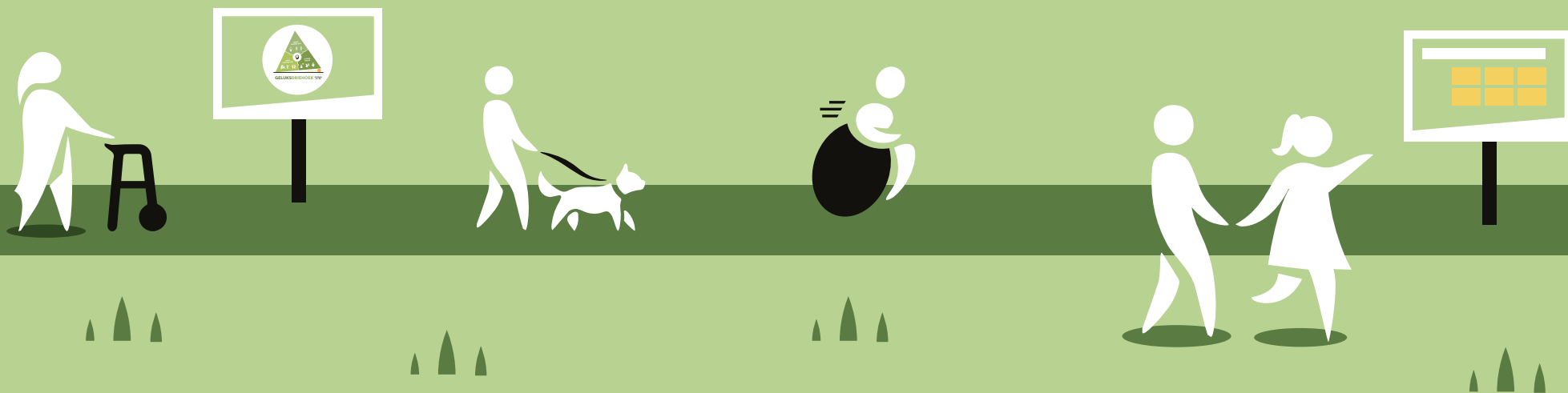


LEIDRAAD GELUKSWANDELING



gezondheidsmakers
JE GIDS NAAR EEN GEZONDE TOEKOMST



Vlaanderen
is zorg



SPORT.
VLAANDEREN

**10.000
STAPPEN**
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

INHOUD

P 3 1. ROUTE NAAR GELUK

P 4 2. GELUKSDRIEHOEK ALS WEGWIJZER

P 7 3. ELKE STAP TELT

P 8 4. WIE STIPPELT DE ROUTE UIT? EN VOOR WIE?

P 8 WIE KAN EEN GELUKSWANDELING ORGANISEREN?

P 9 VOOR WIE ?

**P 9 KIEZEN VOOR EEN TIJDELIJKE OF PERMANENTE
GELUKSWANDELING?**

P 10 5. STAP VOOR STAP RICHTING GELUK: PRAKTISCHE UITWERKING

P 11 BEPAAL LOCATIE EN TRAJECT

P 11 KIES GESCHIKTE STOPPLAATSEN VOOR DE BORDEN

P 12 VOORZIE DE NODIGE MATERIALEN

P 13 6. OVERZICHT MATERIALEN

P 13 STANDAARDBORDEN: DE BASISSET

P 14 EXTRA MATERIALEN: OPTIONEEL

P 15 SIGNALISATIES

P 15 BEVESTIGINGSMATERIAAL

P 16 7. WEBWINKEL

P 16 PRIJZEN EN KORTING

P 17 BESTELLEN IN DE WEBWINKEL: ZO WERKT DAT

P 18 AANMAAK STARTBORD

P 19 8. ALLE BORDEN OP EEN RIJTJE

P 19 VOLGORDE

P 19 EXTRA BORDEN ONTWIKKELEN?

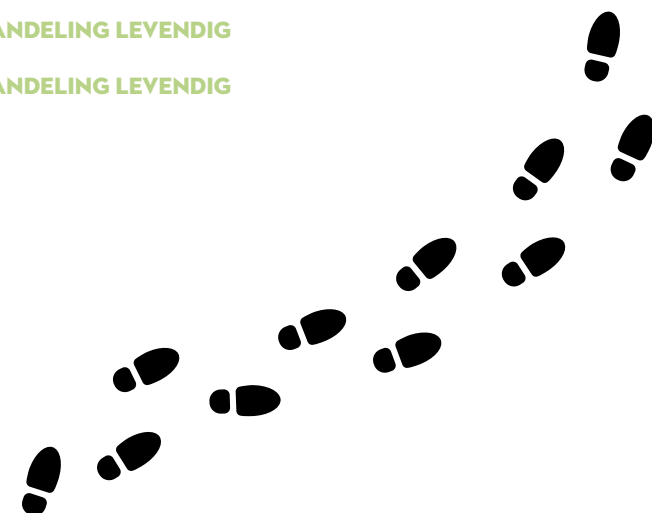
P 20 9. GO THE EXTRA MILE: DE PERFECTE LOCATIE EN INKLEDING

P 28 10. EEN LAATSTE SPRINTJE

P 28 PROMOOT DE GELUKSWANDELING

P 30 HOU DE GELUKSWANDELING LEVENDIG

P 31 HOU DE GELUKSWANDELING LEVENDIG



1. ROUTE NAAR GELUK

Met een gelukswandeling trakteer je deelnemers naast een frisse neus, ook op een meet-and-greet met de **geluksdriehoek**. Stap voor stap ontdekken wandelaars de verschillende bouwblokken en oranje bol van de driehoek, terwijl ze door hun favoriete stad of natuurgebied kuieren. De doe-opdrachten tijdens het traject zorgen voor een ludieke én inspirerende ervaring. Zo doen deelnemers dankbaarheidssprongen, proeven ze van de kracht van muziek en herontdekken ze hun omgeving met een heuse mindfulness-bingo!

Zo gaan de wandelaars op een laagdrempelige manier aan de slag met hun mentaal welbevinden. De geluksopdrachten voeren ze wandelend uit. Zo komt er ook een gezonde portie beweging aan te pas. De gelukswandeling zet deelnemers dus letterlijk op weg om aan hun geluk te bouwen en is daarmee bevorderend voor de **fysieke én mentale gezondheid**, win-win!



2. GELUKSDRIEHOEK ALS WEGWIJZER

Een gelukkig leven ... Dat wensen we elkaar allemaal toe. Maar je 'gelukkig voelen' of 'gelukkig zijn': wat is dat precies? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw verzamelde alle belangrijke wetenschappelijke kennis over geluk – Wat is het? Hoe kun je eraan werken? – in de [geluksdriehoek](#).

De geluक्सwandering is gebaseerd op dat educatieve model. De driehoek informeert en inspireert mensen over geluk en vormt ook tijdens de wandeling een wegwijzer waarmee mensen hun geluksgevoel kunnen versterken.



WAT MOET JE WETEN OVER GELUK?

Je 'gelukkig voelen' is iets wat je deels zelf in handen hebt.

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je dus zelf weinig aan doen. Daarnaast is er ook een aanzienlijk deel van ons geluk dat we wel zelf kunnen bepalen. In de geluksdriehoek vind je de dingen die we zelf kunnen beïnvloeden.

Je hoeft niet altijd het perfecte geluk na te streven.

Geluk hoeft er niet altijd te zijn. Constant leuke en positieve gevoelens ervaren is een utopie. Dat kunnen én willen we niet bereiken. Er zullen ook altijd moeilijke dingen op ons pad komen. Soms zijn we uit balans en dat is oké. Geluk gaat ook deels over kunnen omgaan met ongeluk.

2. GELUKSDRIEHOEK ALS WEGWIJZER

GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je wél zelf kan beïnvloeden.



Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips en oefeningen.



ZELF AAN DE SLAG? DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.



Wat vind je belangrijk in je leven?



Waar ben je trots op?



Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?



Bij wie vind je steun?



Hoe beteken jij iets voor anderen?



Waar ben je dankbaar voor?



Wat helpt je om je gedachten los te laten?



Ben je soms niet te streng voor jezelf?



Waar krijg je energie van?

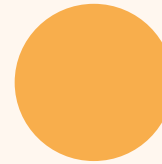
**PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.**

2. GELUKSDRIEHOEK ALS WEGWIJZER

WAT IS ER BELANGRIJK VOOR ONS GELUK?

De geluksdriehoek bestaat uit drie bouwblokken, die elk hun steentje bijdragen aan ons geluk. Daarbij horen telkens drie vragen om mensen te doen nadenken over die dingen waarvan we weten dat ze bijdragen aan ons geluk.

ORANJE BOL



Een vierde belangrijk onderdeel van de geluksdriehoek is de ORANJE BOL. De oranje bol staat voor de boodschap dat perfect geluk niet bestaat. Soms zijn we even uit balans en dat is oké. Moeilijke momenten en tegenslagen zijn onvermijdelijk. We kunnen eruit leren en soms mogen ze er ook gewoon zijn. Geluk gaat dus ook over kunnen omgaan met ongelukkig zijn.

1 GOED OMRINGD ZIJN



Dit bouwblok gaat over het gevoel dat je warme en vertrouwelijke relaties hebt met de mensen om je heen. Daarbij gaat het niet om het aantal, maar om de kwaliteit van je relaties. Tijdens de gelukswandeling staan deelnemers stil bij deze reflectievragen:

-  Bij wie vind je steun?
-  Hoe betekenen jij iets voor anderen?
-  Waar ben je dankbaar voor?

1 JEZELF KUNNEN ZIJN



Dit bouwblok gaat over jezelf aanvaarden, positief naar jezelf, je toekomst en je omgeving kunnen kijken. Dat begint bij zelfkennis en je bewust zijn van welke waarden belangrijk zijn voor jou. Hoe je tegen jezelf praat en over jezelf denkt, heeft dus een groot effect op je geluk. Met deze drie vragen zet je de wandelaars alvast goed op weg:

-  Wat vind je belangrijk in je leven?
-  Waar ben je trots op?
-  Wat wil je (nog) bereiken en wat motiveert je?

3 JE GOED VOELEN



Dit bouwblok gaat over je emotioneel goed in je vel voelen. Bij 'je goed voelen' denken we snel aan vrolijke, blijde gevoelens. Maar het gaat even goed over tevreden zijn en moeilijke gevoelens een plekje geven. Met deze vragen gaan wandelaars aan de slag:

-  Wat vind je belangrijk in je leven?
-  Waar ben je trots op?
-  Wat wil je (nog) bereiken en wat motiveert je?

3. ELKE STAP TELT

Bewegen is een gezond idee, het is goed voor lichaam én geest!

Gezond Leven wil elke burger motiveren om 10.000 stappen per dag te zetten. Want 10.000 stappen (of 8.000 bij 65-plussers) zet een volwassene best elke dag om op-en-top gezond te blijven. Maar staar je vooral niet blind op een cijfer: **elke stap telt!** Zijn 10.000 stappen niet meteen haalbaar voor jou? Elk beetje beweging is beter dan niks. Elke stap die je zet, is er eentje in de goede richting.

'**10.000 stappen: elke stap telt!**' is een vier jaar durende **campagne voor lokale besturen** van Gezond Leven, Sport Vlaanderen, Vlaams Agentschap Zorg & Gezondheid en de Vlaamse Logo's waarbij wordt ingezet op verschillende werkzame factoren van 10.000 stappen. Sinds 2022 zijn er **beweegroutes** beschikbaar, waarmee lokale besturen inwoners op een laagdrempelige en leuke manier kunnen laten bewegen. Na de *beweegroute met beweegoefeningen*, *beweegroute met beweegoefeningen voor gezinnen*, *10000-stappenroutes* en *voetgangerscirkels* is er nu ook een eerste beweegroute rond het thema mentaal welbevinden: de geluikswandeling!

De positieve effecten van beweging op onze **fysieke gezondheid** zijn wellicht het meest gekend. Denk bijvoorbeeld aan de ontwikkeling van je spieren en gewrichten, je stofwisseling die verbetert en je immuunsysteem dat versterkt. Benieuwd naar de voordelen van beweging per leeftijdscategorie? Hier download je de [**infographics**](#).

Maar ook op **mentaal vlak** heeft beweging een positieve invloed. Het kan je zelfvertrouwen versterken en je stemming positief beïnvloeden. Het kan helpen om (negatieve) gedachten los te laten en het geeft gelegenheid om mensen met dezelfde interesses te ontmoeten. Daarnaast heb je door beweging ook minder kans op het ontwikkelen van een depressie, angst- en andere psychosomatische klachten.

Tijdens de geluikswandeling leren deelnemers niet alleen bij over hun geluk, je zet ze ook letterlijk in beweging. En elke stap telt, voor de fysieke én mentale gezondheid!

VOORDELEN VAN BEWEGEN

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

VOLWASSENEN



OUDEREN



Beter slapen Gezond gewicht Minder kans op depressie en angst Sterker immuunsysteem



Langer zelfstandig & kwaliteitsvol leven Betere concentratie, beter geheugen Versterkt spieren, botten en evenwicht Minder kans op diabetes type 2, osteoporose, hart- en vaatziekten, kankers



Betere bloeddruk Minder valincidenten Minder kans op dementie

BEWEGEN GEEFT JE (EXTRA) VOORDELEN BIJ ZIEKTE OF EEN BEPERKING

✓ Kanker	✓ Zware depressie	✓ Verstandelijke beperking
✓ Diabetes type 2	✓ Multiple sclerose	✓ Dwarslaesie
✓ Te hoge bloeddruk	✓ Schizofrenie	
✓ HIV	✓ Ziekte van Parkinson	

Ontdek alle voordelen op www.gezondleven.be/voordelen-beweging

7

4. WIE STIPPELT DE ROUTE UIT? EN VOOR WIE?



WIE KAN EEN GELUKSWANDELING ORGANISEREN?

Lokale besturen kunnen in hun steden of gemeenten de gelukswandeling organiseren.

Maar **ook andere organisaties of groepen** kunnen zo'n wandeling op poten zetten.

Enkele voorbeelden:

- Een **lokaal bestuur** organiseert samen met de **sportdienst** een gelukswandeling. De borden worden permanent geplaatst op een bestaande of nieuwe wandelroute.
 - **Inwoners** kunnen de wandeling op eigen initiatief uitproberen (individueel, met het gezin of met vrienden).
 - Daarnaast worden er ook groepswandelingen georganiseerd: een **jeugdbeweging** doet de gelukswandeling met haar leden, een **woonzorgcentra** met de bewoners ...
 - Tijdens de **10-daagse van de geestelijke gezondheid** zet de gemeente de gelukswandeling extra in de kijker. Inwoners worden uitgenodigd en er wordt een heus evenement van gemaakt met extra inkleding bij de tussenstops (**zie hoofdstuk 8**) en goodiebags voor de deelnemers.
- Een **lokale wandelclub** print een set borden af en gebruikt deze tijdens één of meerdere van zijn wandelingen.
- Tijdens een infodag in een **ziekenhuis** of **school** kunnen deelnemers de borden van de gelukswandeling volgen en zo verschillende plaatsen op het terrein bezoeken.
- Een **bedrijf** organiseert tijdens zijn teamdag een gelukswandeling als tussendoortje om het belang van mentale en fysieke gezondheid in de kijker te zetten.

Samen sta je sterker. Betrek van bij het begin andere partners, verenigingen en organisaties. Denk bijvoorbeeld aan:

- Beweging Op Verwijzing-coaches uit de buurt
- het OCMW
- adviesraden (seniorenraad, welzijnsraad, sportraad ...)
- wijkgezondheidscentra
- woonzorgcentra
- lokale preventiewerkers
- buurtwerkers
- Huizen van het Kind
- Okra
- Neos
- scholen uit de buurt
- jeugdbewegingen uit de buurt
- LDC (lokale dienstencentra)
- ...

4. WIE STIPPELT DE ROUTE UIT? EN VOOR WIE?

VOOR WIE

Iedereen die een wandeling wil maken en iets wil bijleren over mentale gezondheid, kan deelnemen aan de gelukswandeling.

Er kan gekozen worden om de wandelroute **in groep of alleen** te volgen.

De inhouden van de geluksdriehoek zijn al geschikt vanaf jonge leeftijd. De opdrachten onderweg zijn, mits begeleiding door een volwassene, **ook geschikt voor kinderen**. Het is een gelegenheid om samen over geluk na te denken én ermee aan de slag te gaan.



KIEZEN VOOR EEN TIJDELIJKE OF PERMANENTE GELUKSWANDELING?

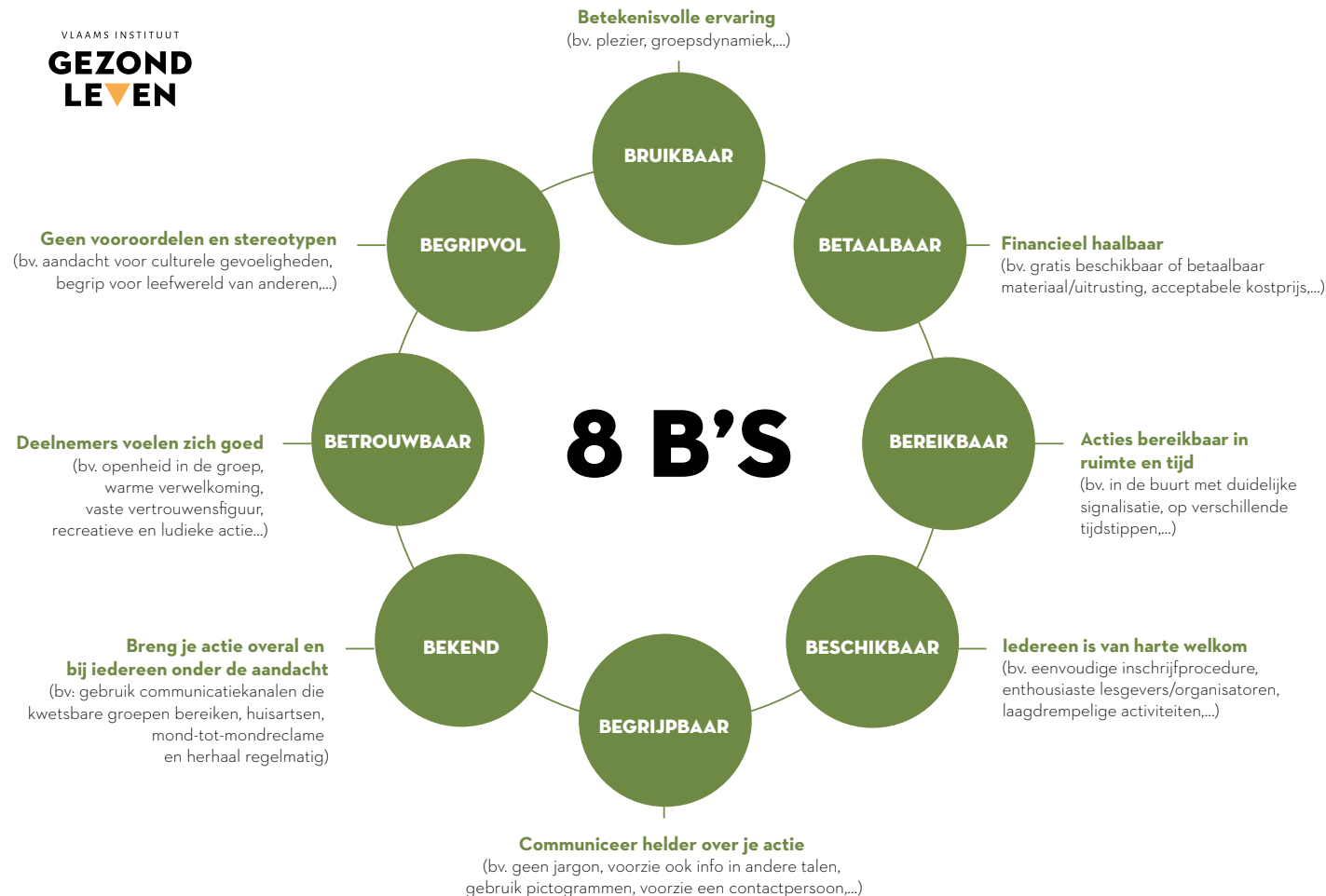
Voor de uitwerking van de gelukswandeling zijn er twee opties:

	TIJDELIJKE GELUKSWANDELING	PERMANENTE GELUKSWANDELING
WAT?	Wie de gelukswandeling tijdelijk wil organiseren kan de beschikbare materialen zelf afdrukken en plaatsen tijdens de gewenste periode. Je kan de borden makkelijk zelf plaatsen en weer weghalen wanneer de tijdelijke wandeling gedaan is. Zie hoofdstuk 6 voor het overzicht van de materialen.	Lokale besturen die de gelukswandeling gedurende een lange periode willen aanbieden in steden of gemeenten kunnen de borden op stevig en weerbestendig materiaal bestellen via de webshop van de beweegroutes van 10.000 stappen. Het materiaal is geschikt om de gelukswandeling voor een onbeperkte duur aan te bieden. Zie hoofdstuk 6 voor het overzicht van de materialen. In hoofdstuk 7 vind je alle informatie over de webshop.
WIE KAN ORGANISEREN?	Iedereen	Lokale besturen

5. STAP VOOR STAP RICHTING GELUK: PRAKTISCHE UITWERKING

EEN TOEGANKELIJKE GELUKSWANDELING

Hou tijdens het organiseren van de gelukswandeling steeds rekening met de aandachtspunten voor het bereiken van maatschappelijk kwetsbare groepen. Met behulp van de '8 B's' kan je checken of je actie **toegankelijk** is voor iedereen. Hou deze tips bij elke volgende stap in het achterhoofd.



5. STAP VOOR STAP RICHTING GELUK: PRAKTISCHE UITWERKING

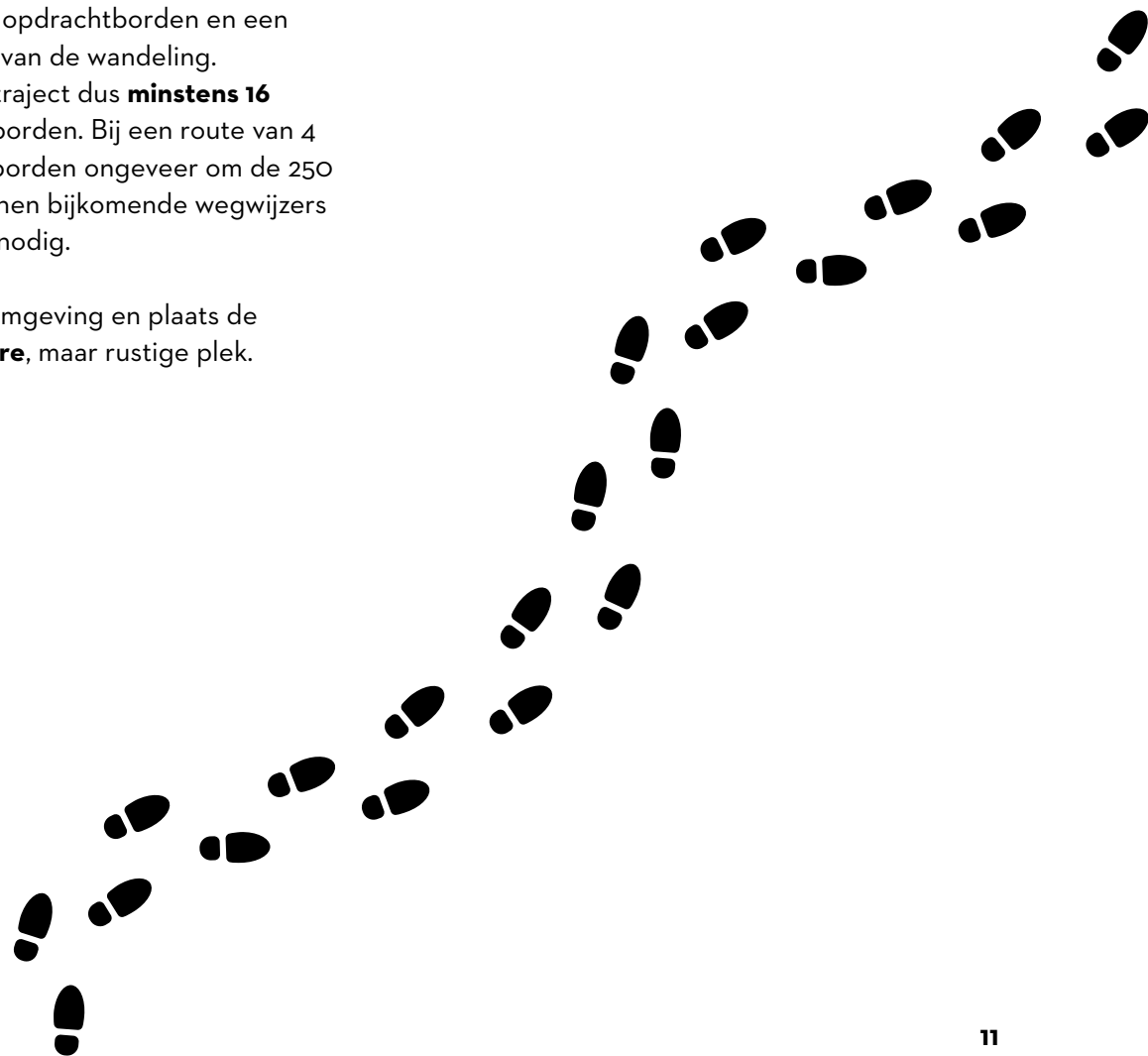
BEPAAAL LOCATIE EN TRAJECT

- Maak de route niet te lang: ga voor een wandeling van **1,5 tot 4 kilometer**. Stippel de route bij voorkeur uit in een lus, zodat het start- en eindpunt samenvallen. Je kan ook vertrekken vanuit bestaande routes of lussen.
- Kies voor een **makkelijk bereikbare route** die voor iedereen haalbaar is.
- Organiseer de gelukswandeling op een **plek waar veel mensen van de doelgroep komen**. Zien gebruiken, doet gebruiken.
- **Natuur en groen** maken het aangenamer en aantrekkelijker, maar plaats de route niet op een afgelegen locatie. Het vraagt een grote inspanning om er te geraken en mensen vinden het leuk om anderen ook bezig te zien.
- Zorg dat het **startbord** in het oog springt van de voorbijgangers.
- Hou rekening met de doelgroep en **test het traject** eventueel op voorhand uit met hen (bv. bewoners woonzorgcentrum: route toegankelijk voor minder mobiele voetgangers; route voor lunchwandelingen: groen, weinig verkeer ...).
- Zorg voor **voldoende rustpunten** of banken. Geef de rustpunten weer op het grondplan en eventueel ook openbare toiletten en AED-toestellen.

KIES GESCHIKTE STOPPLAATSEN VOOR DE BORDEN

De gelukswandeling bestaat uit een startbord, 4 informatieborden, 10 opdrachtborden en een stopbord op het einde van de wandeling. Voorzie doorheen het traject dus **minstens 16 stopplaatsen** voor de borden. Bij een route van 4 kilometer plaats je de borden ongeveer om de 250 meter. Tussendoor kunnen bijkomende wegwijzers geplaatst worden waar nodig.

Hou rekening met de omgeving en plaats de borden op een **zichtbare**, maar rustige plek.



5. STAP VOOR STAP RICHTING GELUK: PRAKTISCHE UITWERKING

VOORZIE DE NODIGE MATERIALEN

STANDAARBORDEN

- Startbord (standaardversie of gepersonaliseerd)
- 4 informatieve borden, 10 opdrachtborden (standaardset)
- Eindbord (standaard)

OPTIONEEL

- Startbord (zelf te personaliseren met grondplan)
- Extra borden (zelf te personaliseren met extra info / opdrachten)
- Borden met wegwijzers (links en rechts)
- Ronde plaatjes met wegwijzers (richting zelf te bepalen)
- Postkaartje om promo te maken (zelf te personaliseren)

MATERIAAL OM DE BORDEN EN SIGNALISATIES TE PLAATSEN

- Palen, stellages en/of beugels

Wil je meer weten over de materialen?
Ga dan kijken in [hoofdstuk 6](#).

HOE GA JE TE WERK?

1. Plaats de borden en signalisaties.

Voorzie de nodige tijd en plaats de gekozen materialen op de geselecteerde stopplaatsen. Test de gelukswandeling voldoende uit en plaats eventueel bijkomende signalisaties waar nodig.

Bekijk de aanbevelingen voor de plaatsing van de materialen in [hoofdstuk 8](#).

2. Doe de nodige inspanningen om de gelukswandeling levendig te houden ([zie hoofdstuk 9](#)).



6. OVERZICHT MATERIALEN

STANDAARDBORDEN: DE BASISSET

Deze standaardborden vormen de **basis voor elke gelukswandeling**. De set van 14 informatieve en opdrachtborden kan niet aangepast worden. Het start- en eindbord kunnen eventueel vervangen worden door een gepersonaliseerd bord (zie verder). Daarnaast kunnen er ook extra gepersonaliseerde borden worden toegevoegd (zie verder).

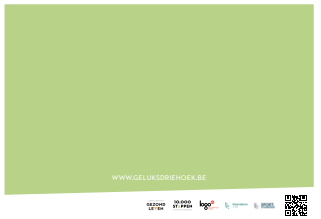
		TIJDELIJKE WANDELING	PERMANENTE WANDELING
		Voor een tijdelijke wandeling kan je de nodige materialen zelf (laten) afdrukken op kwalitatief papier. Materialen te downloaden op projectpagina gelukswandeling.	Lokale besturen kunnen de gelukswandeling langdurig aanbieden met stevige en weerbestendige materialen uit de webshop. Materialen te bestellen via webwinkel 10.000 stappen.
 STARTBORD (ALGEMEEN)	Algemeen startbord dat het startschot van de wandeling aangeeft (vervangbaar door een grote en gepersonaliseerde versie, zie verder).	- A3-formaat - Aanbevolen papierdikte: minstens 200 gram	- A3-formaat - HPL/Trespa 6 mm - Anti-graffiti-laminaat Prijs: € 31,82*
 SET VAN 14 INFO- EN OPDRACHTBORDEN	Set van 14 borden waarvan 4 borden met informatie over de onderdelen van de geluksdriehoek en 10 borden met concrete doe-opdrachten. Deze set vormt de basis van de gelukswandeling.	- A3-formaat - Aanbevolen papierdikte: minstens 200 gram	- A3-formaat - HPL/Trespa 6 mm - Anti-graffiti-laminaat Prijs: € 445,48*
 EINDBORD	Eindbord dat de finish van de wandeling aankondigt.	- A3-formaat - Aanbevolen papierdikte: minstens 200 gram	- A3-formaat - HPL/Trespa 6 mm - Anti-graffiti-laminaat Prijs: € 31,82*

* Incl. btw. De meest actuele prijzen zijn telkens terug te vinden in de [webwinkel van 10.000 stappen](https://webwinkel.10.000stappen.be).

6. OVERZICHT MATERIALEN

EXTRA MATERIALEN: OPTIONEEL

Deze borden en materialen kan je **personaliseren** en in combinatie met de standaardset gebruiken. Het is geen must, maar het kan **de wandeling nog meer op maat maken**. Lokale besturen kunnen de materialen online personaliseren in de tool van de webwinkel. Daarnaast zijn de bronbestanden te downloaden op de projectpagina van de gelukswandeling waardoor ook andere organisatoren met een desktoppublishingsoftware aan de slag kunnen indien gewenst.

		TIJDELIJKE WANDELING	PERMANENTE WANDELING
		Voor een tijdelijke wandeling kan je de nodige materialen zelf (laten) afdrukken op kwalitatief papier. Materialen te downloaden op projectpagina gelukswandeling.	Lokale besturen kunnen de gelukswandeling langdurig aanbieden met stevige en weerbestendige materialen uit de webshop. Materialen te bestellen via webwinkel 10.000 stappen.
 GROOT STARTBORD (GEPERSONALISEERD)	Startschot van de gelukswandeling met eigen tekst, grondplan en logo's.	- A1-formaat - Aanbevolen papierdikte: minstens 200 gram Tip: een te grote kost om voor je tijdelijke wandeling een groot startbord te laten drukken? Je kan het ook op klein formaat afdrukken en meegeven aan de deelnemers (herschaaal het bord in de PDF-instellingen en kies 'afdruk passend maken').	- A0 (1198*841 mm) of A1 (841*594 mm) - HPL/Trespa 6 mm - Anti-graffiti-laminaat Prijs: € 125 lay-out + € 68,37 A1-bord of € 113,50 voor A0*
 EXTRA BORDEN	Extra bord(en) volledig te personaliseren (met tekst, afbeelding en logo's) om extra informatie of opdrachten toe te voegen.	- A3-formaat - Aanbevolen papierdikte: minstens 200 gram	- A3-formaat - HPL/Trespa 6 mm - Anti-graffiti-laminaat Prijs: € 31,82*
 POSTKAARTJE	Postkaartje te personaliseren om promo te maken (tekst, afbeeldingen en logo's).	- A6-formaat - Aanbevolen papierdikte: minstens 250 gram	- A6-formaat Prijs: vanaf € 88,30 (voor 100 kaartjes)*

* Incl. btw. De meest actuele prijzen zijn telkens terug te vinden in de [webwinkel van 10.000 stappen](#).

6. OVERZICHT MATERIALEN

BEVESTIGINGSMATERIAAL

In de webwinkel van 10.000 stappen kunnen lokale besturen bij hun bestelling van borden en plaatjes ook **palen, stellages en/of beugels** bestellen. Borden kunnen ook aan eigen palen bevestigd worden.

SIGNALISATIES

Deze **wegwijzers** kunnen gebruikt worden om de route voor wandelaars duidelijk te maken (al dan niet gecombineerd met een grondplan).

		TIJDELIJKE WANDELING	PERMANENTE WANDELING
		Voor een tijdelijke wandeling kan je de nodige materialen zelf (laten) afdrukken op kwalitatief papier. Materialen te downloaden op projectpagina gelukswandeling.	Lokale besturen kunnen de gelukswandeling langdurig aanbieden met stevige en weerbestendige materialen uit de webshop. Materialen te bestellen via webwinkel 10.000 stappen.
 BORD MET PIJL	Bord met pijl (links of rechts) om route aan te geven.	- A3-formaat - Aanbevolen papierdikte: minstens 200 gram	- A3-formaat - HPL/Trespa 6 mm - Anti-graffiti-laminaat Prijs: € 31,82*
 ROND SIGNALISATIEPLAATJE MET PIJL	Rond bordje met pijl (zelf te richten) om route aan te geven.	- Ø 100 mm - Aanbevolen papierdikte: minstens 200 gram	- Ø 100 mm - Aluminium 1,5 mm - Anti-graffiti-laminaat Prijs: € 3,36*

* Incl. btw. De meest actuele prijzen zijn telkens terug te vinden in de [webwinkel van 10.000 stappen](#).

7. WEBWINKEL

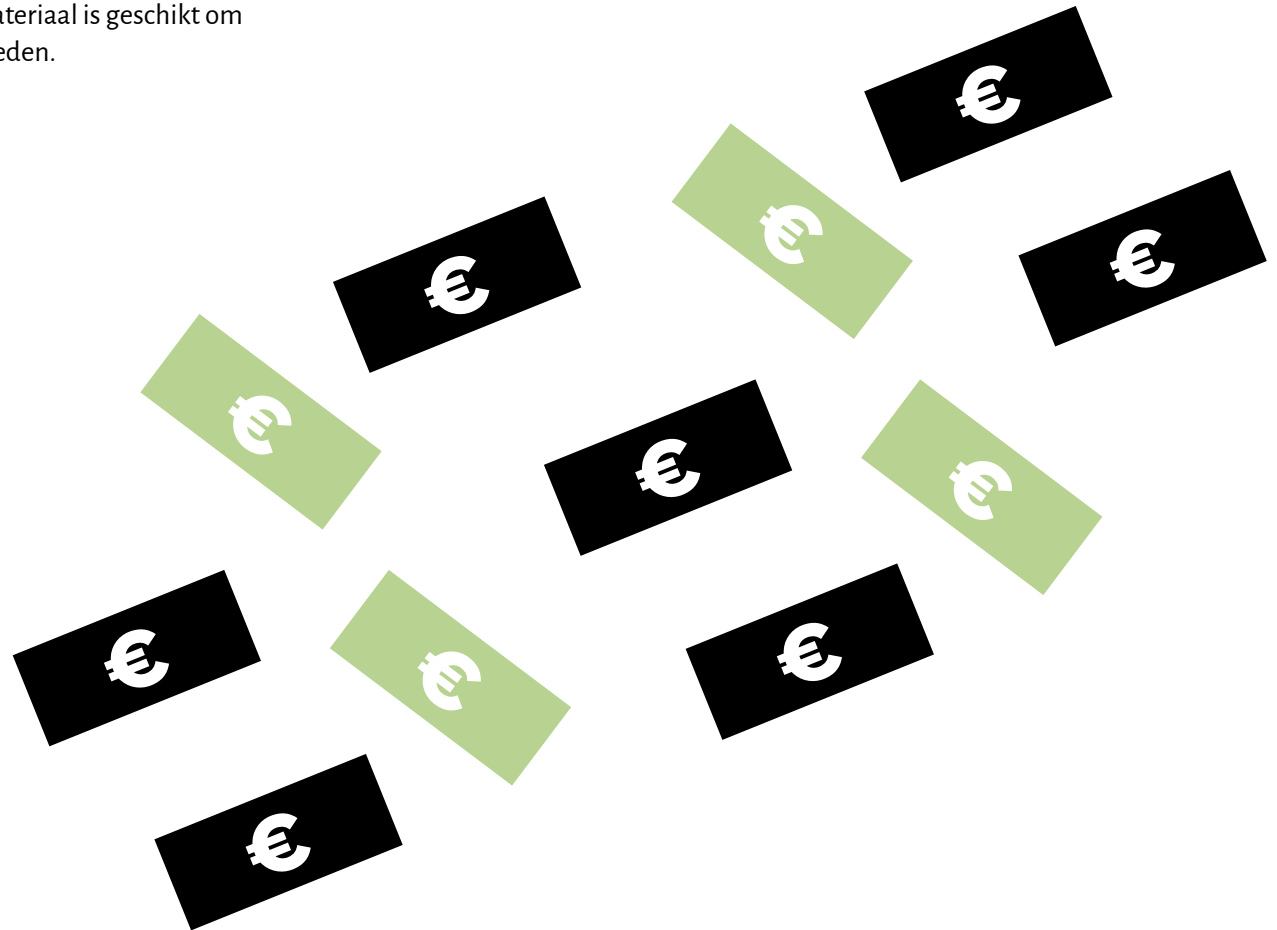
Lokale besturen die de gelukswandeling gedurende een lange periode willen aanbieden in steden of gemeenten kunnen de borden op **stevig en weerbestendig materiaal** bestellen via [webwinkel van 10.000 stappen](#). Dit materiaal is geschikt om de gelukswandeling gedurende een onbeperkte duur aan te bieden.

PRIJZEN EN KORTING

Om de juiste prijzen van alle materialen te kennen kan je terecht in de webwinkel. De prijzen daar zijn meerdere jaren geldig.

De materialen die je bestelt in de webwinkel betaal je rechtstreeks aan de leveranciers.

Indien je als gemeente of stad recht hebt op de tegemoetkoming van € 250 (nl. de steden en gemeenten die in 2021 voor de deadline ingeschreven waren voor de 10.000-stappen-actie en hiervan een bevestiging ontvangen hebben), zal dit bedrag in mindering worden gebracht op de orderbevestiging. De tegemoetkoming van € 250 is alleen geldig op de eerste bestelling van materiaal voor beweegroutes in de webwinkel, en alleen voor bestellingen in 2022.



7. WEBWINKEL

BESTELLEN IN DE WEBWINKEL: ZO WERKT DAT

Lokale besturen kunnen de materialen voor de gelukswandeling bestellen via de [webwinkel van 10.000 stappen](#). Bestellen kan op eender welk moment (zonder vast te hangen aan bepaalde tijdstippen of deadlines). Na bestelling duurt het ongeveer 2 weken tot de materialen geleverd worden. (Opgelet! Wil je werken met een gepersonaliseerd startbord? Voorzie dan een aantal weken extra voor de lay-out van het startbord. Zie verder.)

1

Open de [webwinkel van 10.000 stappen](#).

2

Log in met je account.
Nog geen account?
Vraag dan een account aan door je profielgegevens door te geven aan info@tronto.be via de groene knop 'aanvraag account'.

3

In de webwinkel zitten alle beschikbare materialen van de gelukswandeling onder de knop 'beweegroutes 2022'

- De meeste materialen zijn standaardmaterialen. Daar kan je gewoon de nodige aantallen van doorgeven via de webwinkel.
- Sommige borden kan je personaliseren in de webwinkel zelf (eigen tekst, afbeeldingen of logo's toevoegen). Daarvoor opent er automatisch een programma om de materialen te bewerken. Na de bewerking kan je alles opslaan en bestellen.
- Het startbord van de gelukswandeling kan volledig op maat van de stad of gemeente gemaakt worden, met een afbeelding van het grondplan. De Vlaamse campagnebeheerders maken de lay-out van dat startbord aan, waarna je de definitieve versie krijgt. Dat definitieve bestand kan je invoegen in de webwinkel voor de bestelling van het startbord. Lees eerst grondig de details om het startbord aan te maken in deze leidraad.
- Bestel alle materialen in één keer (na ontwerp startbord). Dat maakt het duidelijker voor de leverancier. Meerdere keren bestellen betekent ook meerdere keren transportkosten betalen.

4

Als je bestelling is afgerond, krijg je een orderbevestiging van Tronto bvba met een samenvatting van de bestelde producten, inclusief transportkosten. Indien je als gemeente/stad recht hebt op de tegemoetkoming van € 250, zal dat bedrag in mindering gebracht worden op deze orderbevestiging. Op basis van de orderbevestiging verzendt het lokaal bestuur een inkooporder/bestelbon naar info@tronto.be. Na ontvangst daarvan zal het order in de webwinkel goedgekeurd worden en kan de productie gestart worden.

5

De materialen worden ongeveer 2 weken later geleverd.

6

Het lokaal bestuur plaatst zelf de materialen.

7. WEBWINKEL

AANMAAK STARTBORD

Een groot startbord dat op maat gemaakt wordt voor jouw gemeente of stad en pronkt aan het begin van de geluक्सwandering ... Goed idee, toch? En ook makkelijk te realiseren, want het **Logo** schiet te hulp! Het enige wat je lokaal bestuur moet doen is **volgende informatie doorgeven aan de contactpersoon van het Logo**. Namelijk:

1

Een plannetje van het traject – liefst een gpx- of Strava-bestand.

Tip: www.judise.nl is een handige tool voor het intekenen van plannetjes en het aanleveren van een GPX-bestand. Je hoeft geen programma te installeren om de tool te kunnen gebruiken en je kan de tool zonder registratie gebruiken. In de help-functie van de tool staat een duidelijke handleiding.

Kan je dat type bestand toch onmogelijk aanleveren? Bespreek het dan met het Logo.

2

De borden van de geluक्सwandering

- De geluक्सwandering bestaat steeds uit een startbord, de standaardset van 14 informatie- en opdrachtborden en een eindbord (16 stopplaatsen). Geef aan of er daarnaast nog extra stopplaatsen moeten toegevoegd worden (bv. met eigen gepersonaliseerde borden). En in welke volgorde deze borden erbij komen. Zo kan er op het startbord een overzicht komen van borden die de wandelaars zullen tegenkomen.
- Duid de plaatsen aan op je plannetje waar een bord geplaatst zal worden (minimum 16 stopplaatsen dus).

3

Geef de rustpunten weer op het grondplan, en eventueel ook de openbare toiletten en AED-toestellen.

4

De tekst die op het bord moet komen.



De logo's die op het bord moeten komen.

Het Logo communiceert met de ontwerper van het startbord en stuurt daarna ook het afgewerkte bord naar jou voor feedback. Mocht de ontwerper specifieke vragen hebben, kan het Logo het lokaal bestuur in contact brengen met de ontwerper. Let op: het startbord wordt gemaakt binnen een vast sjabloon. (bv. kaartje op vaste plaats, afgebakende ruimte voor tekst met beperkt aantal karakters ...).

Na goedkeuring ontvang je het drukklare bestand om zelf in te laden en te bestellen via de webwinkel. **Bestellen via de webwinkel kan dus pas zodra het startbord is afgewerkt** (als je voor de gepersonaliseerde versie gaat). Laad zeker geen lage-resolutie-bestand op in de webwinkel, want dan zal het bord in lage kwaliteit afgedrukt worden. Wanneer dit nadien nog moet gewijzigd worden, zullen de kosten daarvoor door het lokaal bestuur moeten gedragen worden.

Hou er rekening mee dat het, afhankelijk van het aantal correctierondes, toch **2 à 3 weken** kan duren vooraleer je een afgewerkt en drukklaar ontwerp ontvangt.

Het ontwerp van het startbord kost € 125. Dat bedrag wordt in rekening gebracht bij de factuur van de webshop.

8. ALLE BORDEN OP EEN RIJTJE

VOLGORDE

De gelukswandeling volgt de structuur van de geluksdriehoek. De **informatieve borden** over de onderdelen van de geluksdriehoek worden afgewisseld met bijhorende **opdrachtborden**. Het is dus belangrijk dat de 3 opdrachtborden telkens na het juiste infobord geplaatst worden.

Hieronder zie je alle borden van de standaardset in de volgorde waarin ze geplaatst dienen te worden.

1. ROUTE NAAR GELUK (STARTBORD)

2. GOED OMRINGD ZIJN

- 3. Bij wie vind je steun?
- 4. Hoe betekenen jij iets voor anderen?
- 5. Waar ben je dankbaar voor?

6. JEZELF KUNNEN ZIJN

- 7. Wat vind je belangrijk in het leven?
- 8. Waar ben je trots op?
- 9. Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?

10. JE GOED VOELEN

- 11. Wat helpt om je gedachten los te laten?
- 12. Ben je soms niet te streng voor jezelf?
- 13. Waar krijg je energie van?

14. UIT BALANS

- 15. Perfect geluk bestaat niet

16. GELUK(T)? (EINDBORD)

Binnen de drie borden per bouwblok (goed omringd zijn, jezelf kunnen zijn en je goed voelen) maakt de volgorde eigenlijk niet uit, zolang ze maar opeenvolgend komen na het informatiebord over het bouwblok. De opdrachtborden hebben dezelfde kleur als het infobord waar ze bij horen.

Je kan in principe ook vrij kiezen om te wisselen tussen de volgorde van de bouwblokken. Let hierbij dan wel steeds op dat de juiste opdrachtborden opeenvolgend komen na het bijpassende informatiebord.

EXTRA BORDEN ONTWIKKELEN?

Ontwikkel je graag **extra borden te aanvulling van de standaardset**? Dat kan! Bij de set downloadbare borden zitten de bronbestanden van een blanco bord waarop je je eigen ontwerp kan toevoegen. Lokale besturen kunnen via de webshop online een ontwerp maken en meteen bestellen.

De inhoud van deze gepersonaliseerde borden kan je volledig zelf bepalen. Enkele ideeetjes:

- Borden met quotes over geluk van mensen uit jouw stad/organisatie.
- Een QR-code die linkt naar een online video (waarin inwoners geïnterviewd werden over wat hen gelukkig maakt).
- Een overzicht van het aanbod rond mentaal welbevinden binnen jouw stad/organisatie.
- ...

9. GO THE EXTRA MILE: DE PERFECTE LOCATIE EN INKLEDING

Qua locatie is het vooral belangrijk om rekening te houden met het feit dat er een groep mensen kan blijven stilstaan bij een bord. Zorg dat dat geen hinder veroorzaakt.

Hieronder lees je een aantal tips waarmee je rekening kan houden wat de locatie betreft. Het zijn vrijblijvende suggesties voor de plaatsing van de borden, maar geen verplichtingen:

- De **aanbevolen locaties** maken het gemakkelijker om de opdrachten uit te voeren.
- De **passende pitstops** zijn fijne locatietips waarmee je de inhoud van het bord bij de plek van het bord kan laten passen.

Onder **Go the extra mile** vind je telkens suggesties om leuke attributen bij de tussenstops te voorzien.

STARTBORD

ROUTE NAAR GELUK

Geluk, wat is dat juist? En hebben we er zelf eigenlijk invloed op? Tijdens deze wandeling ontdek je drie bouwblokken om aan je geluk te bouwen. Huppel je daarna altijd perfect gelukkig door het leven? Natuurlijk niet, dat zou nogal vermoeiend zijn. Geluk gaat ook over kunnen omgaan met ongelukkig zijn. Ga op pad en ontdek het allemaal. Veel wandelplezier!

KLAAR VOOR DE START?
BEKIJK WELKE GELUKSTIPS JE
ONDERWEG ZAL ONTDEKKEN.



SCAN MIJ!



VLAAMSE INSTITUT
GEZOND
LEVEN

10.000
STAPPEN

logo
VLAANDEREN

Vlaanderen
10-10-10

SPORT
VLAANDEREN

WWW.GELUKSDRIEHOEK.BE
ROUTE NAAR GELUK



AANBEVOLEN LOCATIE

Plaats het startbord op een duidelijk zichtbare plek. Dit zet aan om met de wandeling te beginnen.

GO THE EXTRA MILE

Zorg voor een feestelijk startpunt waar deelnemers een goodiebag (of 'gelukzak') meekrijgen met bijvoorbeeld **postkaartjes van de geluksdriehoek**, een krantje met foto's en verhalen van andere (bekende) wandelaars, een stappenteller, een grondplan van de wandeling ...

9. GO THE EXTRA MILE: DE PERFECTE LOCATIE EN INKLEDING

GOED OMRINGD ZIJN

GOED OMRINGD ZIJN

Een welgemeende "Goeiemorgen!", een warme lach, een luisterend oor ... dat doet deugd! Verbonden zijn met de mensen rondom ons maakt ons gelukkig. Het hoeft hier niet te gaan over enorme vriendengroepen of grootse gebaren.

KWALITEIT BOVEN KWANTITEIT

- KLEINE VRIENDELIJKE GEBAREN
- EEN MOOIE BAND OP TE BOUWEN
- ER TE ZIJN VOOR DE MENSEN DIE BELANGRIJK ZIJN VOOR JOU

HOE BEGIN JE DAARAAN?

DAT ONTDEK JE BIJ DE DRIE VOLGENDE TUSSENSTOPS!

GEZOND LEVEN 10.000 STAPPEN logo Vlaanderen SPORT. WWW.GELUKSDRIEHOEK.BE ROUTE NAAR GELUK

PASSENDE PITSTOP

Ga voor een plek waar mensen in verbinding gaan met elkaar: een plaats waar vrijwilligerswerk gebeurt, waar mensen elkaar kunnen ontmoeten, of waar ze samen leuke dingen beleven (een dorpsplein, een gezellig terrasje of de lokale sportvelden).

GO THE EXTRA MILE

Geef de deelnemers een overzicht van waar mensen anderen kunnen leren kennen ("Waar word je in onze stad goed omringd?"): lokale verenigingen, ontmoetingsplekken, organisaties voor vrijwilligerswerk, activiteiten ...). Dat kan met een flyer, een postkaartje, een extra bord of een QR-code naar een online webpagina.

BIJ WIE VIND JE STEUN?

Bij wie vind je steun?

Samen kunnen lachen om de flauwste dingen. Maar ook durven praten over moeilijke momenten. Steun vinden bij elkaar, draagt bij aan ons geluk.

Met wie wil jij goed nieuws als eerste delen?

Wie brengt je aan het lachen?

Wie kan een slechte dag beter maken?

DAT ZIJN DE MENSEN DIE VEEL VOOR JOU BETEKENEN

GA ERYOOR

Wie zag je voor je bij deze vragen? ➤ Denk even terug aan jullie mooiste momenten. ➤ Neem je tijd en stuur nu een berichtje naar diegene(n) waaraan je moest denken.

GEZOND LEVEN 10.000 STAPPEN logo Vlaanderen SPORT. WWW.GELUKSDRIEHOEK.BE ROUTE NAAR GELUK

AANBEVOLEN LOCATIE

Dit bord past perfect bij een bankje of andere zitplaats waar deelnemers even kunnen mijmeren over hun steunpilaren en waar ze de tijd kunnen nemen om hen een berichtje te sturen.

GO THE EXTRA MILE

Zorg voor leuke postkaartjes waarop de wandelaars lieve boodschappen kunnen schrijven voor hun favoriete steunpilaren. Nóg een extra mile? Kleef er alvast een postzegel op en ga voor een locatie bij een postbus zodat de kaartjes ook meteen gepost kunnen worden.

9. GO THE EXTRA MILE: DE PERFECTE LOCATIE EN INKLEDING

HOE BETEKEN JIJ IETS VOOR ANDEREN?

Hoe beteken jij iets voor anderen?

← **HOE KAN JIJ – HIER EN NU – IEMANDS DAG MOOIER MAKEN?**

 Lach oprecht naar iemand die voorbijwandelt.	 Help de buurt door wat zwerfvuil op te ruimen.	 Laat een leuk briefje achter voor iemand.
 Doe een babbeltje met iemand die je tegenkomt.	 Geef een compliment aan iemand die je tegenkomt.	 Bel een vriend(in) en hoor hoe het echt gaat.
 Maak een smiley op de grond.	 Verstop ergens wat kleingeld voor iemand.	 Verras een lokaal winkeltje met een positieve beoordeling.

Iemand die onverwacht iets leefs doet? Dat kan je hele dag goedmaken!
En wist je dat zelf iets goeds doen voor een ander ook bijdraagt aan je eigen geluk?

GEZOND LEVEN 10.000 STAPPEN logo Vlaanderen SPORT

WWW.GELUKSDRIEHOEK.BE ROUTE NAAR GELUK

AANBEVOLEN LOCATIE

De opdracht is hier om iemands dag mooier te maken. Dat gaat natuurlijk het makkelijkst op een plek waar veel mensen zijn.

GO THE EXTRA MILE

Voorzie bij deze tussenstop attributen waarmee de wandelaars leuke boodschappen kunnen achterlaten voor anderen. Stoepekrijt, post-its met stiften en/of stickers met complimenten. Je kan ook gaan voor een groot bord waarop wandelaars leuke boodschappen mogen schrijven voor elkaar.

WAAR BEN JE DANKBAAR VOOR?

Waar ben je dankbaar voor?

Kleine positieve lichtpuntjes zijn er zelfs op de donkerste dagen.
Ze leren opmerken en waarderen, maakt je gelukkiger.

zonnestralen op je gezicht

HA HA
die lachbui gisteren

geen file bij het toilet

fietsend naar het werk

GA ERYOOR

Bedenk zoveel mogelijk dingen waar je dankbaar voor bent. ► Zet voor elk ding een stap vooruit. ► Hoe dankbaarder, hoe groter je stap. Hoe ver geraak jij?

GEZOND LEVEN 10.000 STAPPEN logo Vlaanderen SPORT

WWW.GELUKSDRIEHOEK.BE ROUTE NAAR GELUK

PASSENDE PITSTOP

Prachtige groene omgeving?
Top! Meteen al iets dat de deelnemers op hun dankbaarheidslijstje kunnen toevoegen.

GO THE EXTRA MILE

Kleed de opdracht nog leuker in door voetstappen op de grond te tekenen waarin deelnemers kunnen volgen (ga van ministapjes tot grote sprongen). Schrijf er alvast leuke suggesties bij van herkenbare dingen waarvoor we dankbaar kunnen zijn (de groene omgeving, de frisse buitenlucht ...). Voorzie materiaal waarmee wandelaars zelf kunnen aanvullen (stoepekrijt bijvoorbeeld).

9. GO THE EXTRA MILE: DE PERFECTE LOCATIE EN INKLEDING

JEZELF KUNNEN ZIJN



JEZELF KUNNEN ZIJN

Sta jij altijd klaar voor anderen? Fijn! Maar wist je dat het voor je geluk even belangrijk is om voor jezelf te zorgen? Je brengt je hele leven met jezelf door. Hoe je tegen jezelf praat en over jezelf denkt, heeft dus een groot effect op je geluk.

POSITIEF NAAR JEZELF KIJKEN

WETEN WELKE DINGEN VOOR JOU ECHT BELANGRIJK ZIJN

EN ER OOK VOOR GAAN!

NIET ZO MAKKELIJK?

BIJ DE VOLGENDE DRIE TUSSENSTOPS ONTDEK JE HOE!

GEZOND LEVEN 10.000 STAPPEN logo Vlaanderen SPORT

WWW.GELUKSDRIEHOEK.BE ROUTE NAAR GELUK



PASSENDE PITSTOP

De borden rond jezelf kunnen zijn hoeven niet op een specifieke plek geplaatst te worden. De opdrachten zetten wandelaars aan om over zichzelf te reflecteren. Een rustig padje, een mooi uitzicht, een groene omgeving kan daarbij een extra troef zijn.

GO THE EXTRA MILE

Zorg voor een overzichtje van het lokale aanbod waarmee mensen zichzelf kunnen ontwikkelen (cursussen, workshops ...) of nieuwe interesses kunnen ontdekken (hobbyverenigingen, sportclubs ...). Voorzie bijvoorbeeld een flyer met "Jezelf én je talenten ontdekken in onze gemeente? Start hier." of een QR-code die hen naar het overzicht op jullie website brengt.

WAT VIND JE BELANGRIJK IN HET LEVEN?



Wat vind je belangrijk in het leven?

DE KRACHT VAN MUZIEK

MISSCHIEN VIND JE HET ANTWOORD WEL IN JE FAVORIETE MUZIEK

Weten wie je bent en wat je wil geeft meer zin aan je leven en maakt je sterker op moeilijke momenten.

Welk nummer betekent veel voor jou?

Speel het nummer in je hoofd (of op je smartphone) af terwijl je verder wandelt.

Doet het je denken aan een bepaald moment?

GEZOND LEVEN 10.000 STAPPEN logo Vlaanderen SPORT

WWW.GELUKSDRIEHOEK.BE ROUTE NAAR GELUK



PASSENDE PITSTOP

Een rustige plek waar deelnemers anderen niet storen als ze even naar muziek luisteren past het beste bij de opdracht.

GO THE EXTRA MILE

Voorzie een muziekbox waarmee wandelaars iets kunnen afspelen (of maak er een gezellige loungebar van met een DJ waar iedereen een nummer kan aanvragen). Je kan ook voor een QR-code zorgen en naar een eigen Spotifylijst linken waar deelnemers nummers kunnen toevoegen.

9. GO THE EXTRA MILE: DE PERFECTE LOCATIE EN INKLEDING

WAAR BEN JE TROTS OP?

Waar ben je trots op?

SCHOUDEKLOPJE VOOR JEZELF!
IEDEREEN HEEFT EIGENSCHAPPEN OM TROTS OP TE ZIJN. WELKE KWALITEITEN HERKEN JIJ BIJ JEZELF?

De meeste mensen vinden het vooral gemakkelijk om naar hun mindere kanten te kijken. Positieve dingen benoemen? Da's al wat moeilijker, maar wel belangrijk voor ons geluk.

moedig creatief leergierig altijd eerlijk
best grappig een doorzetter een goede luisteraar
zorgzaam behulpzaam gericht op oplossingen positief

WWW.GELUKSDRIEHOEK.BE
ROUTE NAAR GELUK

PASSENDE PITSTOP

Hier denken de wandelaars na over iets heel persoonlijks. Een rustige plek met minder voorbijgangers zorgt ervoor dat ze beter kunnen stilstaan bij zichzelf.

GO THE EXTRA MILE

Kleed de tussenstop in met een aantal grote spiegels waarin deelnemers kunnen kijken. Naar jezelf kijken terwijl je een complimentje geeft is niet gemakkelijk, maar wel extra krachtig. Plak/teken tekstballonnen op de spiegels die alvast een goed voorbeeld geven (bv: "Mooi om te zien hoe jij zo zorgt voor anderen!", "Hé, kijk hier! Een echte doorzetter!" of "Top! Hoe jij hier aan je geluk werkt!")

WAT WIL JE NOG BEREIKEN? WAT MOTIVEERT JE?

Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?

WAT WIL JIJ (NOG) GRAAG DOEN OF WORDEN?
Kijk eens naar de natuur rond je. Een zaadje heeft water, zuurstof en zon nodig om te groeien tot een plant. Wat is jouw water, zuurstof en zon?

Gelukkige mensen vinden manieren om voor hun doelen te gaan, hoe klein of groot ze ook zijn. Ze moedigen zichzelf aan en zijn blij met elk stapje in de juiste richting.

water zuurstof zon

WAT HEB JIJ NODIG OM TE KUNNEN GROEIEN NAAR JE DOEL?

WWW.GELUKSDRIEHOEK.BE
ROUTE NAAR GELUK

PASSENDE PITSTOP

Een plek waar mooie planten groeien past hier natuurlijk perfect.

GO THE EXTRA MILE

Wil je er helemaal voor gaan? Voorzie zaadjes en een mooie plek waar wandelaars ze in de aarde mogen planten. Zo kunnen ze later terugkomen en hun dromen letterlijk zien groeien. En tegelijkertijd creëer je meer groen in de buurt, win-win!

9. GO THE EXTRA MILE: DE PERFECTE LOCATIE EN INKLEDING

JE GOED VOELEN

JE GOED VOELEN

Dat je gelukkig voelen samenhangt met positieve emoties klinkt logisch. Maar maken we wel genoeg tijd voor leuke dingen? En wat met negatieve of moeilijke gevoelens? Je raadt het al. Het laatste bouwblok gaat over emoties. In alle geuren en kleuren.

ZO GA JE VOOR EEN GOED GEVOEL:

- LOSLATEN EN GENIETEN VAN HET MOMENT
- BEGRIJPVOL ZIJN VOOR JEZELF
- DINGEN DOEN DIE JE BLIJ MAKEN

**KLAAR OM JE GOED TE VOELEN
BIJ DE VOLGENDE 3 TUSSENSTOPS?**

READY? SET GO!

GEZOND LEVEN 10.000 STAPPEN logo Vlaanderen SPORT VLAANDEREN WWW.GELUKSDRIEHOEK.BE ROUTE NAAR GELUK

PASSENDE PITSTOP

Bij je goed voelen gaan we voor plekken die stil doen staan bij emoties (een mooi uitzicht of een prachtig kunstwerk kan al eens helpen). Gecombineerd met plaatsen waar mensen blij van worden (een speelpleintje waar je het gelach van kinderen hoort bijvoorbeeld).

GO THE EXTRA MILE

Bij dit bord kan je een overzicht geven van het lokale activiteitenaanbod waarmee mensen plezier kunnen beleven (nieuwe sporten die ze kunnen ontdekken, creatieve workshops die georganiseerd worden, yoga- of mindfulness-cursussen waarmee ze hun gedachten los kunnen laten ...). Voorzie bijvoorbeeld een flyer met “Je goed voelen in onze gemeente? Start hier!” of een QR-code die hen naar het overzicht op jullie website brengt.

WAT HELPT OM JE GEDACHTEN LOS TE LATEN?

Wat helpt je om je gedachten los te laten?

MINDFULNESS-BINGO!

LUKT HET JOU OM VIER-OP-EEN-RIJ TE MAKEN?
WAT KAN JIJ ZIEN, HOREN, VOELEN, RUIKEN OF PROEVEN (VOOR DE DURVERS!).

het gras	een bloem	iets roods	vogels
het verkeer	een bankje	de grond	figuren in de wolken
vijf tinten groen	de wind	iets korreligs	iets nieuws
de buitenlucht	een levend beestje	een vliegtuig	een boom

Meer rust in je hoofd?
Richt je aandacht op wat er hier-en-nu rond je gebeurt.

GEZOND LEVEN 10.000 STAPPEN logo Vlaanderen SPORT VLAANDEREN WWW.GELUKSDRIEHOEK.BE ROUTE NAAR GELUK

PASSENDE PITSTOP

Je hoeft hier zeker niet alles af te vinken dat in de mindfulness-bingo staat (een vliegtuig knutselen is misschien wat overdreven). Het is de bedoeling dat wandelaars echt op zoek gaan en opmerken wat er rond hen gebeurt. Een plek met een mix van wat beweging en wat groen is prima.

GO THE EXTRA MILE

Voorzie een echt bingokaartje dat deelnemers kunnen meenemen en waarop ze kunnen afstrepen. Een ludieke prijs voor wie BINGO! heeft, maakt het helemaal geweldig.

9. GO THE EXTRA MILE: DE PERFECTE LOCATIE EN INKLEDING

BEN JE SOMS NIET TE STRENG VOOR JEZELF?

Ben je soms niet te streng voor jezelf?

POSITIEVE BLIK

WAAROVER BEN JIJ SOMS NOGAL STRENG VOOR JEZELF?
WAT ZOU JE TEGEN IEMAND ANDERS ZEGGEN DIE MET HETZELFDE WORSTELT?
KOPPEL ER VOOR JEZELF OOK POSITIEVE DINGEN AAN.

"Ik ben een pietje-precies."

Ik heb respect voor de tijd van anderen.

"Ik ben een echte flapuit."

Ik kan gemakkelijk babbelen met veel mensen.

"Ik ben zo'n ja-knikker."

Ik ben snel enthousiast over ideeën.

"Ik ben heel chaotisch."

Mijn dagen zien er altijd anders uit.

WWW.GELUKSDRIEHOEK.BE

ROUTE NAAR GELUK

PASSENDE PITSTOP

Een rustig plekje waar wandelaars de tijd hebben om na te denken.

GO THE EXTRA MILE

Voorzie een plek waar een aantal veel voorkomende negatieve gedachtes staan en laat deelnemers er positieve tegengedachtes voor anderen bijschrijven. (op een bord, op een muur, op de grond ...). Vul zelf alvast een paar voorbeeldjes in om goed te beginnen. (bv. "Ik ben zo onzeker." à "Ik durf mezelf in vraag te stellen." / "Ik voel me niet snel meer dan anderen." / "Iedereen voelt zich al eens onzeker, dat is menselijk.")

WAAR KRIJG JE ENERGIE VAN?

Waar krijg je energie van?

HAAL HET KIND IN JOU NOG EENS BOVEN

DENK TERUG AAN WAT JE ALS KIND PLEZANT VOND. WAAR KREEG JE ENERGIE VAN?
LEEF JE HELEMAAL UIT MET 1 VAN DEZE OPDRACHTEN:

Speeltuin in de buurt? Schommel zo hoog je kan!

Hinkelrace: wie geraakt er eerst tot de dichtste boom? Start!

Lach een minuut lang. Neplach? Echte schaterlach? Maakt niet uit, volhouden maar!

Zing of neurie een liedje uit je kindertijd.

Goed liedje in je hoofd? Dansen, springen, huppelen maar!

De vloer is lava!

Maak een kunstwerk met alleen natuurelementen.

Kan jij nog een radslag maken? Laat je gaan!

Leg je in het gras en zoek tekeningen in de wolken.

WWW.GELUKSDRIEHOEK.BE

ROUTE NAAR GELUK

PASSENDE PITSTOP

Kies voor een plek waar wat ruimte is om je uit te leven, zoals een grasplein. Extra punten met een speeltuin of leuke natuurelementen in de buurt!

GO THE EXTRA MILE

Kleed de tussenstop in met dingen waarmee wandelaars het kind in zichzelf kunnen bovenhalen. Een hindernissenparcours, hinkelrace, knutselhoek of kabelbaan? Een springtouw, stelten, een springbal? Niets is te gek!

9. GO THE EXTRA MILE: DE PERFECTE LOCATIE EN INKLEDING

UIT BALANS



UIT BALANS

Iedereen heeft wel eens een baaldag of een rotperiode.
Je moet en kan je niet altijd gelukkig voelen.
Er zullen altijd dingen zijn die je uit evenwicht brengen.
En dat is oké.



MOEILIJKE
GEVOELENS MOGEN
ER OOK ZIJN. LAAT
ZE TOE EN ZORG
EXTRA GOED
VOOR JEZELF.



DURE MISLUKKEN,
FOUTEN ZIJN ER
OM UIT TE LEREN.



BEDENK
CREATIEVE
OPLOSSINGEN
EN POSITIEVE
GEDACHTEN.

BEGIN ALVAST BIJ DE VOLGENDE TUSSENSTOP

GEZOND
LEVEN

10.000
STAPPEN

logo
Vlaanderen

Vlaanderen
in zorg

SPORT
VLAANDEREN

WWW.GELUKSDRIEHOEK.BE

ROUTE NAAR GELUK



PASSENDE PITSTOP

Dit bord gaat over het normaliseren van die mindere dagen die we allemaal wel eens hebben. Het mag dus zeker op een zichtbare plek geplaatst worden. Eventueel in de buurt van een plek waar inwoners altijd terecht kunnen bij moeilijkheden (bv. een wijkgezondheidscentrum).

GO THE EXTRA MILE

Waar kunnen inwoners van jouw stad of gemeente terecht als ze het moeilijk hebben? Aan dit bord kan je een folder of QR-code koppelen met een overzicht van lokale hulpkanalen. ("Geraak je niet meer in balans? Op deze organisaties kan je leunen.") Een lange evenwichtsbalk waarop deelnemers hun evenwicht kunnen oefenen kan hier een speelse invulling geven.

PERFECT GELUK BESTAAT NIET

PERFECT GELUK BESTAAT NIET. SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.

Denk jij meestal vanuit een diep dal? Of juist vanop een hoge berg? In een dal is je zicht beperkt, je kan niet ver vooruit kijken.

Vanop een bergtop heb je een goed overzicht en kan je over hindernissen heen kijken.

GA OP EEN BERGTOP STAAN (IN JE HOOFD, OF IN HET RECHT!).
KLIJK MET EEN FRISSE BLIK NAAR EEN MOEILIJKE SITUATIE.
VOORBEELDJE: EEN GOEDE VRIEND VERHUIST NAAR EEN ANDER LAND.

VANUIT EEN DAL ...	VAN OP EEN BERGTOP ...
 DENK IK DIT:... Bv. Ik heb altijd pech. Net iemand waarmee ik zoveel plezier maakte.	 DENK IK DIT: ... Bv. Wauw, ik mis mijn vriend echt! Eigenlijk is het mooi hoeveel hij voor mij betekent.
 EN DAN VOEL IK ME: ... Bv. Alleen en in de steek gelaten.	 EN DAN VOEL IK ME: ... Bv. Dankbaar voor onze vriendschap.
 WAARDOOR IK DIT DOE: ... Bv. Ik sluit me af en spreek hem niet meer.	 WAARDOOR IK DIT DOE: ... Bv. Ik bel regelmatig om bij te babbelen. En ik heb zin om nieuwe mensen te leren kennen.

GEZOND
LEVEN

10.000
STAPPEN

logo
Vlaanderen

Vlaanderen
in zorg

SPORT
VLAANDEREN

WWW.GELUKSDRIEHOEK.BE

ROUTE NAAR GELUK



PASSENDE PITSTOP

Een berg! Oké, oké, een heuvel-tje is ook goed. Of gewoon een rustige plek waar wandelaars even stil kunnen staan bij de dingen die ze moeilijk vinden.

GO THE EXTRA MILE

Ook hier is het sterk om deelnemers helpende gedachten met elkaar te laten delen. Wat kan je op een moeilijk moment denken of doen om terug in balans te geraken? Teken een berg op de grond en laat mensen er positieve dingen bij schrijven. Begin zelf met enkele voorbeeldjes (Van op een bergtop denk ik: "Iedereen voelt zich al eens minder, dat maakt me menselijk." of "Na regen komt zonneschijn.").

10. EEN LAATSTE SPRINTJE

PROMOOT DE GELUKSWANDELING

Tips voor lokale bekendmaking:

- Organiseer een **lanceringsmoment** waarbij je de geluक्सwandering officieel opent. Voorzie gezonde hapjes en drankjes, informatieve (doe)stands, een goodiebag voor de deelnemers ... Kleed de geluक्सwandering voor de gelegenheid ook extra in.
- Verspreid **postkaartjes** over de nieuwe geluक्सwandering. Deze postkaarten kan je zelf ontwerpen met tekst en uitleg over de wandeling en het eventuele lanceringsmoment. Lokale besturen kunnen de gepersonaliseerde kaartjes bestellen via de webwinkel. (zie overzicht materialen in [hoofdstuk 6](#)).
- Maak de geluक्सwandering bekend via:
 - **socialemediakanalen** (gebruik #geluक्सwandering en tag @gezondlevenvzw zodat goede praktijken gedeeld kunnen worden)
 - het **stadsmagazine, gemeentebblad, infoblad of nieuwsbrief**
 - de **website**
 - **licht- of infoborden**
 - een **infovergadering** voor de doelgroep
 - **lokale media** (krant, radio, tv ...)
- een vermelding op **andere evenementen** (bv. Bingoavond, stand op de markt ...)
- Kan de geluक्सwandering ook gedaan worden door de leden van **(andere) verenigingen en organisaties**? Vraag aan die organisaties om de geluक्सwandering te promoten via hun eigen kanalen en toe te voegen aan de activiteitenagenda.
- Maak eventueel gebruik van **ambassadeurs** die een breed publiek aanspreken. Laat hen mensen oproepen om de geluक्सwandering te proberen. Je neemt daarvoor best gemotiveerde inwoners uit de doelgroep zelf.



10. EEN LAATSTE SPRINTJE

Welke inhoud communiceren?

WANNEER

- Vertel vanaf wanneer de gelukswandeling bruikbaar is.
- Voor een tijdelijke gelukswandeling vermeld je ook tot wanneer de wandeling beschikbaar is.
- Geef ook de openingsuren van de gelukswandeling mee: altijd toegankelijk!

VOOR WIE

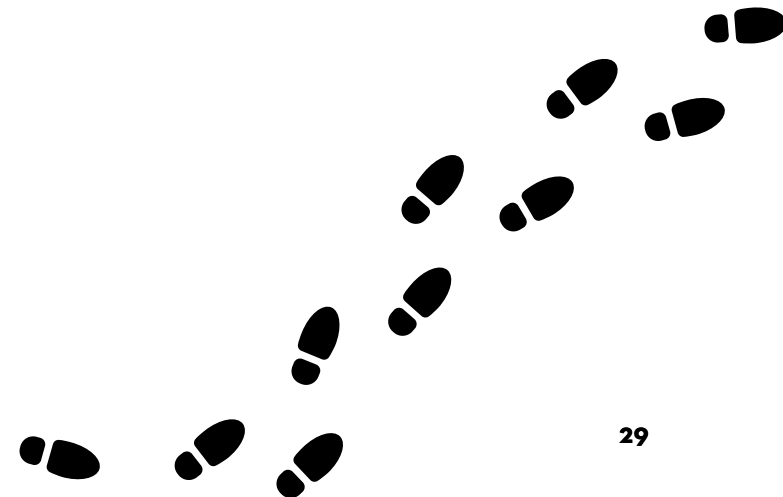
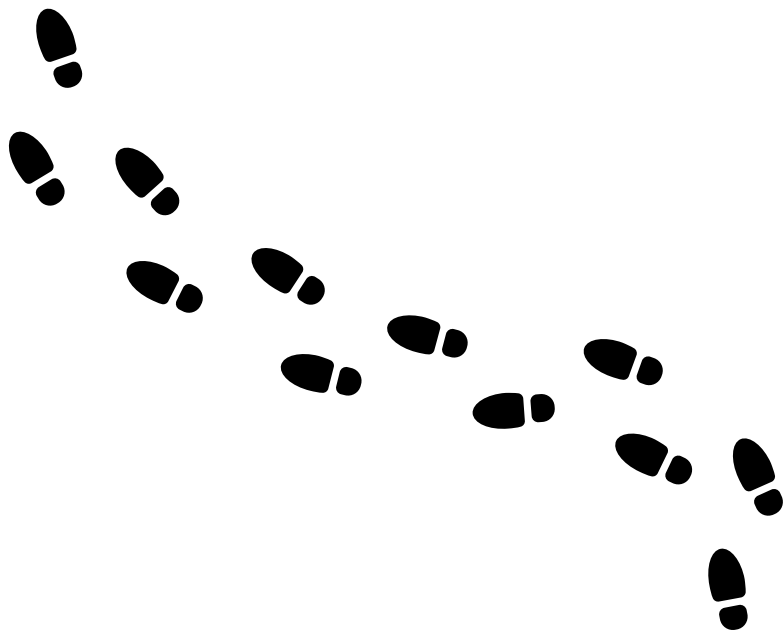
- Vermeld partners en andere verenigingen die ervan gebruik zullen maken.
- Je hoeft niet expliciet te benoemen voor welke doelgroep de gelukswandeling ontwikkeld werd, indien mensen uit andere doelgroepen ook welkom zijn.

THEMA

- Tijdens de gelukswandeling zetten deelnemers stappen voor hun mentale én fysieke gezondheid. Naast de leuke opdrachtjes over geluk, komt er immers ook een gezonde portie beweging aan te pas.
- Gedragsverandering is heel moeilijk en 'geen tijd' is vaak een grote drempel. Zet in je communicatie voldoende in op het aangename en het leuke: het sociale contact en het buiten zijn, naast het belang voor onze gezondheid.

DUUR

- Vermeld de lengte van de route.
- Je kan de afstand ook uitdrukken in het aantal stappen. Op de website van 10.000 stappen vind je een handig [Excel-document](#) dat je kan gebruiken om het aantal stappen en het aantal minuten wandelen te berekenen.



10. EEN LAATSTE SPRINTJE

HOU DE GELUKSWANDELING LEVENDIG

De gelukswandeling succesvol gelanceerd en ook nog toekomstplannen? Top! Als je de wandeling langdurig wil aanbieden, blijf dan de doelgroep motiveren en de gelukswandeling levendig houden.

Communiceer regelmatig en via verschillende kanalen over de gelukswandeling:

- Getuigenissen van inwoners en organisaties die de gelukswandeling gebruiken (liefst met inspirerend beeldmateriaal en eventueel met #gelukswandeling op sociale media).
- Geef de wandeling een gezicht: organiseer maandelijks een wandeling met een sleutelfiguur. Wie wil gaat mee en doet onderweg een praatje.
- Laat meerdere organisaties eigenaarschap ervaren over de wandeling (bijvoorbeeld een school, bibliotheek of jeugdbeweging die betrokken was bij de opstart).

Integreer de gelukswandeling in een ruimer beleid rond mentaal welbevinden (op school, op het werk of binnen je gemeente). Koppel er ook andere acties en initiatieven rond mentaal welbevinden aan.

Zorg ervoor dat je de **wandelroute zelf** niet vergeet! Niemand wandelt graag op verlaten, verwilderde of onverzorgde paden. Zijn de paden nog in goede staat? Zijn er genoeg banken onderweg? Is de verlichting nog voldoende? Is het groen onderhouden en netjes? Zijn de paden sneeuw- en ijsvrij in de winter? Check het regelmatig.



10. EEN LAATSTE SPRINTJE

EVALUEER EN STUUR BIJ

VOORBEREIDING

- Met welke organisaties werd er samengewerkt? Was dat zinvol? Wie kan er nog betrokken worden?
- Werden er genoeg inspanningen gedaan om kwetsbare doelgroepen te bereiken?

COMMUNICATIE

- Welke promotiekanalen werkten er het beste? Zou er meer promo gevoerd kunnen worden?
- Hoe hebben de deelnemers de gelukswandeling ontdekt?



GEBRUIK

- Wordt de gelukswandeling voldoende gebruikt? Wanneer en hoe? Door de vooropgestelde doelgroep, partners en organisaties? Bevraag niet alleen de deelnemers, maar ook de niet-deelnemers om de succesfactoren en barrières in kaart te brengen.
- Is de verplaatsing naar de route haalbaar? Is de omgeving van de route aantrekkelijk?
- Wat vinden deelnemers van de gelukswandeling? Hoe kan de wandeling verbeterd worden? Zijn de opdrachten duidelijk, begrijpelijk, leuk, uitdagend?
- Wordt de gelukswandeling regelmatig onderhouden? Is ze het hele jaar toegankelijk?

LEIDRAAD GELUKSWANDELING

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

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

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

© 2022, 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



gezondheidsmakers
JE GIDS NAAR EEN GEZONDE TOEKOMST



Vlaanderen
is zorg



SPORT.
VLAANDEREN

**10.000
STAPPEN**
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

