

GEZONDHEIDSRALLY

DRAAIBOEK

De gezondheidsrally is een quizwandeling die je al wandelend doorheen de [bewegingsdriehoek](#) of [voedingsdriehoek](#) gidst.

Het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's hebben de gezondheidsrally samengesteld.

De bewegingsdriehoek en voedingsdriehoek motiveren ons om evenwichtiger te eten, meer te bewegen, en minder lang stil te zitten.

Meer info vind je op:

www.bewegingsdriehoek.be

www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek

In dit draaiboek vind je een aantal praktische tips voor de organisatie van een gezondheidsrally.

We wensen je alvast veel plezier!

MATERIALEN

Rally voedingsdriehoek

- o Start- en eindpancarte
- o 10 pancartes met vragen
- o Invulformulier
- o Verbetersleutel

Rally bewegingsdriehoek

- o Start- en eindpancarte
- o 11 pancartes met vragen
- o Invulformulier
- o Verbetersleutel

Draiboek

DOELGROEP

Alle volwassenen en gezinnen kunnen deelnemen aan de gezondheidsrally.

Het is belangrijk om extra aandacht te schenken aan het bereik van bevolkingsgroepen die:

- o minder toegang hebben tot informatie over gezondheid
- o weinig bewegen
- o niet evenwichtig eten



VEEL MOGELIJKHEDEN EN NUTTIGE PARTNERS

Je kan de rally in verschillende contexten gebruiken. Bij een korte wandeling, lange wandeling, zowel binnen als buiten, ...

Betrek lokale partners bij de organisatie van de gezondheidsrally: lokale wandelclub, ouderenvereniging, vrouwenverenigingen, ...

Bij jouw Logo kan je terecht voor ondersteunende materialen, begeleiding en tips. Deze actie past perfect binnen Gezonde Gemeente.

Enkele voorbeelden:

- Een lokaal bestuur organiseert samen met de sportdienst een wandeling. De rally wordt doorheen de wandeling opgehangen.
- Een lokaal bestuur wil de rally permanent aanbieden op een bestaande of nieuwe wandeling.
- Een wandelclub gebruikt de rally tijdens één of meerdere van hun wandelingen.
- Een infodag in een ziekenhuis of school waarbij de mensen de rally volgen en zo verschillende afdelingen bezoeken. Zet hierbij hoeveel stappen de mensen op hun traject hebben afgelegd.
- Een woonzorgcentrum die enkele pancartes binnen hangt, en de rest buiten. De bewoners doorlopen samen met hun bezoekers of animator de rally. De rally kan meerdere weken blijven hangen.
- De rally hangt bij lokale handelaars in de gemeente.

KOPPELING AAN ANDERE ACTIES: 1 + 1 = 3

Je kan de rally deel laten uitmaken van een gezondheidsproject of door een andere actie laten versterken.

Enkele voorbeelden:

- Je organiseert een infosessie over de bewegingsdriehoek, de voedingsdriehoek of de winkeloefening. Als leuke extra bied je de rally aan om met de ganse groep voor of na de infosessie een wandeling te maken. Vraag om deze infosessie bij je [Lokaal Gezondheidsoverleg \(Logo\)](#).
- Je biedt de rally aan tijdens de stappenclash van [10.000 stappen](#).
- Je koppelt de rally aan de wandelingen met hond in project [‘Kwispelstappers’](#).
- De rally kan gebruikt worden als aanvulling op een sessie van [Kleurrijk Gezond](#).
- In het woonzorgcentrum plaats je de pancartes buiten in de warme tuin, aan beweegtoestellen, ...
- Je linkt de rally aan een fit-o-meter of outdoor fitnessstoestellen.
- Je hangt de pancartes op een bestaande bewegwijzerde wandeling.
- ...



ORGANISATIE EN OPBOUW VAN ACTIES

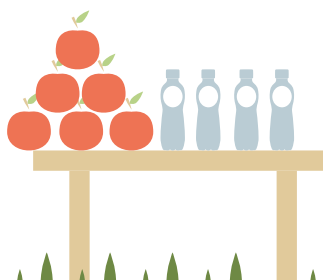
START EN EINDE

- Tracht de rally te laten vertrekken en eindigen op eenzelfde punt (optioneel).
- Zorg ervoor dat het start- en eindpunt visueel goed herkenbaar is. Dit kan door gebruik te maken van een tentje, spandoek, banner, grote affiche, ...
- Zorg aan de start voor een tafel en enkele stoelen.
- Voorzie voldoende antwoordformulieren en schrijfgerief.
- De startpancarte en de 1ste vraag plaats je bij de start. De andere pancartes worden ongeveer op gelijke afstand van elkaar geplaatst doorheen het parcours. De eindpancarte wordt op het einde voorzien.
- Voorzie een doos op het eindpunt waar de deelnemers hun quizformulieren in kunnen deponeren.
- Voorzie eventueel op het einde een overzicht van alle vragen (zonder antwoord) voor de deelnemers die onderweg een vraag hebben gemist.



VLOT ONDERWEG

- Als extra kan je elke deelnemer bij vertrek of halverwege een flesje water of een stuk fruit aanbieden.
- De pancartes hang je (een dag) op voorhand op langs de route. Ze worden na de wandeling terug opgehaald (door bv. iemand met de fiets).
- De rally is een opportuniteit om stappen te koppelen aan de wandeling. Duid bij het begin van de wandeling aan hoeveel stappen de route omvat en duid op regelmatige afstanden het aantal gezette stappen aan. Dit werkt motiverend voor de deelnemers en laat hen duidelijk zien dat een wandeling goed bijdraagt tot het doel van 10.000 stappen per dag (of 8000 stappen voor 65+’ers).
- Je kan de deelnemers ook een stappenteller geven bij aanvang van de wandeling. Indien je niet in het bezit bent van stappentellers, neem dan contact op met het **Logo** van uw regio.
- Voorzie pijlen voor de bewegwijzering. Dit kunnen eigen pijlen zijn, 10.000 stappenpijlen of **10.000 voetstickers** of lamineer de pancartes en teken de pijlen erop. Je kan de pancartes ook verspreiden over een bestaande, bewegwijzerde wandeling.



NODEN VAN JE DOELGROEP

Hou zo veel mogelijk rekening met de noden van je doelgroep. Voor kwetsbare groepen, mensen die weinig bewegen of minder mobiele ouderen zijn er een aantal aandachtspunten.

- Toets bijkomende praktische noden af bij verenigingen waar armen het woord nemen, de ouderenverenigingen, of lokale dienstencentrum
- Voorzie de route met zitbanken voor rustmomenten
- Hou de wandeling laagdrempelig. Een wandeling van 1,5 km tot 2,5 km (of 2000 tot 3000 stappen) kan al voldoende zijn voor inactieve deelnemers.

BIJ EEN QUIZ HOORT EEN PRIJS

Voor een vlot verloop van de prijsuitreiking trek je best ter plaatse een formulier en controleer je de correctheid van de oplossing. Wanneer deze juist is heb je een winnaar. Is de oplossing fout, dan trek je een volgend formulier tot je een winnaar hebt gevonden.

Voorzie een gezonde prijs: fruitmand, stappentellers, een pakket wandel- en fietskaarten, douchegel, hervulbare drinkfles, ...



