer een dansfeest met het 'Dans je leven lang'-stappenplan.

TIP! Heeft jouw organisatie een koele ruimte? Organiseer bij warm weer hier je beweegactiviteit.



Zoek een **beweegambassadeur** van binnen of buiten de organisatie die leden/bewoners aanzet tot beweging en die de beweeg- en veiligheidsreflex in alle activiteiten steekt.

Uitdaging 5



**DOE MEE AAN DE
VLAAMSE
STAPPENCLASH**



Uitdaging 5

DOE MEE MET DE VLAAMSE STAPPENCLASH



Eén beweegactie hebben we voor jullie alvast kant-en-klaar uitgewerkt: **de grote Vlaamse stappenclash!** Van **1 mei tot en met 31 mei 2024** nemen de inwoners van verschillende Vlaamse steden en gemeenten het al stappend tegen elkaar op.

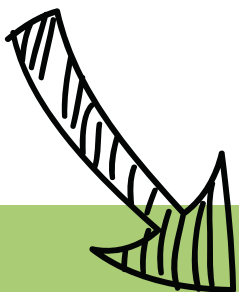
De bedoeling is dat leden/bewoners elke dag hun aantal stappen ingeven via de app of de website. Elke geregistreerde stap is een stap dichterbij de overwinning! De route die wordt afgestapt, kan door iedereen gevolgd worden op een virtuele wereldkaart. Ook de tussenstand is live te bekijken. De stad of gemeente die na 1 maand het meeste stappen heeft gezet in zijn categorie, is de winnaar.

Hoe gaat het praktisch in zijn werk?

Logo Kempen gaat samen met een verantwoordelijke van jouw organisatie aan de slag. We maken voor jouw organisatie op de website www.10000stappen.be een groep aan en maken de deze verantwoordelijke beherend lid. Jouw leden/bewoners moeten zichzelf registreren of laten registreren op www.10000stappen.be en lid worden van deze groep. Hebben jouw leden/bewoners geen mailadres kan ook de beheerder van de groep de stappen van de deelnemers zelf beheren.

Extra **informatie en een stappenplan** om al jullie leden te motiveren en te ondersteunen vind je hier.

Een **uitgebreide handleiding** over het gebruik van de online stappenregistratietool vind je hier. Daarin kan je op zoeken hoe je groepen aanmaakt, een wedstrijd opstart, de lengte van de route correct inschat, rapporten met groepsgegevens kan trekken,...



Schrijf je in voor de stappenclash
met een mailtje naar hanne@logokempen.be

Bijlagen



Projectfiche **KEMPEN IN ACTIE**



Stap voor stap naar een energieker leven.

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen doet wonderen voor je gezondheid. Meer bewegen en minder stilzitten is de boodschap. Daarom zetten we van **22 april tot 31 mei 2024** zoveel mogelijk 55-plussers uit de Kempens in actie en daarvoor hebben we jullie hulp nodig!

Ga mee de uitdaging aan!

In de inspiratiegids 'Kempens in actie' vind je 5 uitdagingen die we met zoveel mogelijk organisaties willen afvinken. Per uitdaging krijg je heel wat inspiratie, tips en online materialen om aan de slag te gaan. Wanneer je een uitdaging volbrengt belonen we jouw organisatie met een virtuele ster. Op het einde van mei hopen we met tientallen Kempense organisaties 5 sterren behaald te hebben.

Voor wie?

Deze actie is voor iedereen die werkt met 55-plussers of activiteiten met deze doelgroep organiseert. We denken aan Lokale Dienstencentra, Woonzorgcentra, sportclubs, CADO, FERM, OKRA, Landelijke Gilden, S-plus,...

Wat verwachten we van jullie?

- Deelname is gratis, er zijn geen verplichtingen.
- Probeer de 5 uitdagingen aan te gaan. Minder kan natuurlijk ook, laat dat je niet tegenhouden.
- Laat ons weten wat je doet voor elke uitdaging en verdien een virtuele ster om te schitteren!
- Zet je acties in de kijker met leuke foto's en gebruik de hashtag #Kempeninactie op sociale media.

Wat mogen jullie verwachten?

- Inspiratiegids, uitgewerkt per uitdaging
- Gezonde tips & trics
- Communicatietoolkit
- Persmoment
- Vermelding van jullie organisatie op sociale media
- Meer gezonde en fitte 55-plussers!

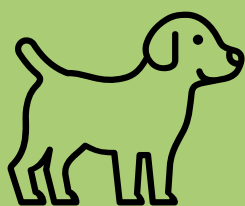
Wie zijn wij?

Kempens in actie is een project van Logo Kempens VZW. We maken de koppeling tussen de Week van de Valpreventie en de 10.000 stappen actiemaand in mei 2024. Lees meer over onze organisatie op www.logokempens.be en www.logozine.be.

Heb je vragen of hulp nodig kan je ons steeds contacteren via info@logokempens.be of 014 44 08 34.

STRAATBINGO

Hoeveel van deze voorwerpen zie jij tijdens een wandeling? Krijg jij de hele kaart vol?



HOND



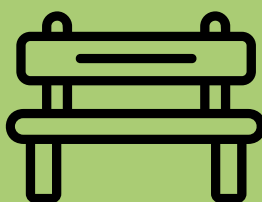
VERKEERSLICHT



CIJFER 4



FIETSER



ZITBANK



BUGGY



BLOEMBAK/PLANT



VRACHTWAGEN



VOGEL



KAPEL/KERK



KAT



JOGGER/LOPER

BEWEEG & BINGO - WZC

Hoeveel van deze voorwerpen zie jij tijdens een wandeling? Krijg jij de hele kaart vol?



WC



CAFETARIA



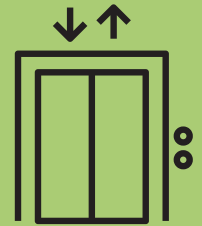
KRANT



VOGEL



KOFFIEZET



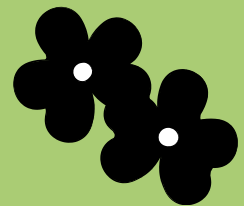
LIFT/TRAP



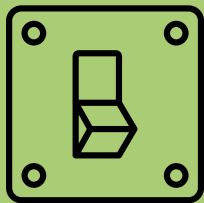
NOODUITGANG



BOOM



BLOEMEN



LICHTKNOP



PERSONEEL



SCHILDERIJ

ACTIVITEITENBINGO

Wij dagen je uit om deze bingokaart vol te krijgen.

Hoe lang doe jij erover?

Veel succes!

Maak een <u>beweeg-</u> <u>weekplanning</u> .	Ga 30 minuten naar buiten om te bewegen.	Doe mee met #deKempenBeweegt, om 11u en 15u op RTV.
Dans mee met de radio of op je favoriete nummer.	Beweeg mee met Saartje: <u>rechtstaand</u> of <u>zittend</u> .	Gebruik de <u>straatbingo</u> tijdens een wandeling.
Vallen voorkomen? <u>Doe de test!</u>	Laat de auto een keer thuis en ga te voet of met de fiets.	Probeer eens iets nieuws: linedance, aquagym, yoga, ochtendgymnastiek,...
Doe een beweegactiviteit met een kennis, vriend of familielid.	Kijk een dag geen TV.	Zet 6000 stappen op een dag.

ACTIVITEITENBINGO -WZC

Wij dagen je uit om zoveel mogelijk vakjes van deze bingo af te vinken. Veel succes!

Maak een wandeling rond het WZC.	Speel petanque met een enkele medebewoners.	Ga eens langs bij je buur voor een babbel.
Dans mee met de radio of op je favoriete nummer.	Beweeg mee met Saartje: <u>rechtstaand</u> of <u>zittend</u> .	Wandel een rondje in het WZC, van de ene naar de andere kant.
Fiets een kwartiertje op een hometrainer.	Maak een <u>beweeg-weekplanning</u> .	Help mee de tafel te dekken/op te ruimen
Doe de Beweeg & Bingo.	Haal een frisse neus buiten en maak een kleine wandeling.	Doe mee met #deKempenBeweegt, om 11u en 15u op RTV.