

SAMENVATTING VORMING

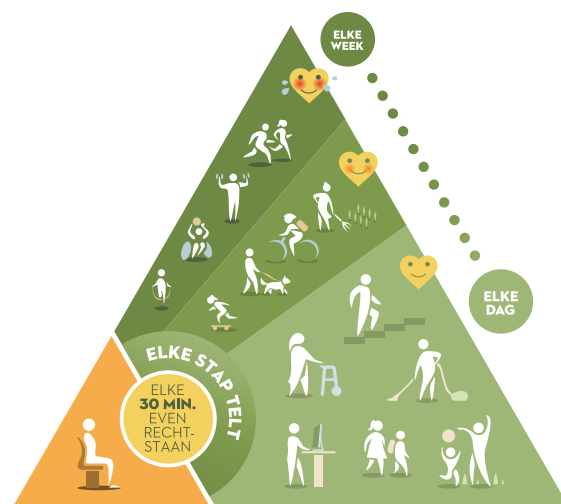
Bewegingsdriehoek: Gezond Leven tips

Wat doe je het best?

- 1 Zit minder lang stil én beweeg meer
- 2 Zet stap voor stap bv. elk beetje beweging is beter dan niks
- 3 Ga elke dag voor een gezonde mix van zitten, staan en bewegen

Hoe kan je minder zitten en meer bewegen?

- 4 Varieer waar je beweegt en minder zit
- 5 Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes
- 6 Voel je goed
- 7 Denk vooruit en plan
- 8 Pas je omgeving aan



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

ABC van motiveren

Zorg voor Autonomie

- Geef deelnemers inspraak
- Laat deelnemers zelf gedrag registreren met een stappenteller en doelen bepalen

Zorg voor verBondenheid

- Zorg voor een gezamenlijke afsluiter
- Zet in op mond-tot-mondreclame
- Ga op huisbezoek bij de ouderen
- Betrek de ouderen bij het verzorgen van de hond

Zorg voor Competentie

- Wandeling op maat van de ouderen
- Aandacht voor minder-mobiele ouderen