



10.000 STAPPEN: ELKE STAP TELT - 2024 ELKE BEWEEGACTIE TELT!

Leidraad voor lokale besturen

INHOUD

- P3 1. ELKE BEWEEGACTIE TELT!**
- P4 2. DOELGROEP BEWEEGACTIES '10.000 STAPPEN: ELKE STAP TELT!'**
- P5 3. SAMENWERKEN MET VERENIGINGEN EN ORGANISATIES**
- P6 4. AANDACHTSPUNTEN VOOR HET ORGANISEREN VAN BEWEEGACTIES**
- P7 5. BEWEEGACTIES REGISTREREN**
- P9 6. ZO COMMUNICEER JE NAAR JE INWONERS**
- P11 7. KOPPEL JE BEWEEGACTIE AAN GEKENDE CAMPAGNES**
- P13 8. PIEKACTIE: VLAAMSE STAPPENCLASH TUSSEN STEDEN EN GEMEENTEN**
- P18 9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES**
 - P18 STAPPENCLASH TUSSEN GROEPEN BINNEN STAD OF GEMEENTE**
 - P21 STAPPENSIGNALISATIES (2021), BEWEEGRUTES (2022) OF GEZONDE MOBILITEIT (2023) IN DE KIJKER**
 - P25 GEORGANISEERDE WANDELINGEN**
 - P41 DE KWISPELSTAPPERS**
 - P44 PLOGGEN**
 - P47 LAAGDREMPELIGE SPORTACTIVITEITEN**
 - P51 BEWEGEN OP VERWIJZING**
 - P55 TRAPPENACTIE**
 - P57 INFOMOMENTEN VOOR INWONERS**
 - P59 STAPPEN VOOR HET GOEDE DOEL**
- BIJLAGES**
 - BIJLAGE 1: VOORBEELDBERICHT AAN VERENIGINGEN**
 - BIJLAGE 2: VOORBEELDBERICHT VOOR INWONERS VOOR DEELNAME AAN STAPPENCLASH**



1. ELKE BEWEEGACTIE TELT!

Al drie jaar lang helpen jullie vol enthousiasme mee om van '10.000 stappen: elke stap telt!' een succesverhaal te maken en om een beweegvriendelijke omgeving en gezondere stad of gemeente uit te bouwen. Bedankt!

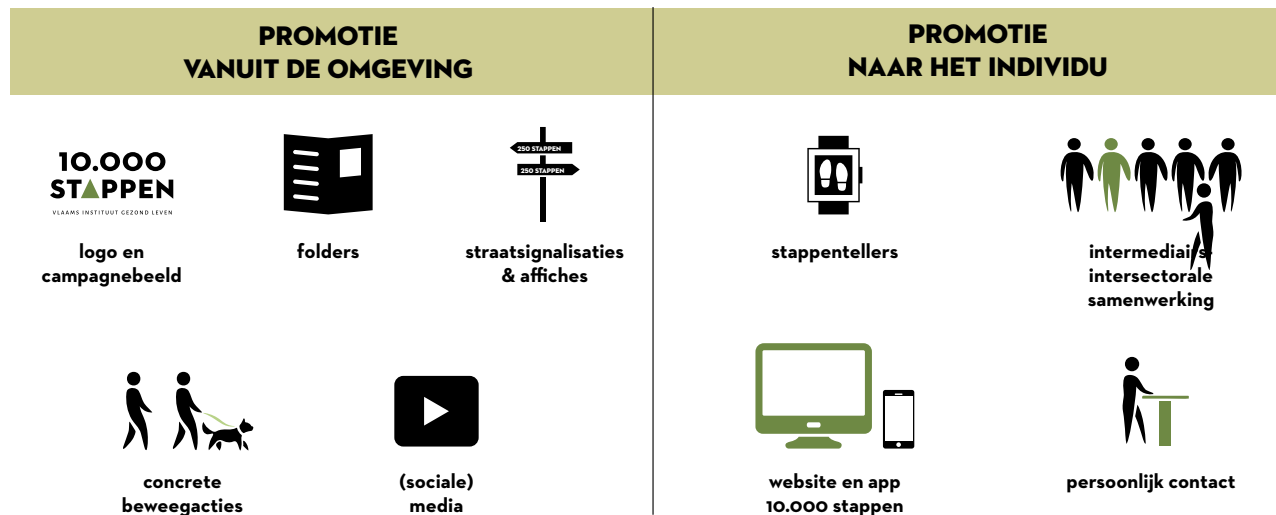
In 2024 sluiten we samen met jullie onze vierjarige campagne in schoonheid af. En dat doen we door beweegacties met verenigingen in de spotlights te zetten.

Lokale beweegacties, groot of klein, kunnen je inwoners helpen om meer te bewegen en plezier te hebben in beweging. Bovendien versterken ze het samenhangingsgevoel.

Dit jaar moedigen we alle steden en gemeenten aan om **beweegacties te organiseren voor hun inwoners. En dit in samenwerking met lokale verenigingen en organisaties.**

Dit kan het hele jaar door, van januari tot en met december 2024.

10.000 STAPPEN EEN VOLWAARDIG PROJECT



Vlaamse Logo's

Hulp nodig bij het uittekenen van jullie plan en aanpak? Of eerder bij de uitrol van jullie actie? Of loopt het samenbrengen van de verschillende beleidsdomeinen, diensten en partners niet vlot? Weet je niet waar je materialen kan bestellen of hoe je best communiceert naar de inwoners?

Het Logo is er voor élk lokaal bestuur en helpt waar nodig, ook binnen de ruimere coaching naar een lokaal gezondheidsbeleid. Vraag zeker ondersteuning aan jouw contactpersoon bij het Logo.

- Wij gaan samen voor meer mensen die meer bewegen



2. DOELGROEP BEWEEGACTIES ‘10.000 STAPPEN: ELKE STAP TELT!’

10.000 stappen: elke stap telt!

“Wie doorheen de dag 10.000 stappen zet, verbetert fundamenteel de gezondheid.”

Deze 10.000 stappen-theorie krijgt de laatste tijd wel wat kritiek. Klopt die norm wel? Is ‘10.000 stappen’ niet gewoon een merknaam die in stand gehouden moet worden?

Zeker niet, zo blijkt opnieuw uit recent onderzoek^{1,2}. Voor volwassenen jonger dan 60 daalt het risico op sterfte tot het maximum op 8.000 à 10.000 stappen per dag. Voor 65-plussers is dit op 8.000 stappen.

Kinderen bewegen best minstens 60 minuten per dag aan minstens matige intensiteit. Bij hen spreken we dus niet in de stappenterm.

- **Volwassenen: 10.000 stappen per dag voor het beste effect op je gezondheid**
- **Ouderen (65-plus): 8.000 stappen per dag voor het beste effect op je gezondheid**
- **Kinderen (18-min): 60 minuten per dag aan minstens matige intensiteit**

Maar: staar je niet blind op dat cijfer, want in diezelfde studies zien we ook dat de sterkste daling van risico op sterfte al te zien is bij minder dan 10.000 stappen per dag. Iemand die evolueert van 3.000 naar 4.000 stappen per dag boekt ook al heel wat gezondheidswinst. Dus, nog belangrijker dan 10.000 stappen, is ‘elke stap telt!’. Niet toevallig ook dé basis van de **bewegingsdriehoek**. Elke stap vooruit richting de gezondheidsaanbevelingen is een overwinning. Ook kleine vorderingen maken een groot verschil. En dit geldt wél voor iedereen, jong en oud! Het zijn kleine stappen voor jou, maar grote voor je gezondheid!

► Iedereen: elke stap telt!

Toegankelijke bewegingacties

Het is belangrijk dat iederéén de mogelijkheid heeft om voldoende te bewegen en om de publieke ruimte te gebruiken.

Heb daarom bij de organisatie van bewegingacties extra aandacht voor mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties. Kies voor een aangepaste strategie die rekening houdt met de eigenheden van je beoogde doelgroep(en). Enkele tips om hen te bereiken:

- Communiceer via bestaande groepen en verenigingen (zie ‘**Samenwerken met verenigingen en organisaties**’). Verenigingen die werken met of voor mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties hebben hun eigen doelstellingen. Het is daarom niet altijd eenvoudig om hen te betrekken bij het samen opstellen van acties, maar het is wél heel belangrijk. Spreek hen daarom proactief aan om samen acties op poten te zetten.
- Geef de voorkeur aan persoonlijk contact. Spreek daarvoor vertrouwens- en sleutelfiguren in de groepen aan en ga na hoe je de mensen het best kunt bereiken. Probeer ook via de sociale netwerken anderen te bereiken: vraag aan deelnemers om in hun kennissenkring mensen aan te spreken. Als mensen worden aangesproken door iemand die ze kennen en vertrouwen, is de kans veel groter dat ze op het aanbod ingaan.
- Met behulp van de **acht B’s** kan je checken of je actie toegankelijk is voor iedereen, of de nodige randvoorwaarden ingevuld zijn, of je op een toegankelijke manier communiceert en of je dus mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties bereikt. Bekijk zeker de **e-learning van 10.000 stappen** waar de acht B’s zijn toegepast op bewegingacties.

► 10.000 stappen wandelt inclusief!

1. Lancet Public Health 2022

2. European Journal of Preventive Cardiology 2023

3. SAMENWERKEN MET VERENIGINGEN EN ORGANISATIES

Deze actiefiches dienen als inspiratie. Per actie beschrijven ze **wat jullie kunnen doen en welke verenigingen jullie kunnen betrekken**. Het zijn allemaal acties die in samenwerking met verenigingen georganiseerd kunnen worden. Want samenwerken zorgt voor een groter draagvlak. Bovendien wordt de draaglast zo verdeeld over verschillende partners.

► Samenwerken werkt!

Heel wat interne organisaties en diensten kunnen een grote meerwaarde betekenen bij deze beweegacties. Denk maar aan de verschillende raden (sportraad, cultuurraad, seniorenraad,...) of de collega's van de lokale economie en de sociale dienst. Interne diensten kunnen betrokken worden bij de voorbereiding of de uitvoering van de beweegactie. Ze kunnen een draagvlak creëren, helpen met het bereiken van specifieke doelgroepen, de juiste boodschap verspreiden, promotie voeren,...

► De **e-learning van 10.000 stappen** geeft meer info over hoe je kan samenwerken met interne diensten

Er is al wat afgestapt! Deze verenigingen organiseren vaak al jaren wandel- of beweegacties. Niet alleen omdat meer bewegen goed en gezond is, maar ook omdat buiten zijn deugd doet, omdat het mensen met elkaar in contact brengt en omdat het een fijne manier is om aandacht te vragen voor hun doel, normen en waarden. Neem dus zeker contact met hen op en ontdek wat jullie samen kunnen realiseren. In bijlage 1 een voorbeeld van een bericht dat je kan gebruiken om deze verenigingen te contacteren.

► **Betrek verenigingen die maatschappelijk kwetsbare doelgroepen bereiken**



Daarnaast draait dit campagnejaar rond samenwerking met lokale verenigingen. Vergeet hier niet: 10.000 stappen wandelt inclusief! Reken dus niet alleen op acties met traditionele sport- en vrijetijdsverenigingen. Betrek zeker ook verenigingen die maatschappelijk kwetsbare doelgroepen bereiken. Hiervoor kan je een samenwerking aangaan met bijvoorbeeld:

- socioculturele verenigingen
- lokale zorg- en welzijnsorganisaties
- sociaal huis
- OCMW
- buurtsport
- buurtwerkingen
- bewonersgroepen
- sociale restaurants
- voedselbanken
- psychiatrisch ziekenhuis
- seniorenverenigingen
- jeugdverenigingen
- lokaal dienstencentrum
- wijkgezondheidscentrum
- woonzorgcentrum
- welzijnsschakels
- Bewegen op Verwijzing-coach
- gezondheidsprofessionals
- zorg- en dienstverleners in eerste lijn (thuiszorg, thuisverpleging, gezinszorg, woonzorg, huisartsen, apothekers, kinesisten, diëtisten, maatschappelijk werker,...)
- hobbyclubs
- verenigingen waar armen het woord nemen
- opvoedingsondersteuningswerkingen (opvoedingswinkel, huizen van het kind)
- liefdadigheidswerken
- zelforganisaties voor etnisch culturele minderheden
- oudercomités
- scholen
- werkingen van SAAMO
- samenlevingsopbouw werkingen
- jeugd welzijnswerk
- jeugdhulporganisaties
- CGG
- centra beschut wonen
- ...

4. AANDACHTSPUNTEN VOOR HET ORGANISEREN VAN BEWEEGACTIES

Veel mensen moeten een hoge drempel over om aan beweging deel te nemen.

Ze hebben soms een duwtje in de rug nodig:

- Zorg dat bewegen plezierig is. Denk aan de funfactor van je actie.
- Zorg voor sociale verbondenheid voor, na of tijdens je evenement. Hier valt of staat je actie mee. Zorg bijvoorbeeld voor een verzamelplek waar iets gedronken kan worden voor en na de sessies. Als mensen samen bewegen, plezier maken, grenzen verleggen en ervaringen kunnen uitwisselen, komen ze zeker terug!
- Zet in op sleutelfiguren en vertrouwenspersonen die bij twijfel of angst de deelnemers kunnen ondersteunen. Deelnemers voelen zich dan welkom en weten dat ze iemand kennen.

► **Plezier, verbondenheid en ambassadeurs staan centraal**

Burgerbetrokkenheid is essentieel wanneer je acties organiseert. De burgers kennen hun vereniging, buurt en straat door en door. Ze kennen de interesses, succesfactoren, barrières, normen en waarden van de doelgroep, kennis die jullie als lokaal bestuur niet altijd hebben. Overheden, professionelen, verenigingen en burgers gaan best met elkaar in dialoog om samen werk te maken van een fijn beweegaanbod. Met extra aandacht voor het betrekken van mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties.

► **In de [e-learning van 10.000 stappen vind je meer info, methoden en tools over burgerparticipatie](#)**

Staan er al beweging gepland? Neem die dan zeker ook mee binnen dit 10.000 stappen-verhaal. Je kan voor bestaande beweging ook op zoek gaan naar extra verenigingen om ze samen uit te werken. Deze complementaire werking zal het bereik alleen maar vergroten.

► **Werk bestaande beweging uit samen met verenigingen**

Aandachtspunten bij samenwerkingen met partners, verenigingen en organisaties:

- Voorzie voldoende voorbereidingstijd om elkaar te leren kennen, zeker als je nog niet vertrouwd bent met elkaars werking. Ga op voorhand langs bij deze relevante organisaties om de actie persoonlijk voor te stellen of te bespreken. Hierdoor zal het misschien langer duren vooraleer de actie echt van start kan gaan, maar het draagvlak bij de organisaties is noodzakelijk voor het bereiken van de juiste doelgroep.
- Spreek potentiële partners persoonlijk aan. Bereid het gesprek goed voor zodat jullie weten waar ze mee bezig zijn en op welke punten een samenwerking voor beide partijen een winst kan betekenen.
- Breng de partners samen: zorg voor een goed bereikbare en aangepaste locatie, een agenda waar iedereen iets aan heeft, wat hapjes en drankjes en voldoende tijd vooraf of achteraf om informeel te netwerken.
- Wees duidelijk over jullie verwachtingen bij de start van de samenwerking om frustraties nadien te vermijden.
- Kom al jullie engagementen na of communiceer tijdig én eerlijk waarom iets niet lukt.
- Zorg dat de verantwoordelijke voor de coördinatie ook de tijd, de middelen en het mandaat heeft om zijn taak effectief uit te voeren. Is er niemand in de gemeente of het OCMW? Bekijk dan of je eventueel een beroep kan doen op een intergemeentelijke preventiewerker.
- Betrek en vernoem altijd de partners bij elke externe communicatie die vanuit het bestuur vertrekt. Dat getuigt van respect.

► **In de [e-learning van 10.000 stappen vind je meer info, methoden en tools over participatietrajecten met partners](#)**

5. BEWEEGACTIES REGISTREREN

Voor de registratie van de beweegacties is er een samenwerking met UiT in Vlaanderen. Registreer je beweegacties op UiT in Vlaanderen en voeg het label '10000 stappen' toe aan je actie. Op die manier verschijnt je activiteit automatisch op de [website van UiTinVlaanderen](#) en op de [website van 10.000 stappen](#). Registreer tijdig je actie om **nog meer mensen te bereiken**.

Door te registreren maak je ook kans op **leuke prijzen**. Eind 2024 worden er meerdere winnaars gekozen uit alle geregistreerde acties. Niet alleen de lokale besturen, maar ook de betrokken verenigingen worden dan in de bloemetjes gezet, bijvoorbeeld met een interview in de media of met een mooie geldprijs!



NIEUWE BEWEEGACTIE TOEVOEGEN AAN DE UITDATABANK?

• **Inloggen:**

- 1 Surf naar www.uitdatabank.be en klik op 'Start hier'.
- 2 Meld je aan met je UiTiD. Heb je nog geen UiTiD? Maak er dan eentje aan.

• **Evenement toevoegen:**

1 Duid aan dat het gaat om een evenement.

Locaties die beweging stimuleren zijn zeker ook belangrijk, maar passen niet binnen de beweegacties van dit campagnejaar van 10.000 stappen. Een beweegactie georganiseerd op een nieuwe locatie kan als evenement toegevoegd worden.

- ##### **2 Kies één soort evenement dat het best bij je actie past.** Hou er rekening mee dat ook laagdrempelige beweegacties onder 'sportactiviteit' toegevoegd mogen worden.

- ##### **3 Geef aan wanneer deze beweegactie plaatsvindt.** Je kan kiezen tussen 'één of meerdere dagen' of 'vaste dagen per week'.

- ##### **4 Geef aan waar deze beweegactie plaatsvindt.** Voer eerst een postcode of gemeente in. Voeg daarna een locatie toe. Vind je jouw locatie niet terug? Klik op 'Locatie toevoegen' en vul de adresgegevens in.

- ##### **5 Geef je beweegactie een gepaste titel** en geef aan voor welke leeftijd je activiteit geschikt is. Druk op 'opslaan'.

6 Vul de inhoudelijke informatie van je beweegactie in:

- Voeg een **beschrijving** van je beweegactie toe. **Noteer hierin duidelijk met welke vereniging(en) je samenwerkt.** Enkel beweegacties georganiseerd door het lokaal bestuur samen met een vereniging maken kans op prijzen.

- Voeg een **afbeelding of filmpje** toe, dit maakt je actie aantrekkelijker.
- Is je beweegactie betalend, vul dan hier ook de **prijs** in.
- Noteer bij organisatie de **naam van het lokaal bestuur**. Meerdere organisaties toevoegen gaat niet, dus noteer de verenigingen waar je mee samenwerkt zeker bij 'beschrijving'.
- Voeg **contactgegevens** toe.
- Voeg zeker het **label '10000 stappen'** toe! De beweegacties met label '10000 stappen' worden automatisch overgenomen op de 10.000 stappen-website. Om kans te maken op mooie prijzen is dit label ook noodzakelijk.
- Laat bij toegang het bolletje **'voor iedereen'** aangevinkt staan.

5. BEWEEGACTIES REGISTREREN

- Je beweegactie publiceren:

1 De informatie die je toevoegt, wordt automatisch bewaard. Dat betekent echter niet dat mensen ze al kunnen terugvinden. Om je beweegactie te laten verschijnen, klik je op de groene knop 'Publiceren'. Nadat je op 'Publiceren' hebt geklikt, wordt de pagina vernieuwd en krijg je een overzicht van de gegevens van je beweegactie.

2 Na het publiceren verschijnt je actie binnen enkele minuten op UiTinVlaanderen.be. Je kan op elk moment je activiteit aanpassen door ze op te zoeken op de homepagina van UiTdatabank of onder het titeltje 'Zoeken'. Je klikt op de titel van de actie en op 'Bewerken'.

BEWEEGACTIE STOND AL IN UITDATABANK - LABEL 10.000 STAPPEN TOEVOEGEN

- **Werd de beweegactie al opgenomen in de UiTdatabank, maar zonder het label van 10.000 stappen? Voeg dan het label '10000 stappen' toe** aan je beweegactie.
- Je kan op elk moment je actie aanpassen door ze op te zoeken op de homepagina van UiTdatabank of onder het titeltje 'Zoeken'. Je klikt op de titel van de actie en dan kan je meteen het label '10000 stappen' toevoegen.



**10.000
STAPPEN**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

6. ZO COMMUNICEER JE NAAR JE INWONERS

KANALEN

- Kondig de actie op tijd aan via verschillende communicatiekanalen:
 - stadsmagazine, gemeentebblad, infoblad of de nieuwsbrief;
 - website;
 - licht- of infoborden;
 - socialemediakanalen (Facebook, Instagram, WhatsApp, X, LinkedIn,...);
 - infovergaderingen voor inwoners, specifieke doelgroepen, leden van verenigingen,...;
 - lokale media (krant, radio, tv,...);
 - postkaarten van 10.000 stappen. Deze kan je gepersonaliseerd aanmaken en bestellen via de **webwinkel van 10.000 stappen**. Op de kaartjes kan tekst en uitleg worden toegevoegd;
 - aanwezigheid/vermelding op andere evenementen (stand op de markt, bingoavond,...);
 - ...
- Vraag aan de organisaties en verenigingen om de actie te promoten via hun eigen kanalen (interne mailing, communicatieplatform,...) en toe te voegen aan hun activiteitenagenda.
- Stuur ook herinneringen, want constante aanmoediging is belangrijk om de deelnemers gemotiveerd te houden en afhakers te beperken.
- Zorg voor ambassadeurs die een breed publiek aanspreken of voor meerdere ambassadeurs met elk hun eigen 'achterban' (bv. per buurt, per vereniging, per doelgroep,...). Zij roepen de mensen op om de actie te proberen. Zij nemen een voorbeeldrol of trekkersrol op en voorzien tijd om anderen persoonlijk te motiveren. Want hun enthousiasme en motivatie zal afstralen op andere inwoners. Geef deze vrijwilligers verantwoordelijkheden, maar omkader ze ook goed. Je neemt hiervoor best gemotiveerde inwoners uit de doelgroep, buurt of vereniging zelf.

► **Laat alle partners communiceren via eigen kanalen en zorg voor ambassadeurs**



6. ZO COMMUNICEER JE NAAR JE INWONERS

INHOUD

Wanneer?

- De meeste beweegacties kunnen het hele jaar door uitgevoerd worden.
- Vertel (vanaf) wanneer de beweegactie doorgaat en hoe lang ze duurt.
- Gaat je beweegactie door in de maand mei of ervoor, koppel ze dan zeker aan de Vlaamse stappenclash. Moedig de deelnemers van de beweegactie aan om hun stappen ook in te geven bij de stappenclash om zo hun stad of gemeente mee aan de overwinning te helpen. Meer info en communicatiematerialen zijn vind je in de [fiche over de Vlaamse stappenclash](#).

Voor wie?

- De meeste beweegacties zijn voor iedereen toegankelijk. Je hoeft niet expliciet te benoemen voor welke doelgroep ze is, aangezien ook mensen uit andere doelgroepen zeer welkom zijn.
- Toon wie allemaal deelneemt. Namen, gezichten en getuigenissen vanuit de doelgroep zijn zeer waardevol. Zorg er wel voor dat deze personen aansluiten bij de doelgroep die je zelf beoogt.

- Geef de beweegactie een gezicht: zorg voor de aanwezigheid van een sleutelfiguur. Laat bijvoorbeeld een schepen aan de beweegactie deelnemen. Wie wil, kan een praatje maken met de burgemeester.
- Vermeld de betrokken partners en verenigingen.

Praktische informatie

- Soms is het nodig dat deelnemers zich inschrijven. Ook al is dat voor sommigen een drempel. Beschrijf daarom duidelijk de inschrijvingsmogelijkheden en heb aandacht voor meer dan digitale tools.
- Beschrijf de eventuele verzamellocatie en bereikbaarheid te voet, per fiets en met het openbaar vervoer.
- Geef bij een wandeling of tocht de lengte van het parcours mee. Benadruk dat dit voor iedereen toegankelijk en haalbaar is.

Thema

- Meer bewegen! Voor onze gezondheid, maar ook voor minder gekende voordelen zoals veerkracht, sociaal contact, zelfredzaamheid, mentaal welbevinden, leefbare buurten en straten,... Benader het onderwerp dus zeker niet alleen vanuit beweegperspectief.
- Gedragsverandering is heel moeilijk en 'geen tijd' blijft een grote intrinsieke drempel. Benadruk in je communicatie het aangename en leuke, het sociaal contact en het buiten zijn, naast 'bewegen is gezond'.
- Vertel over de aandacht die besteed is aan de veiligheid en toegankelijkheid van de beweegactie en over de voorziene rustplaatsen.

► **Speel in op de minder gekende voordelen van beweging (sociaal contact, mentaal welbevinden,...)**



7. KOPPEL JE BEWEEGACTIE AAN GEKENDE CAMPAGNES

10.000 STAPPEN ALGEMEEN

Maak de link met de 10.000 stappencampagne:

- Promomateriaal gratis te bestellen in de webwinkel van 10.000 stappen (link naar webwinkel zal in 2024 op [onze website](#) verschijnen):
 - affiche;
 - drieluikfolder;
 - flyer (voetzoolvorm);
 - sticker in voetzoolvorm (om inwoners te 'wijzen' op de gezonde keuze).
- Promofilmmpjes en afbeeldingen van '10.000 stappen: elke stap telt!' zijn te vinden op de [website](#) en op [YouTube](#).
- Affiches over de voordelen van '10.000 stappen: elke stap telt!' geschikt voor burgers, handelaars, diensten, organisaties en professionals zijn hier te downloaden:
 - [burgers](#);
 - [handelaars](#);
 - [diensten/organisaties/professionals/intermediairs](#);
 - [digitaal invulbare affiches](#).
- Of gratis te bestellen in de webwinkel van 10.000 stappen (link naar webwinkel zal in 2024 op [onze website](#) verschijnen).
- Communiceer over de [verschillende mogelijkheden voor het tellen van stappen](#). Voorzie indien nodig een uitleendienst van stappentellers op een bereikbare en zichtbare plaats.



VLAAMSE 10.000 STAPPENCLASH:

- Doe je ook mee met de Vlaamse stappenclash en valt je bewegactie ervoor of gelijktijdig? Moedig de deelnemers van de bewegactie dan aan om hun stappen ook in te geven bij de stappenclash om zo hun stad of gemeente mee aan de overwinning te helpen.
- Meer info en communicatiematerialen vind je in de [fiche over de Vlaamse stappenclash](#).

7. KOPPEL JE BEWEEGACTIE AAN GEKENDE CAMPAGNES

WEEK VAN DE VALPREVENTIE

Van 22 tot en met 28 april 2024

- Samenwerking tussen het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV), het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw en het LOkaal GezondheidsOverleg (LOGO), met ondersteuning van het Departement Zorg.
- Deze campagneweek heeft als doel ouderen, hun familie en alle gezondheidszorg- en welzijnswerkers in Vlaanderen te sensibiliseren en te informeren over val- en fractuurpreventie. Tijdens deze week worden alle verenigingen, organisaties, intermediairs, woonzorgcentra, gezondheids- en welzijnswerkers,... die in contact komen met 65-plussers, aangespoord om beweeg- of wandelactiviteiten te organiseren.
- Organiseer je tussen 22 en 28 april een beweegactie voor ouderen? Denk dan zeker aan deze koppeling.

WEEK VAN HET GEZIN

Van 13 tot en met 19 mei 2024, naar aanleiding van de internationale dag van het gezin op 15 mei 2024



- Initiatief van Sport Vlaanderen
- Tijdens deze week krijgen Vlamingen tips en inspiratie voor sportieve gezinsactiviteiten, want sportieve families beleven meer. De nadruk ligt op samen bewegen in de sportclub, in de thuisomgeving of er samen op uittrekken.
- Er is ook een inspiratiegids voor sportdiensten.
- Organiseer je tussen 13 en 19 mei een beweegactie voor het hele gezin? Denk dan zeker aan deze koppeling.

WEEK VAN DE MOBILITEIT

Van 16 tot en met 22 september 2024



- Initiatief van het Netwerk Duurzame Mobiliteit, met steun van het Departement Mobiliteit en Openbare werken en European Mobility Week
- Tijdens de Week van de Mobiliteit worden over gans Vlaanderen tal van acties opgezet waarbij de publieke ruimte tijdelijk wordt veroverd door fietsers en wandelaars. En dit om duurzame mobiliteit onder de aandacht te brengen. Het is een 'vrij podium' voor elke mobiliteitsactie van een buurt, school, organisatie of bedrijf.
- Organiseer je tussen 16 en 22 september een beweegactie rond gezonde mobiliteit? Denk dan zeker aan deze koppeling.

MAAND VAN DE SPORTCLUB

Van 1 tot en met 31 september 2024



- Initiatief van Sport Vlaanderen
- Sportclubs openen in september hun deuren voor iedereen om kennis te maken met de sport en de club. Dat betekent dat iedereen gratis kan meedoen met een clubtraining, kan deelnemen aan een kennismakingsevent of gewoon eens een kijkje kan nemen bij de club.
- Jullie kunnen de inwoners met een wedstrijd stimuleren om te voet of met de fiets naar de club te gaan. Wie meedoet, maakt kans op leuke prijzen.
- **Koppel je actie aan gekende campagnes van partners**

8. PIEKACTIE: VLAAMSE STAPPENCLASH TUSSEN STEDEN EN GEMEENTEN

WAT?

De Vlaamse stappencrash is een virtuele stappenuitdaging tussen Vlaamse steden en gemeenten. Van 1 mei tot en met 31 mei 2024 nemen de inwoners van verschillende Vlaamse steden en gemeenten het al stappend tegen elkaar op.

Hiervoor wordt de online stappenregistratietool www.1000ostappen.be of de app van 10.000 stappen gebruikt. Deze tool koppelt plezier aan het registreren van stappen. De tool versterkt de motivatie om meer te bewegen dankzij het digitaal stappendagboek en virtuele uitdagingen.

Alle deelnemende steden en gemeenten worden naargelang het aantal inwoners ingedeeld in een categorie. Per categorie is er een afzonderlijk klassement. Op deze manier maakt iedereen een eerlijke kans, zowel de kleine gemeenten met minder inwoners als de grote steden.

Eens een stad of gemeente deelneemt, krijgt die als groep een plaats in de online stappentool (op website en app). De inwoners kunnen zich dan met een eenvoudige klik registreren als deelnemer in de groep. De bedoeling is dat de inwoners elke dag hun aantal stappen ingeven via de app of de website. Elke geregistreerde stap is een stap dichterbij de overwinning!

Iedereen kan de afgelegde route volgen 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.

WANNEER?

Tot en met 31 januari 2024

Inschrijven als stad of gemeente voor de Vlaamse stappencrash [via deze link](#).

Februari - maart 2024

Het lokaal bestuur kan het gratis pakket met gepersonaliseerd promomaterialen bestellen. Levering van deze materialen gebeurt bij het lokaal bestuur.

Maart - april 2024

Communiceer en voer promotie naar jouw inwoners zodat ze massaal registreren via de app of op de website voor de start van de clash.

Van 1 mei tot en met 31 mei 2024

Vlaamse stappencrash!

Dit is een grote beweegactie die vanuit 10.000 stappen Vlaanderen georganiseerd wordt, met ook praktische en materiële ondersteuning. De periode staat dus vast.

Juni 2024

Winnaars Vlaamse stappencrash ontvangen prijzen.

8. PIEKACTIE: VLAAMSE STAPPENCLASH TUSSEN STEDEN EN GEMEENTEN

ZO GA JE TE WERK

Groepen, categorieën en wedstrijden worden voor jullie aangemaakt

Begin 2024 worden alle groepen van de deelnemende steden en gemeenten digitaal aangemaakt door 10.000 stappen Vlaanderen. De Logo's communiceren aan hun steden en gemeenten wanneer de groepen zijn aangemaakt, zodat jullie weten vanaf wanneer inwoners zich lid kunnen maken van jullie groep. Vanaf dan kunnen jullie ook starten met de promotie.

Alle deelnemende steden en gemeenten worden naargelang het aantal inwoners ingedeeld in een categorie. Er zijn 4 categorieën: steden en gemeenten met minder dan 10.000 inwoners, met 10.000 - 20.000 inwoners, met 20.000 - 50.000 inwoners en met meer dan 50.000 inwoners. Per categorie is er een afzonderlijk klassement. Elke categorie heeft dus een winnaar die de titel 'Actiefste stad of gemeente van Vlaanderen' krijgt. Op deze manier maakt iedereen een eerlijke kans, zowel de kleine gemeenten met minder inwoners als de grote steden.

Ook de 4 wedstrijden worden door 10.000 stappen Vlaanderen aangemaakt. Deze wedstrijden starten en stoppen automatisch. Iedereen kan de tussenstand en eindstand binnen jouw categorie live volgen in de online stappenregistratietool www.10000stappen.be of in de app.

Beheerder worden van de groep van jouw stad of gemeente?

Wil je als lokaal bestuur graag meer inzicht in de data van jouw groep tijdens deze stappenwedstrijd? Dit kan als beheerder van de groep van jouw stad of gemeente. Om beheerder te worden, maak je je eerst lid van de groep. Daarna doe je het volgende:

- Je hebt het mailadres van de beheerder reeds doorgegeven bij inschrijving voor de stappenclash? Dan gebeurt dit automatisch van zodra de groep is aangemaakt.
- Nog geen of een fout mailadres doorgegeven bij inschrijving? Mail dan het juiste mailadres naar info@10000stappen.be met de vraag om beheerder te worden.



8. PIEKACTIE: VLAAMSE STAPPENCLASH TUSSEN STEDEN EN GEMEENTEN

Hoe kunnen jouw inwoners deelnemen aan de stappenclash?

- Maak een gratis profiel aan op www.10000stappen.be of in de [app van 10.000 stappen](#) ('Registreer je profiel').
- Word lid van de juiste groep:
 - **op www.10000stappen.be:**
 - › Klik op 'Zoek een groep'.
 - › Typ (een deel van) de naam van jouw stad of gemeente in het zoekveld 'Groepsnaam' en druk dan op de naam van de groep waar je lid van wil worden. De groepsnaam is de exacte naam van de stad of gemeente.
 - › De groepspagina verschijnt. Druk nu op de groene knop 'Lid worden'. Je bent nu lid van de groep!
 - **met de app:**
 - › Druk op de 3 streepjes onder elkaar en dan op 'Groepen'.
 - › Typ (een deel van) de naam van jouw stad of gemeente in het zoekveld 'Zoek een groep'. De groepsnaam is de exacte naam van de stad of gemeente.
 - › Druk naast de juiste groepsnaam op 'Lid worden'. Je bent nu lid van de groep!
- Geef dagelijks je stappen in:
 - **op www.10000stappen.be:**
 - › Klik links in de zwarte balk op de groene knop 'Stappen toevoegen'.
 - › Er verschijnt een pop-up scherm: vul de juiste datum in, vul het aantal stappen in dat je afleest van de stappenteller of het aantal minuten dat je de activiteit zonder stappenteller hebt uitgevoerd en klik op opslaan.
 - › Je hoeft niet alle stappen in één keer in te geven. Je kan meermaals activiteiten toevoegen.
 - **met de app:**
 - › Druk onderaan op het groene plusteken.
 - › Synchroniseer de stappen op je smartphone met de app (als je een automatische stappenteller hebt gekoppeld, gebeurt dit automatisch) of voer manueel je stappen in.
 - › Er verschijnt een pop-up scherm: vul de juiste datum in, vul het aantal stappen in dat je afleest van de stappenteller of het aantal minuten dat je de activiteit zonder stappenteller hebt uitgevoerd en druk op toevoegen.
- Wil je de tussenstand kennen? Volg de wedstrijd 'Vlaamse stappenclash 2024' dan live in de online stappenregistratietool www.10000stappen.be of in de app. Op de wedstrijdpagina kan je op de wereldkaart volgen welke route jouw groep al heeft afgelegd (groene lijn) en kan je de tussenstand bekijken.

8. PIEKACTIE: VLAAMSE STAPPENCLASH TUSSEN STEDEN EN GEMEENTEN

Je stapt automatisch mee in de wedstrijd

Heb je als inwoner een profiel gemaakt? Ben je lid van de juiste groep? En geef je je stappen in? Dan gaat alles vanzelf. De stappenclash start automatisch op 1 mei. Van zodra de wedstrijd start, tellen alle stappen die de leden van de groep individueel invullen in hun digitaal dagboek mee voor de groeps-waarde en dus ook voor de wedstrijd gekoppeld aan de groepen.

Prijzenpakket

Doet jouw lokaal bestuur mee? Dan ontvangen jullie een gratis prijzenpakket om te verloten onder de deelnemende inwoners. Voorzie zelf ook een aantal lokale prijzen. Denk bijvoorbeeld aan fruitmanden of bonnen van lokale fruit-handelaars, een mand met lokale producten, een bon van de stad of gemeente geldig in verschillende handelszaken, een bon voor een activiteit (bv. zwembad),... Zo steun je tegelijk ook de lokale economie.

Als lokaal bestuur kies je zelf aan wie of hoe de prijzen verdeeld worden: verloten onder de deelnemers die elke dag stappen hebben ingegeven, de meest geëngageerde deelnemer, de deelnemer met het meeste vooruitgang, de oudste deelnemer,... We raden af om de meest actieve deelnemer te belonen, aangezien 'elke stap telt' en het vaak andere mensen zijn die zich het meest hebben ingezet. Wil je als lokaal bestuur graag meer inzicht in de data van jouw groep om zo gericht prijzen te kunnen uitdelen/verloten? Word dan beheerder van jouw groep.

HOE COMMUNICEREN?

Zie '[Tips voor het communiceren naar je inwoners](#)'.

Elk deelnemend lokaal bestuur kan gratis een pakket met gepersonaliseerd promomateriaal over de Vlaamse stappenclash en 10.000 stappen bestellen: affiches, flyer, posts voor sociale media, digitale banner, voetzoolstickers, teksten en afbeeldingen voor in eigen publicaties,... Bestellen kan vanaf februari 2024. De link naar de webwinkel zal dan op [onze website](#) verschijnen. Het Logo brengt jullie hiervan op de hoogte.

Communiceer zeker over:

- hoe je als inwoner kan deelnemen. Een voorbeeldbericht voor jouw inwoners vind je in bijlage 2;
- de prijzen en hoe en wanneer die te winnen zijn.

Aan deze beweegactie kan elke deelnemer individueel meedoen. Er is enkel digitale verbondenheid. Voor sommige mensen is dit niet voldoende. Door deze actie te koppelen aan andere events of acties, verhoogt de sociale verbondenheid. Als mensen samen bewegen, plezier maken, grenzen verleggen en ervaringen kunnen uitwisselen, houden ze beter vol.

Verspreid het promomateriaal zeker ook tijdens deze andere beweegacties, om zo jullie inwoners aan te moedigen om deel te nemen aan de Vlaamse stappenclash en jullie stad of gemeente mee aan de overwinning te helpen.

De leden van alle verenigingen en organisaties binnen jouw lokaal bestuur kunnen hieraan deelnemen. Contacteer hen dus zeker om de beweegactie mee vorm te geven en mee te verspreiden.



8. PIEKACTIE: VLAAMSE STAPPENCLASH TUSSEN STEDEN EN GEMEENTEN

BUDGET

Deelnemen aan de wedstrijd is volledig gratis, zowel voor het lokaal bestuur als voor de inwoners.

Elk deelnemend lokaal bestuur ontvangt ook een gratis prijzenpakket en een gratis pakket met gepersonaliseerd promomateriaal over de Vlaamse stappenclash.

Te voorzien budget:

- personeelskost voor de trekker van de actie;
- optioneel:
 - voorzie zelf ook een aantal lokale prijzen om te verloten onder je inwoners! Zo motiveer je hen niet alleen om mee te stappen, maar steun je tegelijk ook de lokale economie;
 - investeer in **stappentellers** om uit te lenen aan inwoners of vraag aan het Logo om stappentellers uit te lenen;
 - stel één of meerdere computers ter beschikking zodat ook mensen zonder internettoegang hun stappen online kunnen registreren (in de bib, op het werk, aan de infobalie,...);
 - koppelen aan andere acties: budget voor deze actie.

GOEDE PRAKTIJKEN



De laatste Vlaamse stappenclash werd in 2018 georganiseerd. Toen deden 207 Vlaamse steden en gemeenten mee in 4 categorieën. Halen, Poperinge, Oostkamp en Mechelen waren de winnaars en dus de actiefste gemeenten van Vlaanderen.

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

STAPPENCLASH TUSSEN GROEPEN BINNEN STAD OF GEMEENTE

WAT?

Een stappenclash is een virtuele stappenuitdaging tussen verschillende groepen. Hiervoor wordt de online stappenregistratietool www.1000ostappen.be of de app van 10.000 stappen gebruikt. Deze tool koppelt plezier aan het registreren van stappen. Het digitaal stappendagboek en de virtuele uitdagingen versterken de motivatie om meer te bewegen.

Van 1 tot 31 mei 2024 organiseert 10.000 stappen een **grote stappenclash** waarbij Vlaamse steden en gemeenten het tegen elkaar opnemen. Maar ook jouw organisaties, verenigingen of buurten kunnen leuke stappenclashes organiseren om mensen in beweging te krijgen. En dat kan heel gemakkelijk en gratis! Ontdek zo wie de actiefste vereniging of buurt van jouw stad of gemeente wordt.

WANNEER?

Idealiter organiseer je deze stappenclash ook in de maand mei. Dan kunnen de inwoners tegelijkertijd voor jouw stad of gemeente én voor hun vereniging of buurt stappen Koppel je deze stappenclash liever aan een andere gelegenheid op een ander moment? Ook dat kan, want de online stappenregistratietool is altijd gratis te gebruiken.

ZO GA JE TE WERK

Alle verenigingen en organisaties kunnen hieraan deelnemen, maar ook buurten kunnen tegen elkaar strijden.

Iedereen kan gratis stappenuitdagingen organiseren via de **online stappenregistratietool van 10.000 stappen**. Deze uitdaging of wedstrijd is een route die je zelf kan uitstippelen. De groep die het eerst het einde van de route haalt, is de winnaar. Of, als het verschil tussen het aantal leden in de groepen te groot is, kan de winnaar ook bepaald worden op basis van het gemiddeld aantal stappen van de groepen.

Hoe ga je best te werk?

- Maak op de website www.1000ostappen.be groepen aan voor elke vereniging, organisatie of buurt die wil meestrijden.
- Laat de verenigingen en buurten naar al hun leden en inwoners communiceren om zich te registreren op www.1000ostappen.be en lid te worden van de juiste groep. Een voorbeeldbericht vind je in bijlage 2.
- Maak een route aan op de wereldkaart, kies een periode en selecteer alle groepen die deelnemen aan de wedstrijd.

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

Van zodra de wedstrijd start, tellen alle stappen die de leden van de groep individueel invullen mee voor de groepswaarde en dus ook voor de wedstrijd gekoppeld aan de groepen. De organisator van de wedstrijd dient alles in te stellen via de website www.1000ostappen.be (niet via de app). De deelnemers kunnen ook de **app van 10.000 stappen** gebruiken om gemakkelijk lid te worden van de juiste groep, stappen in te geven en de tussenstand van de wedstrijd live op te volgen.



9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

STAPPENCLASH TUSSEN GROEPEN BINNEN STAD OF GEMEENTE

HOE COMMUNICEREN?

Zie '[Tips voor het communiceren naar je inwoners](#)'.

Aan deze beweegactie kan elke deelnemer individueel meedoen. Er is enkel digitale verbondenheid. Voor sommigen is dit niet voldoende. Door deze actie te koppelen aan andere events of acties, verhoogt de sociale verbondenheid. Als mensen samen bewegen, plezier maken, grenzen verleggen en ervaringen kunnen uitwisselen, houden ze beter vol.

Vraag aan [alle deelnemende verenigingen en organisaties](#) binnen jouw lokaal bestuur om de beweegactie mee te verspreiden.

BUDGET

Het gebruik van de online stappenregistratietool en app is gratis.

Te voorzien budget:

- personeelskost voor de trekker van de actie;
- optioneel:
 - voorzie prijzen om te verloten onder de deelnemers;
 - investeer in **stappentellers** om ze uit te lenen aan inwoners of vraag aan het Logo om stappentellers uit te lenen;
 - stel één of meerdere computers ter beschikking zodat ook mensen zonder internettoegang hun stappen online kunnen registreren (in de bib, op het werk, aan de infobalie,...);
 - koppelen aan andere acties: budget voor deze actie.



9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

STAPPENCLASH TUSSEN GROEPEN BINNEN STAD OF GEMEENTE

GOEDE PRAKTIJKEN



In regio **Midden-West-Vlaanderen** is er in mei elk jaar een regionale stappenclash tussen de gemeenten.



Tielt daagde in 2022 ook verenigingen uit om deel te nemen. De winnende vereniging won een leuke groeps prijs (bv. bezoek van een ijsjeskar).

Samenwerking: lokaal bestuur Tielt - verschillende verenigingen



Zonnebeke daagde buurten uit om met hun burens in groep mee te doen.

Samenwerking: lokaal bestuur Zonnebeke - verschillende buurten

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

STAPPENSIGNALISATIES (2021), BEWEEGRUTES (2022) OF GEZONDE MOBILITEIT (2023) IN DE KIJKER

WAT?

Hebben jullie in 2021 nieuwe 10.000 stappen-wegwijzers, borden en/of signalisaties geplaatst in jullie gemeente of buurt? Hebben jullie in 2022 beweeg- of wandelroutes aangelegd? Of hebben jullie in 2023 ingezet op acties rond gezonde mobiliteit? Dan is het zonde om daar verder niets mee te doen! Deze acties enkel opstarten is immers niet voldoende om inwoners meer te doen bewegen.

Integreer deze acties binnen een ruimere beleidsaanpak voor bewegingspromotie en koppel ze aan meer en andere laagdrempelig georganiseerde activiteiten (beweegacties of socioculturele activiteiten). Die beweegacties maken dan gebruik van de signalisaties, beweegroutes of mobiliteitsacties om zo tot een groter bereik en gebruik te komen, zeker door mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties.

ZO GA JE TE WERK

Breng de geplaatste signalisaties, beweegroutes of mobiliteitsacties binnen jouw stad of gemeente in kaart en bespreek samen met organisaties en verenigingen welke leuke beweegacties je hieraan kan koppelen.

Zie ook 'Aandachtspunten voor het organiseren van beweegacties'.

Wil je materialen bijbestellen? Deze kunnen nog steeds aangekocht worden in de webwinkel van 10.000 stappen.

Voorbeelden:

- Georganiseerde wandeling, acties of evenementen langs de borden, signalisaties, beweegroutes, voetgangerscirkels, trage wegen, verbeterd wandelcomfort, speelplekken, leefstraat, groen,... Dit kan georganiseerd worden door verschillende organisaties en op verschillende manieren ingevuld worden. Zie 'Georganiseerde wandelingen', Kwispelstappers,... voor meer inspiratie.
- Gezondheidsprofessionals wandelen tijdens hun begeleidings- en coachingsessies voorbij de borden en signalisaties, of langs beweegroutes, voetgangerscirkels, trage wegen, speelplekken,...:
 - Bewegen Op Verwijzing-coaches;
 - kinesisten en ergotherapeuten van woonzorgcentra of assistentiewoningen;
 - preventiewerkers;
 - gezondheidspromotoren van wijkgezondheidscentra.
- Buurtwerkers of sleutelfiguren die korte en functionele wandelingen, beweegroutes of mobiliteitsacties promoten in hun buurten.

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

STAPPENSIGNALISATIES (2021), BEWEEGRUTES (2022) OF GEZONDE MOBILITEIT (2023) IN DE KIJKER

HOE COMMUNICEREN?

Zie '[Tips voor het communiceren naar je inwoners](#)'.

Wil je graag communiceren over je acties rond gezonde mobiliteit, dan helpt [deze tekst](#) je vast verder. Elk jaar gaat de Week van de Mobiliteit door van 16 tot 22 september. Zet jouw acties rond mobiliteit zeker die week extra in de kijker.

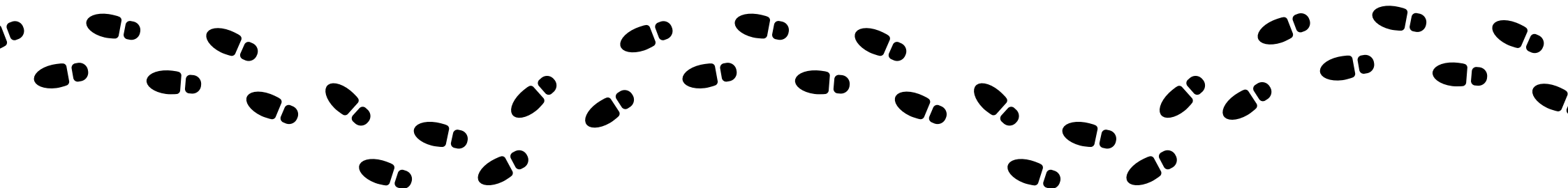
Vraag aan [alle deelnemende verenigingen en organisaties](#) binnen jouw lokaal bestuur om de beweegactie mee te verspreiden.

BUDGET

De signalisaties, routes en mobiliteitsacties zijn al ontwikkeld dus hier is geen budget voor nodig.

Te voorzien budget:

- koppelen aan andere acties: budget voor deze actie;
- personeelskost voor de trekker van de actie;
- onderhoud van de materialen en routes;
- optioneel: vernieuwen of uitbreiden van de signalisaties, routes en mobiliteitsacties.



9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

STAPPENSIGNALISATIES (2021), BEWEEGRUTES (2022) OF GEZONDE MOBILITEIT (2023) IN DE KIJKER

GOEDE PRAKTIJKEN



Nieuwpoort plaatste heel wat wegwijzers met het aantal stappen tussen verschillende locaties, signalisaties en straatnaamborden. Daarnaast werkte de sportdienst hapklare wandelingen uit. Het langste traject telt 4.286 stappen, de kortste toer is er één van 1.214 stappen. Alle omlopen check je [hier](#).



Willebroek lanceerde de nieuwe signalisaties met een lange en een korte interactieve wandeling. Die wandeling bracht de deelnemers langs enkele bijzondere plekken. Op de routes ontdekten ze de nieuwe wegwijzers. Daarnaast zorgden de dienst Vrije tijd en het Willebroekse Welzijnsloket voor een gezellige sfeer. Elke deelnemer kon na de geleverde inspanning genieten van een hapje en een drankje. De eerste 100 finishers kregen ook een goedgevulde goodiebag met stappenteller.



Stabroek betrok basisschool De Putse Knipoog bij het inwandelen van de nieuwe beweegroute. In heel wat straten vertellen wandelbordjes hoeveel stappen je zet wanneer je de straat uitwandelt. Op deze manier moedigen we kinderen al van jongs af aan om voldoende te bewegen. Misschien inspireren ze hun (groot)ouders om één van de wandellussen te doen. Kinderen motiveren is in elk geval een verantwoorde investering in de toekomst.

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

STAPPENSIGNALISATIES (2021), BEWEEGRUTES (2022) OF GEZONDE MOBILITEIT (2023) IN DE KIJKER

GOEDE PRAKTIJKEN



Oostrozebeke organiseerde een gezinscamping voor de opening van hun nieuwe park Vlasmeersen. Het park is ook het startpunt van een bewegroute van 7 kilometer. Langs het parcours zijn er verschillende bewegingsoefeningen.



Deinze gebruikt 7 stapambassadeurs voor het promoten van wandelroutes. Zij willen hun stadsgenoten aansporen om meer te stappen en te bewegen in het algemeen. Op het burgerplatform Goed Gezegd! kan je kennismaken met de ambassadeurs en worden alle wandelroutes in de regio gebundeld. Je kan er ook feedback geven over pijnpunten langs bepaalde wandelroutes. Er is ook een kauwgomautomaat waarin je ballen met wandelingen, tips of uitdagingen vindt.



Londerzeel stippelt al vele jaren rond de Dag van de Trage Weg in oktober een wandellus over trage wegen uit. Op de website kan je elke wandeling die de voorbije jaren werd uitgestippeld, downloaden.



Geel opende een 10.000 stappenwandeling langs trage wegen, naar aanleiding van de Dag van de Trage Weg. Deze wandeling leidt vooral langs kleine paadjes en verbindingswegeltjes.

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

GEORGANISEERDE WANDELINGEN

WAT?

Wandelen is dé gemakkelijkste en goedkoopste manier om meer te bewegen. Het enige dat je nodig hebt, zijn een paar goede schoenen en een voordeur die naar buiten leidt. Wandelen is een ontzettend simpele maar uiterst effectieve manier om je gezondheid, humeur en geest een flinke positieve boost te geven!

Wandelingen kunnen rond verschillende thema's draaien, op verschillende manieren ingevuld worden en voor verschillende doelgroepen geschikt zijn:



- **Wandelingen om de stad, gemeente of het erfgoed te ontdekken**

Vaak kennen mensen de omgeving waarin ze wonen niet heel goed. Een stads- of gemeentewandeling is een leuke manier om je omgeving eens van naderbij te bekijken en op een andere manier te ontdekken. Zo leren mensen verborgen pareltjes kennen.

- **Wandelingen die zorgen voor een betere integratie en kennismaking**

Ideaal om als nieuwkomer andere inwoners te leren kennen of om een gezellige babbel te slaan met de vrijwilligers.

- **Wandelingen die inzetten op entertainment en vermaak**

Leuke acties om mensen samen te brengen en avontuur en plezier te laten beleven.

- **Wandelingen rond het thema gezondheid**

Wandelingen die stilstaan bij verschillende

gezondheidsthema's zoals beweging, maar ook voeding, diabetes, borstkanker, mentaal welbevinden,...

- **Culinaire wandelingen**

Een lekker, gezond hapje tijdens een wandeling is vaak een leuke stimulans. Wanneer je er lokale handelaars bij betrekt, kan je makkelijker een groot draagvlak en bereik creëren.

- **Wandelingen georganiseerd door of voor welzijnsorganisaties om meer mensen in kwetsbare situaties te bereiken**

Wandelingen langs de welzijnspartners in de stad, om mensen te laten kennismaken met het welzijnslandschap en live met elkaar in contact te brengen. Wandelingen door welzijnsorganisaties kunnen ook een middel zijn om te tonen welk (vaak uitgebreid en bij elkaar horend) aanbod ze hebben, of welk aanbod er juist niet is.

- **Wandelingen rond het thema toegankelijkheid**

Wandelingen om straten en buurten te controleren op toegankelijkheid en 'valkuilen', zowel voor ouderen als voor jonge voetgangers en fietsers. Samen worden de knelpunten opgespoord en geïnventariseerd tijdens een wandeling.

- **Wandelingen rond andere specifieke thema's of voor specifieke doelgroepen**

Hieronder vallen wandelingen rond thema's zoals winter, Sinterklaas, ... en voor specifieke doelgroepen zoals jongeren, sportievelingen, ...

Voor veel van deze wandelingen kan je de **beweegroutes, signalisaties of mobiliteitsacties** gebruiken waar je de voorbije jaren al op hebt ingezet.

Bekijk zeker ook de 'goede praktijken' hieronder. Hier vind je zeer veel inspiratie voor de invulling van deze wandelingen.

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

GEORGANISEERDE WANDELINGEN

ZO GA JE TE WERK

Een houvast of kapstok nodig voor de organisatie van wandelingen en bewegacties? Raadpleeg dan **dit stappenplan** en verhoog je kansen op succes aanzienlijk. Er wordt stilgestaan bij het creëren van draagvlak, het in kaart brengen van de situatie en het opstellen van doelstellingen. Maar ook bij het uitwerken, evalueren en verankeren van acties.

Aandachtspunten:

- Betrek in de eerste stap alvast de organisaties of verenigingen waar je wil mee samenwerken. **Alle verenigingen en organisaties** kunnen betrokken worden bij het organiseren van wandelingen. Kies de juiste vereniging afhankelijk van de gekozen wandeling om de juiste doelgroep te bereiken.
- Zorg voor een goede lengte van het parcours. Ideaal is zo'n 3 km (= 4.000 stappen). Voor mindere mobiele ouderen of gezinnen is 1,5 km een leuk traject.
- Zorg voor plaatsen waar mensen even kunnen uitrusten, bv. bankjes.
- Zorg voor een veilige route met goede ondergrond, zodat iedereen kan deelnemen.
- Is het een eenmalige wandeling of een startwan-

deling? Dan kan je een gezond hapje of drankje aanbieden en ruimte voorzien om samen te komen. Dat kan langs het parcours of bij aankomst.

- Zorg voor voldoende helpers en vrijwilligers bij een startwandeling. Zij kunnen op bepaalde punten rond het parcours een oogje in het zeil houden en/of de groep begeleiden zodat mensen bv. veilig het zebrapad kunnen oversteken.
- Probeer deelnemers ook aan te sporen een fluohesje te dragen. Je kan er altijd extra voorzien voor mensen die er zelf geen bij hebben.
- Zie ook '**Aandachtspunten voor het organiseren van bewegacties**'.

HOE COMMUNICEREN?

Zie '**Tips voor het communiceren naar je inwoners**'.

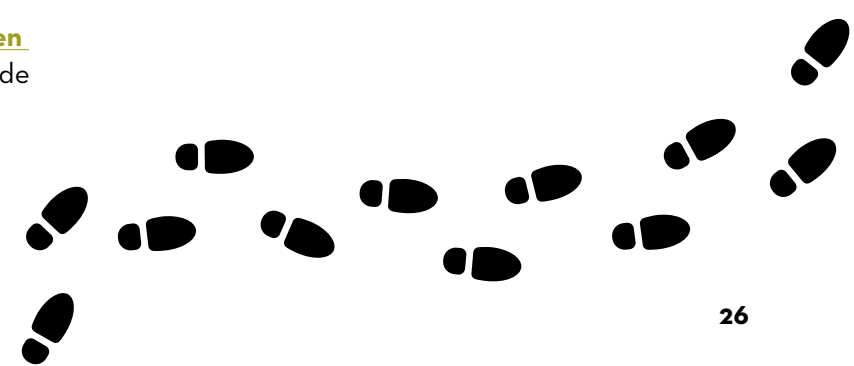
Vraag aan **alle deelnemende verenigingen en organisaties** binnen jouw lokaal bestuur om de bewegactie mee te verspreiden.

BUDGET

Zorg dat de wandelingen gratis zijn voor de deelnemers en dat inschrijven niet nodig is (indien praktisch haalbaar).

Te voorzien budget:

- personeelskost voor de trekker van de wandeling;
- budget voor materialen voor de bewegwijzering van de wandeling en onderhoud van de route;
- budget voor promotiematerialen;
- optioneel: budget voor catering, vrijwilligers, gidsen, stappentellers... maar denk hiervoor ook aan sponsoring.



9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

GEORGANISEERDE WANDELINGEN

GOEDE PRAKTIJKEN

Wandelingen om de stad, gemeente of het erfgoed te ontdekken



Zevergem: Erfgoedwandeling

Samenwerking: lokaal bestuur Zevergem/de Pinte - Vrije Basisschool Zevergem - verschillende erfgoeddeskundigen - IOED Leie Schelde



Denderleeuw: Erfgoedwandeling 'Het verdwenen Denderleeuw'

Samenwerking: lokaal bestuur Denderleeuw - heemkring Denderleeuw



Kruibeke: KrisKrasCross

Recreatieve samenloop door gebouwen, winkels, scholen,...

Samenwerking: lokaal bestuur Kruibeke - jeugdbewegingen - sportverenigingen - kinderopvang - handelaars -



Izegem: Urban move

Recreatieve wandeltocht door bedrijven en gebouwen

Samenwerking: lokaal bestuur Izegem - sportverenigingen - handelaars - scholen - ...

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

GEORGANISEERDE WANDELINGEN

GOEDE PRAKTIJKEN

Wandelingen om de stad, gemeente of het erfgoed te ontdekken



Gent: Wijk-wandelen in Ledeberg

- Wandeling langs groene plekken met stopplaatsen waarbij telkens een boeiend verhaal of een bijzonder wist-je-datje hoort.

Samenwerking: lokaal bestuur Ledeberg - buurtwerkers - burgers (burgerinitiatief)



Edegem: 850 Wandelspel -

Wandelspel dat je meeneemt langs historische hotspots van het rijke Edegemse verleden.

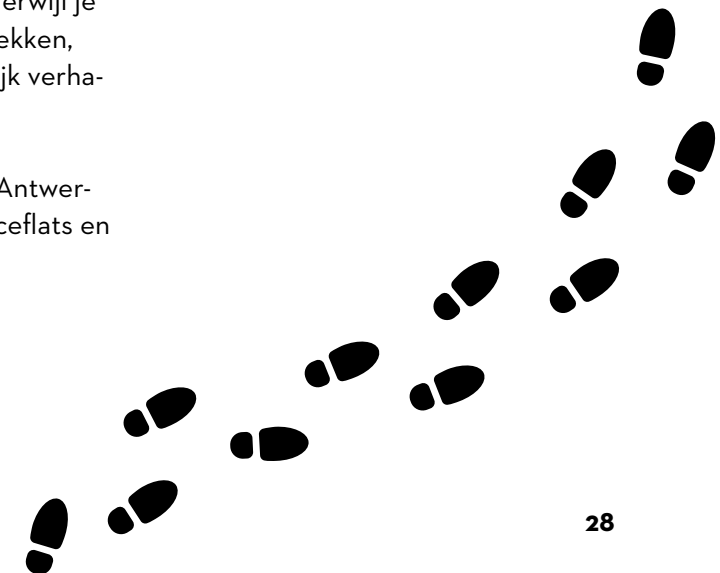
Samenwerking: lokaal bestuur Edegem - Erfgoed Edegem



Antwerpen: Stap terug in de tijd -

Strek je benen en verken je buurt met een gratis audiowandeling. Terwijl je wandelt langs opvallende plekken, vertellen bewoners uit de wijk verhalen over vroeger en nu.

Samenwerking: Zorgbedrijf Antwerpen - woonzorgcentra, serviceflats en dienstencentra



9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

GEORGANISEERDE WANDELINGEN

GOEDE PRAKTIJKEN

Wandelingen die zorgen voor een betere integratie en kennismaking



Edegem: Babbelwandeling -

Als nieuwkomer andere inwoners leren kennen.

Samenwerking: lokaal bestuur Edegem - Thuis in Edegem (vrijwilligersproject dat mensen begeleidt bij het leggen van contacten, leren kennen van evenementen, zoektocht naar werk,...)



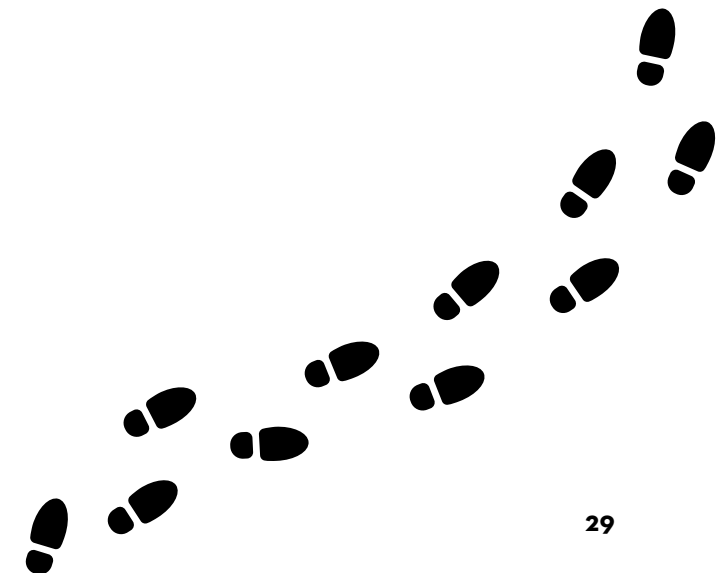
Aalst: Ken je stad -

Wandeling langs mooie en interessante plaatsen waarbij je alles te weten komt over vrije tijd, kinderopvang en het samenleven in Aalst.

Samenwerking: lokaal bestuur Aalst - leerkracht van CBE LIGO - inburgering



VVSG lijstte enkele initiatieven op.



9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

GEORGANISEERDE WANDELINGEN

GOEDE PRAKTIJKEN

Wandelingen die inzetten op entertainment en vermaak



Edegem: 850 Wandelspel – Wandelspel waarbij de smartphone je de weg wijst. Onderweg kan je mysterieuze raadsels oplossen en een leuke prijs winnen.

Samenwerking: lokaal bestuur Edegem – Erfgoed Edegem



Aalst: Wandelzoektocht Aalst ongekend

– De zoektocht toont geheime, verrassende en ongekende plekken. De vragen, weetjes en opdrachten maken het leuk om deze tocht in twee teams of duo's tegen elkaar te spelen.

Samenwerking: lokaal bestuur Aalst – dienst Toerisme



Turnhout: Op speurtocht in Turnhout

– Wandeling door het stadscentrum met vragen aan de hand van foto's.

Samenwerking: lokaal bestuur Turnhout – stadsgidsen – dienst Toerisme



Mol: Geocachen in Mol

– Met een fotozoektocht, vragenlijst en coördinaten ga je op zoek naar een verborgen schatkist. Onderweg passeer je de mooiste plekjes van de gemeente.

Samenwerking: lokaal bestuur Mol – dienst Toerisme



Op **UitInVlaanderen** kan je ook gericht zoeken naar de verschillende zoektochten in Vlaanderen.

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

GEORGANISEERDE WANDELINGEN

GOEDE PRAKTIJKEN

Wandelingen rond het thema gezondheid



Gezondheidswandelingen - in 30 minuten je gezondheid tegemoet!
Tijdens een gezondheidswandeling wandelt iedere deelnemer op eigen tempo een kwartiertje heen en terug over een uitgestippeld parcours. Zo bepaal je zelf hoe ver jouw traject gaat, terwijl je toch samen met de anderen aankomt. Bij regelmatige herhaling kunnen de deelnemers specifieke doelen stellen: iedere week een stapje verder binnen dezelfde tijdsspanne. Er is een handleiding beschikbaar voor **thuiswonende ouderen** en één voor **woonzorgcentra**.

- **Alken: Gezondheidswandeling**
Samenwerking: lokaal bestuur Alken – dienstencentrum De Kouter
- **Mortsel: Gezondheidswandeling**
Samenwerking: lokaal bestuur Mortsel – dienst Vrije tijd - gezondheidscoach



Gezondheidsrally – Wandeling met onderweg quizvragen over een gezondheidsthema.

Gezond Leven maakte er eentje over de voedings- en bewegingsdriehoek.

- **De Pinte: Gezondheidsrally**
Samenwerking: lokaal bestuur De Pinte – sportdienst – woonzorgcentrum
- **Westerlo: Gezondheidsrally**
Samenwerking: lokaal bestuur Westerlo
- **Waregem: Fast-4-ward** – quizvragen over beroertes
Samenwerking: Waregem-ziekenhuizen

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

GEORGANISEERDE WANDELINGEN

GOEDE PRAKTIJKEN

Wandelingen rond het thema gezondheid



Gelukswandeling - Tijdens de wandeling worden geluksopdrachten uitgevoerd a.d.h.v de geluksdriehoek.

- **Tielrode: Gelukswandeling**
Samenwerking: lokaal bestuur Tielrode - KWB Tielrode - eerstelijnszones Waasland NO en Waasland ZW
- **Malle: Gelukswandeling**
Samenwerking: lokaal bestuur Malle - dienst Toerisme - Land van Playsantiën
- **Boom: Gelukswandeling**
Samenwerking: lokaal bestuur Boom
- **Heist-op-den-Berg: Gelukswandeling**
Samenwerking: lokaal bestuur Heist-op-den-Berg - team Gelijke Kansen



Warme William wandeling - Warme William is de grote, blauwe beer die écht luistert naar jou. Warme William neemt je mee op wandel. Onderweg geeft hij opdrachten en tips. Een wandeling met een goed gevoel.

- **Zutendaal: Warme William wandeling**
Samenwerking: lokaal bestuur Zutendaal - Fonds Ga voor geluk
- **Puurs-Sint-Amands: Warme William wandeling**
Samenwerking: lokaal bestuur Puurs-Sint-Amands
- **Kruisem: Warme William wandeling**
Samenwerking: lokaal bestuur Kruisem - dienst Welzijn



Reminiscentie wandeling - Wandel- en (rolstoel) fietsroutes die het geheugen prikkelen. Aangename wandeling voor mensen met dementie.

- **Aalbeke: Levend Geheugen**
Samenwerking: lokaal bestuur Kortrijk - woonzorgcentra - ouderen

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

GEORGANISEERDE WANDELINGEN

GOEDE PRAKTIJKEN

Culinaire wandelingen



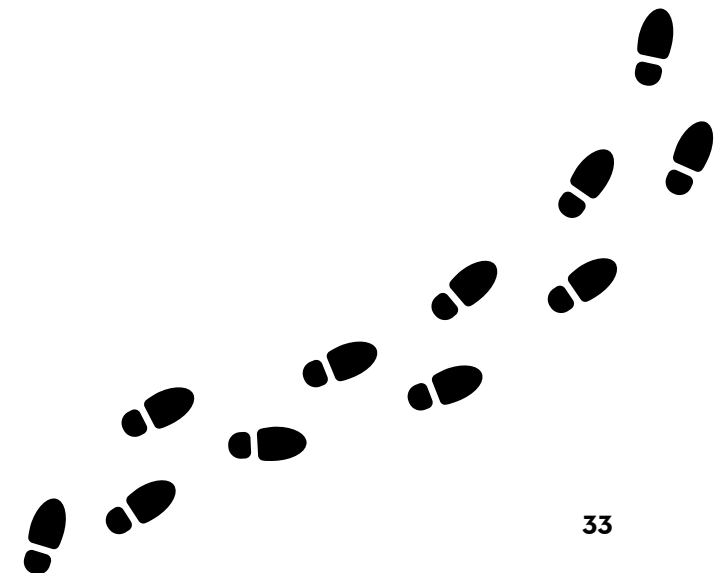
Moorslede: Duurzame sneukeltocht

Samenwerking: lokaal bestuur Moorslede - Noord-Zuid-Raad Moorslede-Dadizele



Kasterlee: Chocoladewandeling

Samenwerking: lokaal bestuur Kasterlee - Oxfam Wereldwinkel Kasterlee-Lichtaart-Tielen



9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

GEORGANISEERDE WANDELINGEN

GOEDE PRAKTIJKEN

Wandelingen georganiseerd door of voor welzijnsorganisaties om meer mensen in kwetsbare situaties te bereiken



Brussel: Daklozenwandeling - Wandelingen georganiseerd door daklozen die opgeleid zijn tot gids. Ze tonen hoe de wereld eruit ziet door hun ogen.

Samenwerking: gidsvereniging Polymnia



Antwerpen: Armoedewandeling - Wandeling langs plekken die sinds eeuwen verbonden zijn met de armoedezorg en waar die link nog altijd terug te vinden is. Je passeert langs historische godshuizen, arbeidershuisjes, hedendaagse voedselbedelingen en wasserettes. Om de geschiedenis te koppelen aan de hedendaagse problematiek. Om duidelijk te maken dat armoede overal in de stad aanwezig is en was.

Samenwerking: Universitaire Stichting Armoedebestrijding



Leuven: Wandeling tegen armoede - Wandeling langs actuele plekken die openstaan voor mensen in armoede. In de Erfgoed-app vind je een digitale variant. Een boeiend proces door, voor en met mensen in armoede, die samen op zoek gingen naar historische info zodat de route een blik werpt op armoede vroeger én vandaag.

Samenwerking: Leuvens Collectief tegen Armoede - Erfgoedcel Leuven - burgers in armoede

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

GEORGANISEERDE WANDELINGEN

GOEDE PRAKTIJKEN

Wandelingen georganiseerd door of voor welzijnsorganisaties om meer mensen in kwetsbare situaties te bereiken



Gent: Eenzame sokken wandeling - Wandeling in groep met een 1 op 1 (onbekende) wandel- en praat-partner. Om mensen een stem te geven die anders niet gehoord worden.

Samenwerking: vereniging waar armen het woord nemen - De Zuidpoort vzw



Mechelen: Welzijnswandeling - Georganiseerde wandeling langs de welzijnspartners in de stad, om scholen te laten kennismaken met het welzijnsland-schap en beide partijen live met elkaar in contact te brengen.

Samenwerking: lokaal bestuur Mechelen - Sociaal Huis - VWAWN - Welzijnsschakel- CAW - Centrum voor basiseducatie



Antwerpen: City Safari en City Safari Reversed - Tocht voor jeugdwerkers waarbij verschillende Antwerpse welzijnsorganisaties bezocht worden. Zo krijgen deelnemers een levendig zicht op de sociale kaart en ontstaat er verbinding en uitwisseling tussen welzijns- en jeugdwerk. Bij de Reversed-tocht is het aan de jeugdwerkers om hun werking voor te stellen aan een groep enthousiaste welzijnswerkers.

Samenwerking: jeugdwerkers en welzijnswerkers - welzijnsorganisaties - JAC

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

GEORGANISEERDE WANDELINGEN

GOEDE PRAKTIJKEN

Wandelingen georganiseerd door of voor welzijnsorganisaties om meer mensen in kwetsbare situaties te bereiken



Gent- Eeklo: In het spoor van een asielzoeker-

Wandeling waarbij we inzicht krijgen in de asielprocedure en de opvangmogelijkheden voor asielzoekers in België. De wandeling volgt de weg die ook asielzoekers afleggen: van hun aankomst in België tot het verkrijgen van het statuut van erkend vluchteling, de terugkeer naar het land van herkomst of een verder verblijf in de illegaliteit.

Samenwerking: Avansa, vormingsorganisatie, Tochten van Hoop Brussel vzw



Izegem: In onze schoenen - Wandeling in de schoenen van een kansarme, die halt houdt bij de valkuilen van kansarmoede.

Samenwerking: 't Kringske vereniging waar armen het woord nemen en meewerkende partnerorganisaties



Antwerpen: Onzichtbaar Antwerpen -

Wandelroute langs overbekende plaatsen in Antwerpen, maar dan gezien door de ogen van mensen zonder papieren. Aan de hand van audiofragmenten gidsen zij je langs bekende Antwerpse straten en pleinen.

Samenwerking: Filet Divers en Pax Christi Vlaanderen

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

GEORGANISEERDE WANDELINGEN

GOEDE PRAKTIJKEN

Wandelingen georganiseerd door of voor welzijnsorganisaties om meer mensen in kwetsbare situaties te bereiken



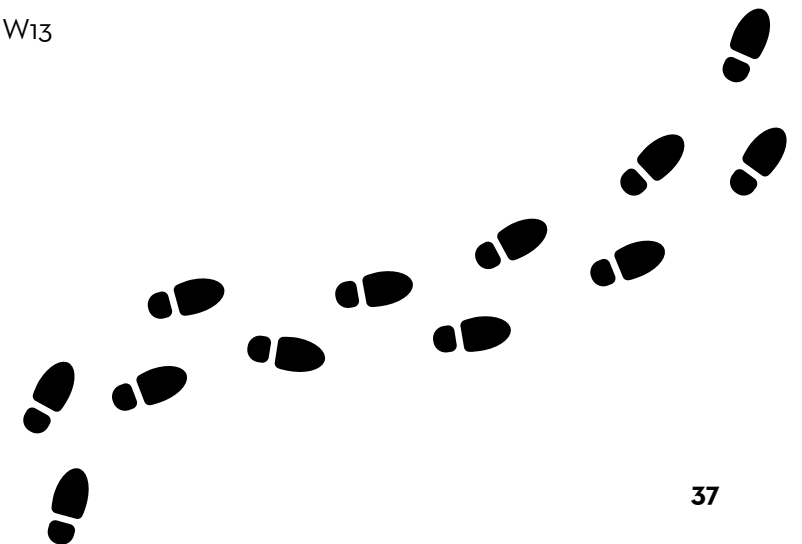
Antwerpen, Brussel, Oostende: Twee (t)huizen, één gids - Het project leidt mensen met een migratieachtergrond op tot interculturele gidsen in hun nieuwe stad. Tijdens de wandelingen wandelt het publiek langs plaatsen die voor de gidsen belangrijk zijn en wordt er een link gelegd met het land van herkomst. Niet zozeer om het verhaal van de stad te vertellen, maar wel hun eigen verhaal.

Samenwerking: FMDO



Kortrijk: Wandel je warm - Wandeling langs 6 Kortrijkse plekken met een verbindend en zorgzaam cultureel verhaal. Ontdek, samen met een blind date uit die andere sector, hoe culturele spelers en welzijnsactoren succesvol samenwerken.

Samenwerking: OP/TIL, Zuidwest, DURF2030, W13



9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

GEORGANISEERDE WANDELINGEN

GOEDE PRAKTIJKEN

Wandelingen rond het thema toegankelijkheid



Stekene boezjeert - Knelpuntwandelingen -

Samen met vrijwilligers, intermediairs en ouderen worden knelpunten in de buurt op het vlak van valpreventie tijdens een wandeling opgespoord. Het gemeentebestuur heeft hier alvast op geantwoord met meerdere initiatieven.

Samenwerking: lokaal bestuur Stekene - Raakzaam vzw - Zorg Stekene



Waasland: Wase wandelbox - De box bundelt 14 toegankelijke wandelingen in de regio. De wandelingen zijn geschikt voor iedereen, ook mensen die minder goed te been zijn, in een rolstoel zitten of met jonge kinderen op stap gaan.

Samenwerking: Logo Waasland - lokale besturen van Beveren, Hamme, Kruibeke, Sint-Niklaas, Stekene, Temse en Waasmunster



Sint-Niklaas: Iedereen Mee-wandelingen -

De wandelingen zijn kort, toegankelijk en aangenaam. Ze zijn zo uitgestippeld dat iedereen ze kan doen.

Samenwerking: lokaal bestuur Sint-Niklaas - dienst diversiteit, samenleving en preventie - inloopcentrum Den Durpel - woonzorgcentrum De Ark - VI@ Sint-Niklaas - ontmoetingshuis Zigzag - Neos Sint-Niklaas

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

GEORGANISEERDE WANDELINGEN

GOEDE PRAKTIJKEN

Wandelingen rond andere specifieke thema's of voor specifieke doelgroepen
Kinderen en jongeren



Mol: Mijn beste groetenissen vanuit Mol - Wandeling voor jongeren door het Mol van 1900 aan de hand van een brochure met mooie prentbriefkaarten, leuke verhalen en weetjes. Scan met je smartphone de QR-codes en de schrijvers van de prentbriefkaarten komen tot leven.

Samenwerking: lokaal bestuur Mol - dienst Toerisme - Stuifzand



Kortrijk: Op riddertocht - Ga tijdens dit spel in 'augmented reality' op pad met ridder Rik, train je draak en word de kampioen van het Grote Draken-toernooi! Voor gezinnen met kinderen tot 12 jaar. Ook in andere gemeenten i.s.m. Gezinsport Vlaanderen.

Samenwerking: lokaal bestuur Kortrijk - Gezinsport Vlaanderen - Gezinsbond Kortrijk - Moonmonster



Westerlo: Route Piet wandeling - Wandeling met leuke opdrachten onderweg om de Sint te helpen om zijn pieten terug te vinden.

Samenwerking: lokaal bestuur Westerlo - sport- en jeugddienst - scholen



Ternat: Moovie beweegroute en **Oudenburg: Moovie beweegroute** - Met deze route ontdekken de kleinste inwoners al spelend het plezier van bewegen. Het beweegpad oefent de motorische vaardigheden van kinderen van 3 tot 8 jaar.

Samenwerking: lokaal bestuur Ternat

Zie ook '[Stappensignalisaties \(2021\), beweegroutes \(2022\) of gezonde mobiliteit \(2023\) in de kijker](#)'

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

GEORGANISEERDE WANDELINGEN

GOEDE PRAKTIJKEN

Wandelingen rond andere specifieke thema's of voor specifieke doelgroepen
Kunst



Westouter theaterwandeling - Wandeling van 3 km onder begeleiding van een gids, langs prachtige vergezichten en unieke plekjes. Onderweg zijn er 5 minivoorstellingen die de locaties tot leven brengen.

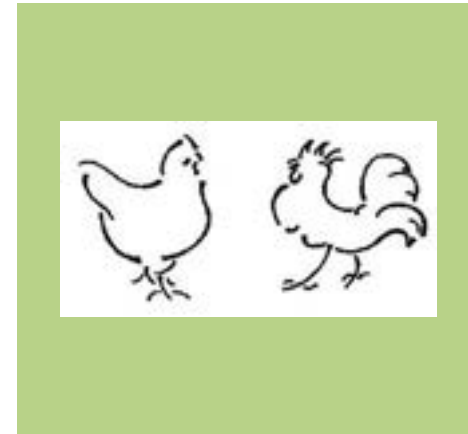
Samenwerking: lokaal bestuur vHeuvelland - Open Doek



leper: Theaterwandeling in Palingbeek - Ontdek op een ludieke manier het bewogen verhaal van de Oude Vaart.

Samenwerking: lokaal bestuur - provincie West-Vlaanderen

Winter - Kerst



Stekene: Kerststallen wijk Kiekenhaag - Wandelen langs prachtige kerststallen en verlichte huizen.

Samenwerking: lokaal bestuur Stekene - wijkcomité

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

DE KWISPELSTAPPERS

WAT?

'De Kwispelstappers' is een gemeenschapsproject waarbij lokale partners door samen te werken een verschil maken. Het concept is eenvoudig. Een groep ouderen gaat samen met vrijwilligers op stap met een hond in hun eigen buurt. Een manier om meer te bewegen, andere ouderen uit de buurt te ontmoeten én voor dieren te zorgen. Belangrijke kenmerken van dit project zijn laagdrempeligheid, plezier en veiligheid. Uit de proefprojecten bleek dat ouderen die meededen aan het project meer gingen bewegen en minder neerzaten. Daarnaast waren de aanwezigheid van de hond en het samenzijn een belangrijke motivator om deel te nemen.

Wil je meer inwoners bereiken dan enkel ouderen? Breid dan dit project zeker uit naar een bredere doelgroep. Organiseer wekelijkse wandelingen waarbij enthousiaste wandelaars met één of meerdere honden op pad gaan.

ZO GA JE TE WERK

Wil je graag met 'De Kwispelstappers' aan de slag? Ga dan voor samenwerkingen met organisaties die zich richten naar de doelgroep ouderen. In [dit draaiboek](#) vind je alle nodige info om het project op te starten en samenwerkingen aan te gaan. Ook het plaatselijk Logo biedt ondersteuning bij de opstart.

Wil je graag een bredere doelgroep bereiken, lees dan zeker ook de tips in het draaiboek van Kwispelstappers. [Alle verenigingen en organisaties](#) kunnen betrokken worden bij het organiseren van deze beweging. Let erop dat je duidelijke regels en afspraken maakt omtrent deelname, leeftijd wandelaars, keuze honden,...



9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

DE KWISPELSTAPPERS

HOE COMMUNICEREN?

Zie '[Tips voor het communiceren naar je inwoners](#)'.

Meer specifieke info over communiceren over Kwispelstappers vind je ook in het [draaiboek](#).

Vraag aan [alle deelnemende verenigingen en organisaties](#) binnen jouw lokaal bestuur om de beweegactie mee te verspreiden.

BUDGET

Zorg dat Kwispelstappen gratis is voor de deelnemers.

Te voorzien budget:

- personeelskost voor de trekker van de actie, voor de coördinatie en administratie van het project;
- budget voor materialen voor promotie;
- klein budget voor de vrijwilliger, zoals vrijwilligersvergoeding, kleine attenties zoals drankjes, verzekering, intervisie;
- optioneel: budget voor catering, vrijwilligers, stappentellers,... maar denk hiervoor ook aan sponsoring.



9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

DE KWISPELSTAPPERS

GOEDE PRAKTIJKEN



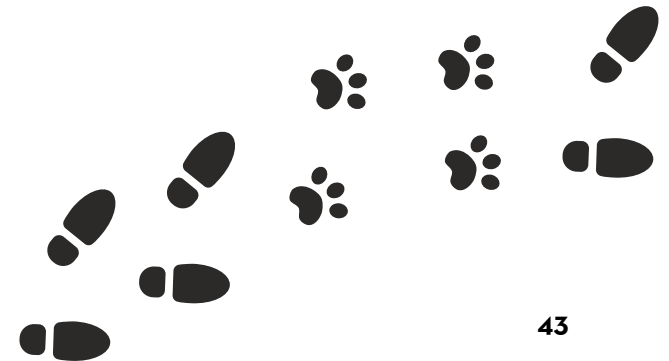
Dierenasiel Veeweyde in Turnhout organiseert wekelijks wandelingen met een asielhond. Elke week ontvangen zij veel enthousiaste wandelaars, die er met één of meerdere van hun honden op uit trekken.

Samenwerking: dierenasiel Veeweyde



Mechelen, **Waregem**, **Gent** en **Sint-Katelijne-Waver** doen mee aan 'De Kwispelstappers'. Buurtbewoners gaan samen met vrijwilligers wekelijks op stap met een hond in hun eigen buurt. De gevarieerde wandelingen zijn aangepast aan het niveau van de deelnemers en de afstand is verschillend per locatie. Na de wandeling is er op het eindpunt een leuke afsluiter met een gezellige babbel en drankje.

Samenwerking: lokaal bestuur - lokale dienstencentra



9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

PLOGGEN

WAT?

Zwerfvuil scoort altijd hoog op de lijst van grootste ergernissen van de bevolking. Zowel lokaal als internationaal ontstaan er steeds meer initiatieven om het zwerfvuilprobleem aan te pakken. Vanuit Zweden kwam bijvoorbeeld de trend 'ploggen' overgewaaid ('plocka' = verzamelen + joggen): het oprapen van zwerfvuil tijdens het wandelen of joggen. M.a.w. dubbele winst: meer bewegen met een hart voor het milieu.

ZO GA JE TE WERK

Alle verenigingen en organisaties kunnen betrokken worden bij het organiseren van ploggen. Er zijn al heel wat milieudiensten die de coördinatie op zich nemen. Denk zeker ook aan jeugdbewegingen, scholen,...

Je kan dit promoten als een activiteit die iedere inwoner op zichzelf kan doen. Maar om het extra in de verf te zetten en goed te lanceren, kan je een startwandeling organiseren. Zorg dat je het startpunt en de route duidelijk communiceert. Je kiest zelf hoe lang het parcours is, maar ga best niet voor een te lange route, ideaal is 1,5 tot maximaal 3 km. Zorg ook voor mensen die de groep begeleiden.

Organiseer je leuke wandelingen of heb je beweegroutes of wandelstructuren ontwikkeld? Zorg er dan zeker voor dat die onderhouden en proper blijven.

Zorg dat mensen veilig en proper het afval kunnen oprapen en bijhouden.

Voorzie:

- een afvalzak per persoon;
- een afvalgrijper;

- handschoenen;
- fluohesjes;
- onderweg en/of bij het eindpunt een kraantje en zeep of reinigende handgel.

Je kan ook 'WePlog' gebruiken. Dat is een eenvoudige, gebruiksvriendelijke en gratis app die toont waar je het best kan ploggen. Bij de start zijn alle straten rood gekleurd. Tijdens het ploggen verandert de rode kleur naar oranje om aan te geven dat een plogger actief is in een bepaalde straat. Na het ploggen kleurt de straat groen.

WePlog is een platform ontwikkeld voor ploggers, maar ook voor gemeenten, steden en andere organisaties die ploggen willen promoten bij hun inwoners of leden om efficiënt zwerfvuil aan te pakken. Elk lokaal bestuur of organisatie kan een gebruikerslicentie huren om de netheid van de straten in een bepaald gebied te monitoren. Met de overzichtskaart van de straten van jouw gemeente/stad kan je zien welke buurten een plogbeurt nodig hebben. Zo kan je vrijwilligers efficiënter sturen. Je kan ook zien waar volle vuilzakken opgehaald moeten worden, foto's of bemerkingen ontvangen of een beloningssysteem voorzien voor de ploggers.



9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

PLOGGEN

HOE COMMUNICEREN?

Zie 'Tips voor het communiceren naar je inwoners'.

Vraag aan alle deelnemende verenigingen en organisaties binnen jouw lokaal bestuur om de beweegactie mee te verspreiden.

BUDGET

Zorg dat ploggen gratis is voor de deelnemers.

Te voorzien budget:

- personeelskost voor de trekkers van de actie;
- budget voor vuilniszakken, grijpers en handschoenen;
- budget voor promotiematerialen;
- optioneel:
 - eventueel gebruikerslicentie WePlog;
 - beloning of vergoeding voor de begeleiders bij startevenement;
 - investeer in stappentellers om ze uit te lenen aan inwoners of vraag aan het Logo om stappentellers uit te lenen;
 - gezonde drankjes/snacks als afsluiter.



9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

PLOGGEN

GOEDE PRAKTIJKEN



Poperinge combineerde in 2022 plogging met hun deelname aan de regionale 10.000 stappenclash in Midden-West-Vlaanderen.

Samenwerking: lokaal bestuur Poperinge - seniorenraad Poperinge



In **Oudenaarde** riep de vereniging Plogging Oudenaarde tijdens de coronacrisis mensen op om individueel zwerfvuil op te ruimen tijdens het wandelen of joggen. Een plogpakket kan aangevraagd worden.

Samenwerking: plogging Oudenaarde



In en langs de vaart tussen **Mechelen en Leuven** ruimt Arktos, een organisatie die gespecialiseerd is in het begeleiden van kwetsbare jongeren, samen met jongeren zwerfvuil op. Om meer aandacht te vragen voor het milieu en de jongeren op een positieve manier in de kijker te zetten.

Samenwerking: jeugdwerkzorg Arktos



In **Gent** gaat jaarlijks de Gentsche Gruute Kuis door, de grote lentschoonmaak met als doel samen met alle Gentenaren de stad en haar deelgemeentes zwerfvuilvrij te maken. De Gentsche Gruute Kuis duurt een volledige week. Want zo krijgen ook bedrijven, scholen en verenigingen de kans om de handen uit de mouwen steken.

Samenwerking: lokaal bestuur Gent - IVAGO - burens

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

LAAGDREMPELIGE SPORTACTIVITEITEN

WAT?

10.000 stappen is onlosmakend verbonden met wandelen. Maar, mag het eens wat meer zijn? Ook andere sport- en beweegactiviteiten tellen mee voor 'elke stap telt'. Ga je 10 minuutjes dansen, zwemmen, fietsen of fitnessen? Dan telt dit voor 1.500 stappen! Zo ga je vlotjes en leuk richting 10.000!

Organiseer daarom zeker ook andere beweegactiviteiten dan wandelen, zoals bijvoorbeeld:

- **IPitup-beweegbanken**

De IPitup-beweegbank is een meerpersoons zitbank met meervoudige beweegfuncties waarmee je lichaamsoefeningen kan doen. IPpen is tijds efficiënt bewegen in circuitvorm waarbij aerobe, conditionele aspecten gecombineerd worden met kracht- en stabiliteitsoefeningen. IPpen kan je met behulp van het infopaneel op de beweegbank, door gebruik te maken van de gratis beweegapp of door je te laten begeleiden door een IPitup-trainer. De beweegbank nodigt uit tot beleving en beweging langs wandel- en looppaden, in parken, op pleinen, straathoeken, sport- en zakencomplexen en schooldomeinen, bij seniorenvoorzieningen en instellingen.

- **Ouderensportdag**

Een laagdrempelige sport- en beweegdag voor ouderen die kunnen kiezen uit een waaier aan beweegmogelijkheden om samen te genieten van sport en van het leven. Het is een mooie gelegenheid om kennis te maken met een aantal nieuwe

sporten, uiteraard met voldoende tijd om gezellig bij te praten of om nieuwe mensen te leren kennen. Plezier verzekerd!

- **Dansavonden, fitness-avonden, of andere sportactiviteiten**

Sportactiviteiten die ter kennismaking laagdrempelig aangeboden worden, als soort van initiatie of als laagdrempelige wedstrijd.



9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

LAAGDREMPELIGE SPORTACTIVITEITEN

ZO GA JE TE WERK

Alle verenigingen en organisaties kunnen betrokken worden bij het organiseren van deze beweegacties. Aangezien de acties vaak gelinkt zijn aan een bepaalde sport, contacteer je best de juiste sportclubs.

Een houvast of kapstok nodig voor de organisatie van sport- en beweegacties? Raadpleeg dan dit stappenplan en verhoog je kansen op succes aanzienlijk. Er wordt stilgestaan bij het creëren van draagvlak, het in kaart brengen van de situatie en het opstellen van doelstellingen. Maar ook bij het uitwerken, evalueren en verankeren van acties.

Zie ook 'Aandachtspunten voor het organiseren van beweegacties'.

Nood aan gratis sportmateriaal, lesgevers, medailles,... ?

Vraag dan ondersteuning aan Sport Vlaanderen.

HOE COMMUNICEREN?

Zie 'Tips voor het communiceren naar je inwoners'.

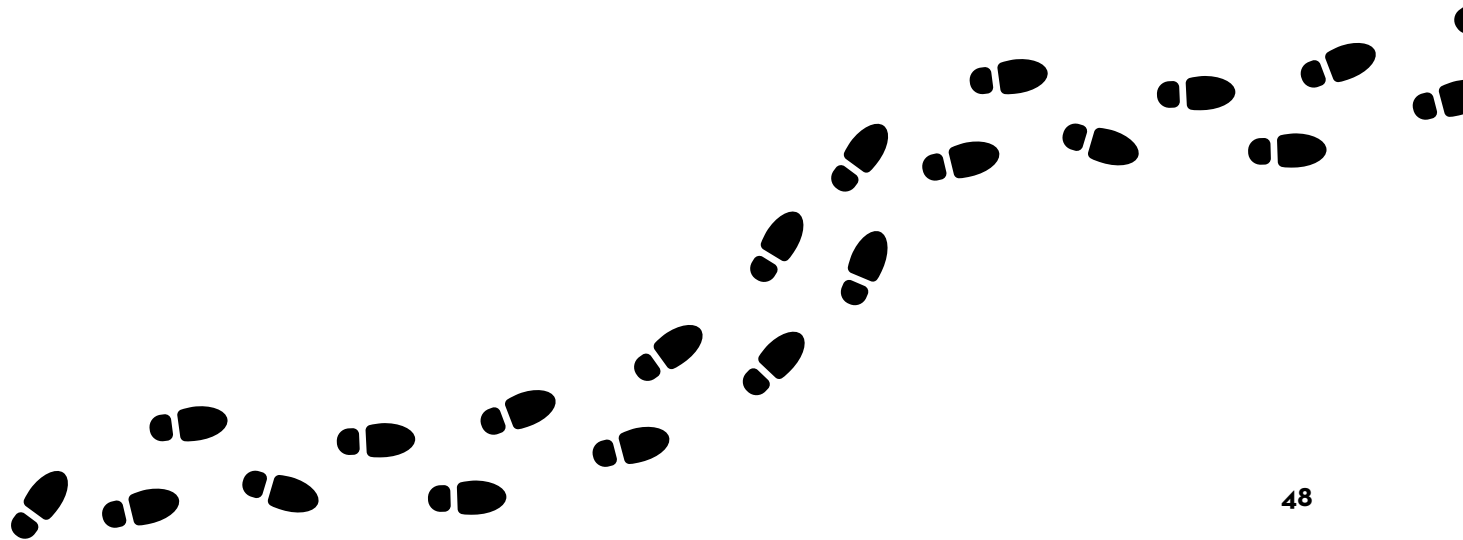
Vraag aan alle deelnemende verenigingen en organisaties binnen jouw lokaal bestuur om de beweegactie mee te verspreiden.

BUDGET

Hou je beweegacties zo goedkoop mogelijk zodat de kostprijs geen drempel is voor deelname.

Te voorzien budget:

- budget voor materialen, locatie en lesgevers;
- personeelskost voor de trekker van de actie;
- een klein budget voor de vrijwilliger, bv. een vrijwilligersvergoeding, kleine attenties zoals drankjes, verzekering, intervisie;
- budget voor promotiematerialen;
- optioneel: budget voor catering, maar denk hiervoor ook aan sponsoring.



9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

LAAGDREMPELIGE SPORTACTIVITEITEN

GOEDE PRAKTIJKEN



In **Leuven** staan **18 IPitup-beweegbanken** die samen een beweeglint vormen. Je kan van de ene naar de andere bank wandelen, lopen of fietsen.

Samenwerking: lokaal bestuur Leuven - Tofsportloket - IPitup



Berlaar, gemeenten van de Antwerpse Kempen, Westerlo, Ingelmunster, Gent,... en nog veel meer steden en gemeenten organiseren al jaarlijkse **ouderensportdagen**.

Samenwerking: lokaal bestuur - seniorenverenigingen - sportclubs



Sint-Niklaas vraagt **800 senioren ten dans**. Naar aanleiding van 800 jaar Sint-Niklaas werd er op de markt een groot dansfeest georganiseerd. Het doel was om 800 dansende senioren bij elkaar te krijgen, uiteindelijk werden het er meer. Op voorhand werd er samen met 3 dansleraressen en hun dansgroepen 'de Swingekloas' gemaakt, gefilmd en verspreid. Dit is een dans die ook al zittend kan uitgevoerd worden. Het evenement werd gepromoot via sociale media en de thuiszorgdiensten, waardoor alle inwoners er naartoe leefden.

Samenwerking: lokaal bestuur Sint-Niklaas - lokaal dienstencentrum De Wilg - Vrije Ateliers



Brugge lanceert de **Brugse Ladies Night**, een dans- en fitnessavond uitsluitend voor dames. Ze kunnen kiezen uit de nieuwste work-outs, maar ook hip-hop, Afrikaanse dans,... staan op het programma. Het initiatief komt van 4 studenten Bewegingsrecreatie van Howest. De sessies met live muziek worden gegeven door professionele lesgevers.

Samenwerking: lokaal bestuur Brugge - sportdienst - Howest - Lago

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

LAAGDREMPelige SPORTACTIVITEITEN

GOEDE PRAKTIJKEN



Brugge laat de **beweecontainer** rondtrekken in de stad, zodat al wie dat wil, kan sporten in de buitenlucht. De beweegcontainer is een verplaatsbare container waarop je in, op of naast kan bewegen. In en aan de container vind je heel wat materiaal voor een leuke work-out. Als de Bruggeling niet naar de sportzaal kan, brengen zij de sport tot bij de Bruggeling.

Samenwerking: lokaal bestuur Brugge
- Howest Sport en bewegen.



Lier organiseerde vorige zomer de **Familie Cup**, een wedstrijd voor families waarbij je de verschillende proeven zo snel mogelijk moet afwerken. Maar nog belangrijker: een leuk sportief moment beleven met heel de familie!

Samenwerking: lokaal bestuur Lier -
NRG fitness Lier

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

BEWEGEN OP VERWIJZING

WAT?

Je wilt inwoners die te weinig bewegen en te lang stilzitten in beweging brengen. Je wilt graag de meest kwetsbare doelgroepen, of diegene die je met het reguliere sportaanbod niet in beweging krijgt, bereiken. En je wilt de hulpverleners in jouw gemeente ondersteunen om hun patiënten/cliënten in beweging te zetten? Daarom is er Bewegen Op Verwijzing.

Bewegen Op Verwijzing helpt met professionele coaching en een beweegplan op maat mensen met een gezondheidsrisico op weg naar een actiever leven. Je vraagt een verwijsbrief aan je zorgverlener en neemt contact op met een Bewegen Op Verwijzing-coach in jouw regio. Die maakt samen met de deelnemer een persoonlijk beweegplan op. De coach weet welke activiteiten en sporten de gemeente en verenigingen aanbieden. Want ook zij doen mee aan Bewegen Op Verwijzing.

Nieuw: een patiënt kan door volgende beroepsbeoefenaars verwezen worden: een arts, een verpleegkundige, een kinesitherapeut, een diëtist, een apotheker, een maatschappelijk werker, een psycholoog, een ergotherapeut, een verloskundige, een podoloog.



9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

BEWEGEN OP VERWIJZING

ZO GA JE TE WERK

Al veel gemeenten hebben een of meerdere Bewegen Op Verwijzing-coaches ter beschikking en kunnen Bewegen Op Verwijzing aanbieden. Wat kan je dan doen als lokaal bestuur:

- Hou de coach van jouw regio ook op de hoogte van het huidige en het nieuwe beweegaanbod zodat die de patiënten/cliënten kan doorsturen. Kijk ruim genoeg, niet enkel het aanbod binnen sport- en vrije-tijdsverenigingen, maar ook het aanbod van buurtsport, buurtwerkingen, socioculturele verenigingen, ... kan inspirerend zijn.
- Informeer en motiveer de hulpverleners om hun patiënten door te verwijzen. Denk dan aan samenwerkingen met huisartsenkring, wijkgezondheidscentrum, maatschappelijk werkers, kringwerking kinesisten,...
- Ondersteun de coach bij de organisatie van groepscoaching. Dit kunnen bijvoorbeeld 5 groepssessies verspreid over 10 weken zijn. Tracht als lokaal bestuur de samenwerking met andere organisaties te faciliteren, en de brug te zijn tussen de betrokken organisaties. **Veel van deze verenigingen en organisaties** kunnen hierbij meewerken, maar denk zeker aan het lokaal dienstencentrum, buurthuizen, sociaal huis, socioculturele verenigingen en organisaties die kwetsbare groepen bereiken. Op deze manier zal de praktische organisatie (bv. laagdrempelige locatie voorzien, inschrijvingen, infosessie) vlotter verlopen en zullen er meer mensen bereikt worden. Omdat maatschappelijk werkers ook kunnen verwijzen, is het zeker de moeite om dit te bespreken met het sociaal huis!

Sommige gemeenten kunnen Bewegen Op Verwijzing nog niet aanbieden aan hun inwoners. Willen jullie hier toch mee aan de slag, vraag dan Bewegen Op Verwijzing aan in jouw zorgregio. **Dat doe je als volgt.** Er is ruimte voor één Bewegen Op Verwijzing-project voor elk van de zestig Vlaamse eerstelijnszones. Om lokale besturen te helpen bij de opstart ervan, is er dit duidelijke **stappenplan**. Vraag zeker ook ondersteuning aan jouw Logo.



9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

BEWEGEN OP VERWIJZING

HOE COMMUNICEREN?

Zie '[Tips voor het communiceren naar je inwoners](#)'.

Promomaterialen over Bewegen Op Verwijzing vind je [hier](#).

Informeer huisartsen, diëtisten, thuisverpleegkundigen, kinesisten, maatschappelijk werkers,... over de ondersteuning die ze kunnen krijgen om hun cliënten/patiënten in beweging te brengen. Er bestaan verwijsblokken, folders, beelden en checklists om hen hierin te ondersteunen.

Maak en verspreid filmpjes van de coaches, neem een interview af voor in het gemeenteblad of stadsmagazine,...

BUDGET

Als deelnemer betaal je slechts een klein deel van de vergoeding van de Bewegen Op Verwijzing-coach. **Dat is de persoonlijke bijdrage**. Het andere deel van de vergoeding van de coach wordt betaald door de Vlaamse overheid.

Te voorzien budget:

- budget voor campagnemateriaal van Bewegen Op Verwijzing;
- personeelskost voor de trekker van de actie.



8. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

BEWEGEN OP VERWIJZING

GOEDE PRAKTIJKEN

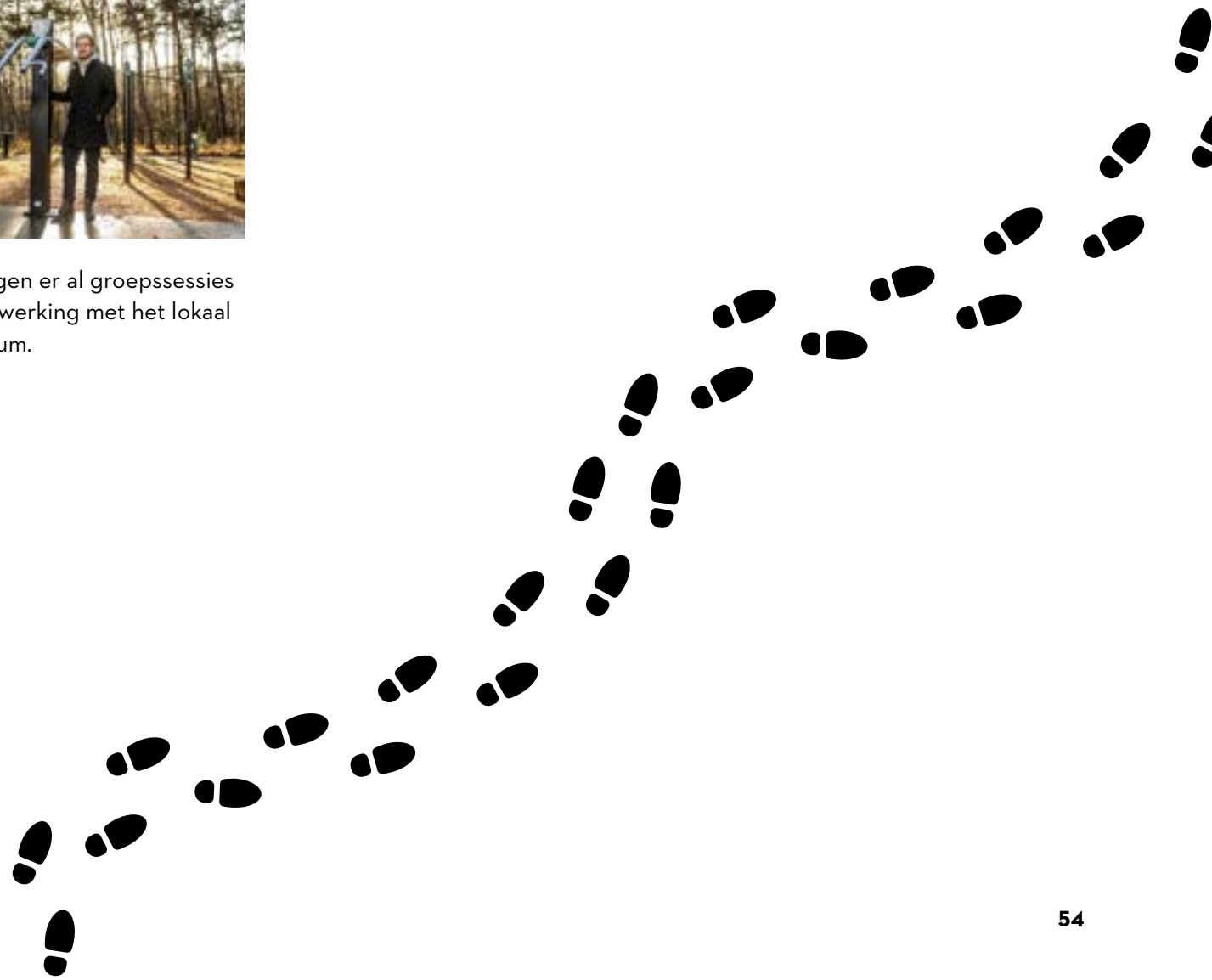


Onder andere **Genk** en **Gent** interviewden de beweegcoaches en maakten een leuk filmpje over hen. Dit werd verspreid via website, sociale media,...

Samenwerking: lokaal bestuur - sportpromotor - beweegcoaches - eerste lijnszone - beweegaanbod - verwijzers



In **Leuven** gingen er al groepssessies door in samenwerking met het lokaal dienstencentrum.



9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

TRAPPENACTIE

WAT?

De trap nemen is één van de meest efficiënte beweegvormen! Een actie met trappen is dan ook heel eenvoudig in te passen in het dagelijkse leven. Door mensen eraan te herinneren dat het tijd is om de trap te nemen in plaats van de lift, help je hen op weg.

ZO GA JE TE WERK

Trapgebruik aanmoedigen als dagelijkse beweging tijdens een ludieke week- of maandactie:

- Ga na waar je allemaal trappen vindt in jouw stad of gemeente. Denk daarbij zeker aan het stad-/gemeentehuis en andere openbare gebouwen zoals de bib, winkels en/of een winkelcentrum, bedrijven, lokale handelaars,...
- Markeer de route naar de trap met meerdere **voetzoolstickers** en **signalisatiepijlen** van 10.000 stappen.
- Hang leuke trapslogans naast en in de lift op openbare plaatsen (bv. 'verbruik calorieën, geen elektriciteit', 'gratis fitness', 'tel je treden, goed voor lijf en leden').
- Verhoog de wachttijd bij de lift.
- Maak de traphal aantrekkelijker door een heldere verlichting en door te variëren met grappige posters, muziek, een nieuw laagje verf en foto's of andere ideeën.

- Voorzie een gezamenlijk 'startschot' voor de trapactie: inhuldiging foto's, stappentellers om uit te lenen, trappenloop, beloning voor wie de trap neemt,...
- Organiseer een 'slotevent', bv. traplopen voor het goede doel of een trappenwandeling tussen openbare gebouwen, in een onderneming, winkelcentrum, hotel of ziekenhuis.

Alle verenigingen en organisaties kunnen betrokken worden bij het organiseren van trapacties. Zorg dat zoveel mogelijk openbare diensten, winkels, horecazaken, publieke plaatsen, bedrijven,... meedoen aan de actie, zodat iedereen tegelijkertijd de inwoners massaal richting trap duwt.



9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

TRAPPENACTIE

HOE COMMUNICEREN?

Zie '[Tips voor het communiceren naar je inwoners](#)'.

Om de communicatie rond trappen nemen extra kracht te geven, kan je beginnen met een startmoment.

Koppel er een leuke wedstrijd aan op sociale media, zoals bv. de mooiste trap van jouw gemeente of stad.

Vraag aan [alle deelnemende verenigingen en organisaties](#) binnen jouw lokaal bestuur om de beweegactie mee te verspreiden.

BUDGET

Trapacties zijn gratis voor inwoners.

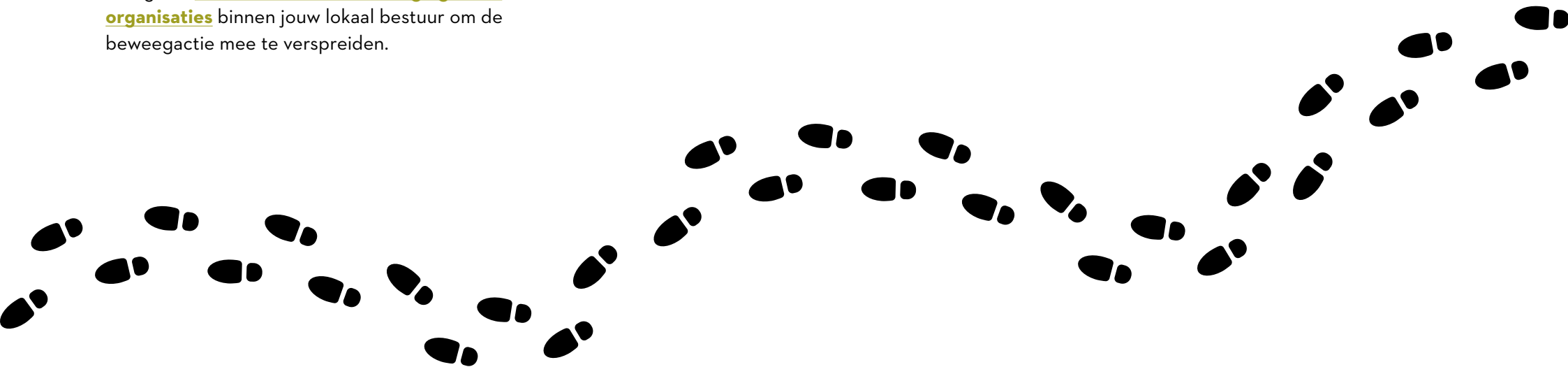
Te voorzien budget:

- budget voor het 10.000 stappen-campagnemateriaal: affiches, folders, voetstickers en stappenpijlen;
- personeelskost voor de trekker van de actie;
- optioneel: budget voor de organisatie van de startactie of slotactie.

GOEDE PRAKTIJKEN

[KULeuven](#) hield een **trappenactie** binnen het project 'KULeuven beweegt'.

Samenwerking: faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen - technische dienst - divisie Infrastructuur en Technieken



9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

INFOMOMENTEN VOOR INWONERS

WAT?

Willen jouw inwoners meer bewegen maar weten ze niet hoe? Of moeten ze nog overtuigd worden? Dan is een infosessie of een infostand over het thema beweging en minder lang stilzitten een aanrader.

Het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw verzamelde alle huidige wetenschappelijke kennis over beweging en lang stilzitten in de [bewegingsdriehoek](#) en ontwikkelde hierover de nodige materialen en een [infosessie](#).

ZO GA JE TE WERK

Infosessie

Lokale besturen of [verenigingen](#) die voor hun inwoners of leden een infosessie willen organiseren, kunnen terecht bij het [Logo uit hun regio](#). Het Logo geeft je de nodige praktische informatie en brengt je in contact met de lesgever. De lesgever is een gediplomeerde bewegingsdeskundige met een extra training over de bewegingsdriehoek.

Tijdens een [infosessie](#) krijg je niet alleen een inhoudelijke toelichting bij de bewegingsdriehoek, maar ook tal van praktische tips om je op weg te helpen naar een gezonder leven.

Infostand

Met een opvallende infostand worden de mensen bewustgemaakt van het nut van dagelijkse beweging en maken ze kennis met het 10.000 stappen-project. Probeer de infostand op een centrale plaats op te stellen om zoveel mogelijk mensen te bereiken (tijdens een andere beweegactie, bij de infobalie, in de bib, op de markt,...).

[Alle verenigingen en organisaties](#) kunnen de infostand mee organiseren.

Promoot de [bewegingsdriehoek](#), hét kompas naar een actiever leven, en de [bewegingstest](#).

[De materialen van de bewegingsdriehoek](#) en van [10.000 stappen](#) zijn vrij te verkrijgen en kunnen gebruikt worden op een infostand en uitgedeeld worden aan de voorbijganger.

Zorg voor een begeleider die kennis heeft over de bewegingsdriehoek, 10.000 stappen en de stappenteller en die kan antwoorden op veel voorkomende vragen.

Koppel dit bij voorkeur aan een ludieke quiz! Die kan vragen bevatten binnen een bredere context: stappen zetten, beweging, gezonde voeding,... Een schiftingsvraag is mogelijk, bv. 'Hoeveel stappen zal onze burgemeester/CEO/voorzitter vandaag zetten?'

Koppel leuke en nuttige prijzen aan de quiz, bv. een fruitmand of stappenteller. Voorzie een computer of tablet om de website te tonen en help de deelnemers met hun registratie op de [stappenregistratietool](#).

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

INFOMOMENTEN VOOR INWONERS

HOE COMMUNICEREN?

Zie '[Tips voor het communiceren naar je inwoners](#)'.

Vraag aan [alle deelnemende verenigingen en organisaties](#) binnen jouw lokaal bestuur om de bewegingactie mee te verspreiden.

BUDGET

Te voorzien budget:

- budget voor campagnemateriaal;
- personeelskost voor de trekker van de actie;
- infosessie: voor steden en gemeenten geldt een voordelig non-profit tarief. Kostprijs na te vragen bij het [Logo van je regio](#);
- infostand: budget voor leuke prijzen, gezonde hapjes en drankjes, vrijwilliger,...;
- optioneel: catering tijdens de infosessie.

GOEDE PRAKTIJKEN



In [Tienen](#) werd de feestelijke opening van de nieuwe bewegingroute gekoppeld aan infostanden over gezonde voeding en beweging.

[Dilbeek](#) zorgde voor een infostand op hun bewegingmarkt.

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

STAPPEN VOOR HET GOEDE DOEL

WAT?

Veel van bovenstaande acties steunen al een goed doel. Denk maar aan wandelen met honden uit het asiel (Kwispelstappers), ploggen, gezondheidswandelingen, armoedewandelingen,...

Wil je nog een stapje verder gaan en ook geld inzamelen voor het goede doel? Heel wat acties in dit document vormen de ideale start voor een inzamelactie: **stappenclash tussen buurten, georganiseerde wandelingen, trappenactie**,...

Er zijn een hoop voordelen voor jouw stad of gemeente. Je maakt inwoners bewust van de positieve gevolgen van (meer) bewegen en tegelijkertijd steun je ook het goede doel. En dat is dan weer goed voor het imago van je stad/gemeente. Deze actie kan mensen overtuigen om deel te nemen, ook al vinden ze meer bewegen niet prioritair op dit moment.

ZO GA JE TE WERK

- Kies een goed doel dat jullie nauw aan het hart ligt, liefst binnen de gezondheidsproblematiek, en dat gekoppeld is aan één van jouw verenigingen of organisaties.
- Kies een bewegingactie om te koppelen.
- Hoe ga je het geld inzamelen? Dit hangt af van de actie die je kiest.
- Enkele ideeën:
 - het inschrijvingsgeld schenken;
 - de opbrengst van de verkoop van gezonde hapjes, drankjes, producten of materialen doneren;
 - een vrije bijdrage;
 - een grote stappenactie organiseren ten voordele van het goede doel. Hiervoor kan je de **stappenregistratietool** gebruiken. Een gemeenschappelijk groot stappendoel (een bepaald aantal stappen) of een eindbestemming wordt vooropgesteld. Op de website kan je een route uitstippelen met dat einddoel. Bij het virtueel behalen van tussenmijlpalen en/of de eindbestemming op de website schenkt jouw organisatie een bepaald bedrag of hulpmiddelen aan een zelf gekozen goed doel.
- Of de stad of de gemeentelijke diensten, ondernemingen en plaatselijke handelaars kunnen de deelnemers sponsoren voor de stappen die ze zetten. Voor elke stap die wordt gezet, gaat er een bedrag naar een goed doel.
- Werk met een start- en/of slotevent om de opbrengst bekend te maken.
- **Alle verenigingen en organisaties** kunnen hierbij betrokken worden. Hoe meer verenigingen, hoe meer bekendmaking, hoe meer deelnemers en hoe meer opbrengst.

9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

STAPPEN VOOR HET GOEDE DOEL

HOE COMMUNICEREN?

Zie '[Tips voor het communiceren naar je inwoners](#)'.

Communiqueer je bewegingactie en goede doel duidelijk. Zoek media-aandacht.

Maak promo via een [infomarkt](#) met standjes over beweging, over het goede doel en over deelnemende partners.

Vraag aan [alle deelnemende verenigingen en organisaties](#) binnen jouw lokaal bestuur om de bewegingactie mee te verspreiden.

BUDGET

- budget voor de organisatie van de bewegingactie;
- personeelskost voor de trekker van de actie;
- budget voor promotiematerialen;
- optioneel: vergoeding voor de vrijwilligers, budget voor het gebruik van stappentellers.



9. INSPIRATIE BEWEEGACTIES

STAPPEN VOOR HET GOEDE DOEL

GOEDE PRAKTIJKEN



Poperinge nam deel aan de regionale stappenclash en doneerde 1 euro per 100 gewandelde kilometer aan Pink Ribbon, een organisatie die strijdt tegen borstkanker. Dit leverde een mooie 300 euro op.



Ook grote evenementen zoals de **1000 km voor Kom op tegen Kanker** en de **Dodentocht** laten mensen bewegen of sporten voor het goede doel.



Handicap International organiseert 14 wandelingen om het belang van revalidatiezorg voor personen met een fysieke beperking onder de aandacht te brengen.

10.000 STAPPEN

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

10.000 STAPPEN: ELKE STAP TELT - 2024 ELKE BEWEEGACTIE TELT!

Leidraad voor lokale besturen

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven met steun van de Vlaamse overheid.

www.10000stappen.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
Linda De Boeck
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel

© 2023, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.

www.gezondleven.be

