


10.000 STAPPEN

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



Een **kleine stap** voor de mens...
een grote stap voor je gezondheid!

Meer info op www.10000stappen.be

 #10000stappen

 facebook.com/10000stappen



logo^{VL}
GEZONDHEID
TROEF

 Vlaanderen
is zorg

INHOUDSOPGAVE

VIJF REDENEN WAAROM JE ZEKER MOET DEELNEMEN AAN DE 10.000-STAPPENCLASH

INLEIDING

HISTORIEK

WAAROM DE 10.000-STAPPENCLASH?

HET GOEDE VOORBEELD

DE OVERWINNING

- HET SYSTEEM
 - STAPPENTELLERS
 - HOE KAN MIJN STAD OF GEMEENTE WINNEN?
 - ELKE DEELNEMER WINT!
-

**DE 10.000-STAPPENCLASH
OP VLAAMS NIVEAU**

**HOE DE STAPPENCLASH PROMOTEN
IN JOUW STAD OF GEMEENTE?**

INSCHRIJVEN

MEER INFO & CONTACT



VIJF REDENEN WAAROM JE ZEKER MOET DEELNEMEN AAN DE 10.000 STAPPENCLASH

- 1 Je zet inwoners aan om **meer te bewegen**.
- 2 Je kan de **samenhorigheid** in jouw stad of gemeente laten groeien terwijl je imago een gezondheidsboost krijgt.
- 3 Niet alleen de inschrijving is **gratis!** Er is ook een gratis **uitgebreid promotiepakket** en integratie op de website.
- 4 Vlaamse **promotie** ter versterking van jouw lokale engagement (sociale media, geschreven pers, communicatiepartners...)
- 5 Maar er zijn ook **mooie prijzen** te winnen!



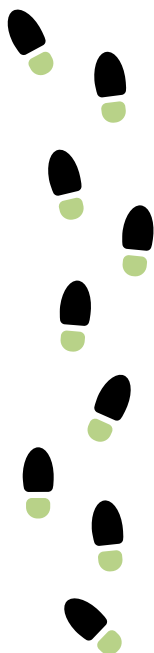
INLEIDING

Net zoals in 2014 en 2016 organiseren het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's in 2018 de **10.000-stappenclash**. Want 10.000 stappen per dag is optimaal voor de gezondheid (8.000 voor 65+ers).

Tijdens de clash nemen Vlaamse steden en gemeenten het tegen elkaar op. Wie na een maand met zijn inwoners de meeste stappen heeft gezet, mag zichzelf een jaar lang **'de Actiefste stad of gemeente van Vlaanderen'** noemen.

Om zoveel mogelijk mensen te motiveren en te laten deelnemen, is er tijdens deze editie een promotiecampagne op zowel Vlaams als regionaal niveau, die toont dat stappen ook echt leuk kan zijn en niet alleen gezond. Niemand minder dan **Sven Ornelis**, de wandelexpert himself, zal het gezicht zijn van deze campagne.

Tijdens de eerste editie deden 58 gemeenten met succes mee. Vorige editie lag dat aantal al op 110. Door de strijd met elkaar aan te gaan, wordt de **competitiegeest** onder steden en gemeenten extra aangewakkerd. Niet alleen zet je jouw inwoners aan om **meer te bewegen**, je versterkt ook het **samenhorigheidsgevoel**. En dat is van onschatbare waarde.



HISTORIEK



De stad Gent kende met zijn pilootproject "10.000 stappen" een groot succes. De wetenschappelijke ondersteuning en evaluatie van de Universiteit van Gent - later UGent genoemd - toonde een uitgesproken effect op de lokale bevolking. Daarom heeft de Vlaamse overheid gekozen om het project te verbreden naar '10.000 stappen Vlaanderen', om inwoners in Vlaanderen te helpen om meer te bewegen. Vlaams Instituut Gezond Leven stuurt het project aan en 15 Lokale Gezondheidsoverleggen (Logo's - www.vlaamselogos.be) ondersteunen de implementatie van 10.000 stappen in Vlaanderen. Een 10.000 stappenplan geeft je tips en info voor een succesvol en duurzaam 10.000 stappenproject.

WAAROM DE 10.000 STAPPENCLASH?

De Vlaming beweegt te weinig. Minder dan 60% van de volwassenen beweegt elke week gedurende 150 minuten aan matige tot hoge intensiteit. Amper 4 op 10 beweegt elke dag 30 minuten op deze manier. Daarom is het belangrijk mensen op een eenvoudige manier aan te zetten om meer te bewegen. **Stappen**, en bij uitbreiding **wandelen**, is een laagdrempelige en matig intensieve vorm van bewegen.

Om het wandelen te combineren met lekkere en sportieve maaltijden en tussendoortjes, vind je in **de nieuwe voedingsdriehoek** de ideale richtlijnen.

Elke dag 10.000 stappen zetten (of 8.000 stappen voor 65-plussers) is een eenvoudige manier om dag in dag uit **meer te bewegen**. En elke stap telt! Misschien is het er wel een meer dan gisteren en misschien is het wel net die stap die jouw stad of gemeente naar de overwinning leidt!

Mensen die niet erg fysiek actief zijn, zullen sneller hun gedrag veranderen als zij worden aangezet tot meer laagdrempelige beweging in plaats van tot sporten. Hoewel sporten bijkomende positieve gevolgen heeft, levert een minimum aan beweging (150 minuten extra bewegen aan minstens matige intensiteit per week - of in totaal 10.000 stappen per dag) al voldoende betekenisvolle gezondheidsvoordelen op! Dus, wanneer men de niet-actieve inwoners van Vlaanderen en Brussel actiever wil maken, moet de promotie gericht worden op 'meer dagelijkse beweging' en niet uitsluitend op 'sporten'.



“Ik geloof heel erg in dit project. Wandelen is een eenvoudige manier om gezonder door het leven te gaan.”



HET GOEDE VOORBEELD

Sven Ornelis zal in mei 2018 het goede voorbeeld geven. Niemand is beter geplaatst om de Vlaming te laten stappen dan Ornelis. Iedereen kent de transformatie die hij heeft doorgemaakt de afgelopen jaren. En dat allemaal dankzij meer stappen. Ornelis haalt dagelijks het vooropgestelde doel, ook al is hij gewoon aan het werk zoals jij en ik. Hij is dan ook de ideale persoon om de Vlaming te tonen hoe ze hun 10.000 stappen kunnen halen zonder veel tijd te moeten vrijmaken.

Als gezicht van deze campagne zal Sven Ornelis berichten plaatsen op zijn sociale mediakanalen. Foto's en filmpjes tonen hoe hij zijn stappendoel bereikt. Hij geeft tips mee, maakt het luchtig en toegankelijk.

“Ik geloof heel erg in dit project. Stappen of wandelen is een eenvoudige manier om gezonder door het leven te gaan. Dat heb ik zelf mogen ondervinden de afgelopen jaren. Het is niet al te intensief, waardoor je niet meteen compleet uitgeput en bezweet in de zetel neervalt als je thuiskomt. Het geeft je net energie en laat je toch tot rust komen. Ik ben helemaal klaar om samen met alle Vlamingen deze uitdaging aan te gaan,” zegt Sven Ornelis.

DE OVERWINNING

HET SYSTEEM

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

STAPPENTELLERS

De inwoners kunnen hun stappen bijhouden via een klassieke stappenteller (verkrijgbaar bij de apotheker en vele andere winkels), via smartphone-apps of een activity tracker. Via een connectie met onze app of via de site kunnen ze de stappen loggen zodat ze bij het totaal van jouw groep worden geteld.



ELKE DEELNEMER WINT!

Door meer stappen te zetten, geniet je van heel wat **gezondheidsvoordelen**. Tijdens het wandelen is de kans op sociaal contact groter en je zal je ook fitter voelen.



Niet alleen jij als stad of gemeente kan in de prijzen vallen, ook jouw inwoners maken kans op **leuke prijzen**. Dankzij onze partners is er een **mooie prijzenpot** waarmee we heel wat deelnemers kunnen verwennen.

Elke week worden er prijzen verloot tussen alle deelnemers. **In de weekends** kunnen mensen ook hun kans wagen met enkele speciale acties.

“Niet alleen jij als stad of gemeente kan winnen, ook jouw inwoners maken kans op leuke prijzen!”

HOE KAN MIJN STAD OF GEMEENTE WINNEN?

Eens een stad of gemeente deelneemt, krijgt die een plaats in onze app en op onze website. De inwoners kunnen zich dan met een eenvoudige klik registreren als deelnemer in jouw groep. De bedoeling is dat de inwoners dagelijks hun aantal stappen ingeven via de app of site om bij te dragen aan de overwinning. De route die wordt afgestapt kan door iedereen gevolgd worden op een virtuele wereldkaart. Ook de tussenstand is live te volgen.

De stad of gemeente die na 1 maand de meeste stappen heeft gezet in zijn categorie, is de winnaar. Deze winnaars krijgen de titel van ‘Actiefste Stad of gemeente’, een wisselbeker om mee te pronken en een levensgrote vlag om op te hangen aan het stad- of gemeentehuis.

Maar niet alleen de actiefste krijgt een prijs! We belonen ook de stad of gemeente

- met het hoogste gemiddelde aantal stappen
- die de origineelste actie organiseert
- die de warmste actie organiseert
- die haar inwoners het meest motiveert
- met het hoogste aantal deelnemers

Ook zij krijgen een mooie prijs om mee uit te pakken.

Daarbovenop krijgen ook enkele specifieke inwoners een prijs. Zo belonen we

- de oudste deelnemer
- degene met de meeste vordering
- de stapper met de meeste badges
- de stapper met de meeste buddy's
- de stapper met het leukste Facebook-bericht over de clash

Wie weet zitten deze primussen in jouw stad of gemeente.

DE 10.000 STAPPENCLASH OP VLAAMS NIVEAU

Om de campagne extra kracht bij te zetten, is er sprake van heel wat promotie. Op Vlaams niveau gebeurt dat door het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's. Hoe gaan ze dat doen?

1. VIA EEN BEKENDE VLAMING

De campagne krijgt dit jaar steun van **Sven Ornelis**. Hij gebruikt zijn eigen kanalen om mensen warm te maken en te motiveren.

2. VIA EEN PERSBERICHT EN PERSCONFERENTIES

Het Vlaams Instituut Gezond Leven stuurt een persbericht uit en informeert de media over de persconferentie die de start van het evenement aankondigt. Tijdens het evenement gaan de initiatiefnemers, de burgemeesters en Sven Ornelis al stappend de boodschap brengen. Na de clash is er ook een afsluitende persconferentie, waarop alle winnende steden of gemeenten en inwoners hun prijzen in ontvangst mogen nemen.

3. VIA FLYERS EN AFFICHES

Zo'n **50.000 flyers en affiches** worden verdeeld via openbare plaatsen, musea, culturele centra, bibliotheken...

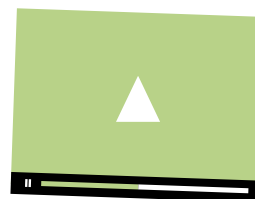
4. VIA SOCIALE MEDIA

Op Vlaams niveau zijn er **dagelijks leuke updates** op de algemene Facebookpagina van de 10.000-stappenclash. Deze worden extra ondersteund met (betaalde) Facebookadvertenties en leuke weggeefacties. De gemeenten en steden worden gestimuleerd om ook zelf actief te berichten **via Facebook**. Je speelt in op de berichten van de algemene pagina, maar krijgt ook ideeën aangereikt om zelf updates te plaatsen.



5. VIA PROMOTIEFILMPJES

Korte promofilmjes worden via schermen bij de apothekers uitgezonden. Deze filmpjes activeren mensen tot deelname.



6. VIA GUERRILLA-ACTIES

Doorheen Vlaanderen worden er verschillende guerrilla-acties georganiseerd. In het straatbeeld worden door middel van krijtverf boodschappen gecommuniceerd. (We voorzien een 70-tal locaties waar de krijtverf wordt aangebracht in samenspraak en met de goedkeuring van de deelnemende steden en gemeenten.) Deze locaties worden bepaald aan de hand van de inschrijvingslijst.

7. VIA PARTNERS

Onder andere de Vlaamse ziekenfondsen, apothekers en Wandelsport Vlaanderen ondersteunen deze campagne en brengen hun leden op de hoogte en motiveren hen om deel te nemen.

8. VIA WEBSITES

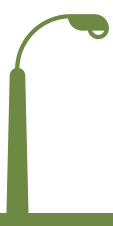
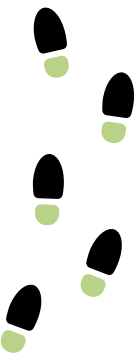
Zowel op de site van het Vlaams Instituut Gezond Leven (**gezondleven.be**) als die van 10.000 stappen zelf (**www.1000stappen.be**) en bij de Vlaamse Logo's (**www.vlaamselogs.be**).

HOE DE STAPPENCLASH PROMOTEN IN JOUW STAD OF GEMEENTE?

Als lokaal bestuur kan je jouw inwoners motiveren om hieraan deel te nemen door promotie te voeren. Om geen grote hoeveelheid extra werk te creëren, bieden wij heel wat materiaal **GRATIS** aan.

Zo is er een **basispakket** met promotiemateriaal waar elke stad of gemeente mee aan de slag kan. Dit pakket kan je bestellen als je inschrijft. We voorzien tijdens de clash ook nog **heel wat extra's**, zodat geen enkele kans om mensen te motiveren onbenut blijft. Hieronder geven we graag een kort overzicht weer van deze materialen.

Na inschrijving ontvang je meer informatie.



BASISPAKKET

- **Affiches** van de 10.000-stappenclash
- **Folders** met alle info over de clash
- **Stickers** om de clash zichtbaar te maken
- Een **animatiefilmpje**
- Een **persbericht** om lokale media aan te spreken
- Een **artikel** voor in eigen publicaties



- Digitale **banners**
- **Tips & tricks** om de materialen in te zetten

EXTRA'S

- Alle materialen die Vlaams Instituut Gezond Leven online gebruikt
- **Online materiaal** zoals tips, berichten, foto's & video's
- **Actiefiches** voor lokale acties boordevol praktische en logistieke tips
- De mogelijkheid om **personaliseerbare affiches** te krijgen voor de lokale acties

INSCHRIJVEN

**Inschrijven kan tot 22/12/2017 via
gezondleven.be/projecten/10-000-stappen/stappenclash**

Wil je graag jouw stad of gemeente naar de overwinning leiden?
Schrijf dan **GRATIS** in voor de '10.000-stappenclash'.

Contacteer het Logo van jouw regio voor gratis
inhoudelijk advies en ondersteuning. Idealiter start je één maand
op voorhand (begin april 2018) met de communicatie en promotie,
zodat jouw inwoners massaal **registeren via de app of** op de **website**
voor de aanvang van de actiemaand.

CONTACT

Contacteer ons voor meer info

De Vlaamse Logo's
www.vlaamselogos.be

Het Vlaams Instituut Gezond Leven

Evelien Mertens
G. Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel
02/422 49 27 - evelien.mertens@gezondleven.be