

WIJKEN IN BEWEGING

10.000 stappen Vlaanderen



De titel spreekt voor zich, het gaat over wijken (of gemeenten, steden) die inspanningen doen rond beweging met het accent op stappen, wandelen.

Na het proefdraaien van dit beloftevolle project in de stad Gent, krijgen de LOGO's de taak op vraag van de Vlaamse overheid dit project op een gelijkaardige manier te gaan implementeren in gans Vlaanderen.

Waarom dit project?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de Vlaming te weinig beweegt om gezond te zijn.

Meer dan 50% is onvoldoende actief.

Dit heeft als gevolg dat verschillende gezondheidsrisico's toenemen zoals o.a. hart- en vaatziekten, overgewicht, diabetes,

Verder wijst onderzoek ook uit dat voldoende beweging positieve effecten heeft op

o.a. welzijn: concentratie, depressie

gezondheidszorg: minder ziektekosten

bedrijfssector: iedere € 1 input geeft € 2,5 tot 5 winst



fysieke activiteit (FA) bevorderen is de boodschap

Dit omwille van het **gezondheidsbevorderend effect.**

Onder fysieke activiteit verstaan

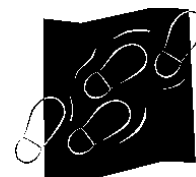
we alle bewegingsactiviteiten gaande van:

- vrijetijdsactiviteiten,
- over actief transport,
- beroepsactiviteiten,
- huishoudelijke activiteiten
- en sport



Dit project wil vooral laagdrempelig zijn door beweging te promoten!, en niet zozeer sport. Niet iedereen is immers sportief aangelegd, heeft voldoende tijd of maakt er voldoende tijd voor vrij, weet misschien niet wat voldoende bewegen is.

Er bestaan verschillende **richtlijnen** (door de jaren heen)
 3x 20' sporten 5x 30' matig intens bewegen per week
 dit kan nu ook vertaald worden als het zetten van **10.000 stappen per dag**.



Belangrijkste boodschap is 'elke stap telt'.

Het halen van de 10.000 stappen norm (ongeveer 7 km) is zeker niet voor iedereen haalbaar.

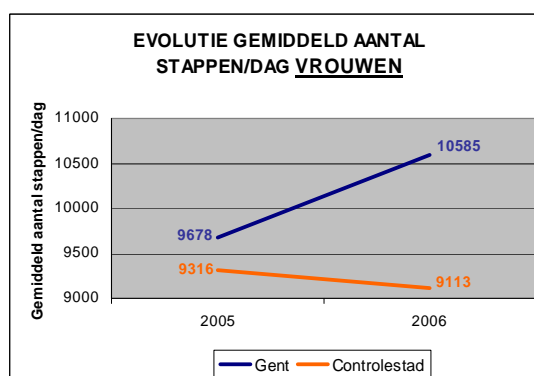
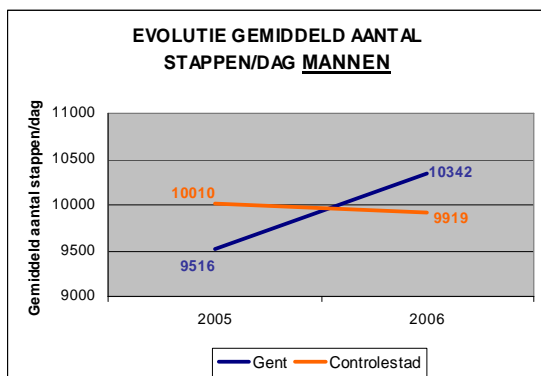
Let wel deze stappen dienen verzameld te worden gedurende de ganse dag en niet binnen 30'.

Het bereiken van een hoger aantal gezette stappen per week is wel voor iedereen een haalbare kaart door het basisoniveau te nemen + streven naar verhoging. (4000 stappen = ongeveer half uur wandelen = verbruik van 200kcal)

Het project te Gent

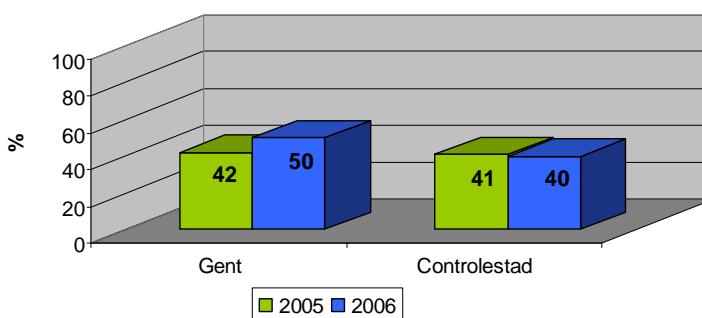
Enkele resultaten van het onderzoek:

De campagne leidde tot het zetten van meer stappen zowel bij mannen als vrouwen



Voor de campagne haalde 42% van de Gentse bevolking de 10.000 stappen norm. Dit nam toe met 8% of 20.000 Gentenaars

EVOLUTIE PERCENTAGE INWONERS DAT GEMIDDELD 10000 STAPPEN/DAG HAALT



het project in uw gemeente/ stad/ wijk

Bedoeling is er een **gemeenschapsproject** van te maken met de **medewerking van verschillende sectoren**.

Mogelijke partners hierbij zijn sociale zaken, gezondheid, welzijn, sport, milieu, mobiliteit, toerisme, cultuur,



Doelstellingen hierbij zijn :

- de populatie te overtuigen dat FA bijdraagt tot een betere gezondheid / het gemakkelijk in te passen is in het dagelijks leven/ het algemeen welzijn verbeterd/ bijdraagt tot een vlotter verkeer
- het dagelijks bewegen te integreren in het stadsbeeld
- partners ervan overtuigen de campagne mee uit te dragen

hulpmiddelen/ voorwaarden / creativiteit bij het project

voorwaarden

- de minimum duur van deze actie(s) is **3 maanden**
- de actie(s) zijn gericht naar de **volwassen bevolking (18+)** , in het bijzonder de sedentairen
- **naam en beeld gebruiken** van '10.000 stappen Vlaanderen'
- indien u graag eigen ontwerpen/folders/... wil gebruiken dan kan dit mits voorlegging aan de projectcoördinator en diens goedkeuring
- het komt er voornamelijk op aan **zichtbaarheid te geven** aan de actie(s):
 - o door op zeker een **10tal plaatsen folders te verspreiden** en/of affiches/ signalisaties te plaatsen
 - o door **1 uitgestippelde route** gelegen in de gemeente bekend te maken bij de bevolking via infoblad, brochure of signalisatie als '10.000stappen' route. (dit parcours moet geen 10.000 stappen tellen)
 - o door **bestaande mediakanalen** te gebruiken om uw eventueel bijkomende actie(s) bekendheid te geven (bv gemeentelijk infoblad)
 - o Op **2 plaatsen** binnen de gemeente wordt de mogelijkheid geboden om een **stappenteller (Yamax Digiwalker) uit te lenen**
 - Men voorziet ook telkens bij uitleen een (gedownloade versie van het) stappenboekje
- de actie(s) hebben een zichtbaar luik m.b.t. de promotie van gezonde voeding

10.000 stappen Vlaanderen dient als een gedeponeed merk gehanteerd te worden waaraan 'gebruikerscriteria' zijn gekoppeld

hulpmiddelen

gemeente:
affiches/ borden/ folders
uitleenkoffers stappentellers/
wandelroutes/ ...

individueel:
stappenteller met handleiding
en stappenboekje



creativiteit / tips /suggesties

U kan natuurlijk nog heel wat meer doen dan bovenstaande.

Zo geven we enkele suggesties/tips:

- op de straatnaamborden het aantal stappen van die straat weergeven
- bestaande routes(bv culturele wandeling) voorzien van het aantal stappen
- aantal stappen weergeven van parkeerterrein naar bv gemeentehuis
- in openbare gebouwen de trap promoten in plaats van de lift
- (para)medici betrekken bij de promotie van beweging
- soort 'fata morgana' organiseren
- ...

Wijken in beweging

Nu aan u !

Meer info op www.10000stappen.be