



elke trap telt
okrasport
trapstap.nl

2011 - 2012

LEUVEN



GROEP ARCO



familiehulp

knokpunter.com

mondikaarsen

Met name van de Vlaamse overheid



THUISZORGINNEN

Fietsersbond

Wat?

- Sensibiliseringscampagne om senioren aan te zetten meer te bewegen
- Persoonlijk doel in 10 weken → gezondheidsvoordelen
- Aandacht voor fietsveiligheid: veilig op de fiets, promotie gebruik fietshelm, fluohesje, ...

Wat?

- 7 verschillende oefenprogramma's:
 - Programma Hometrainer (1 en 2)
 - 0 km → 15 km
 - 15 km → 30 km
 - 30 km → 50 km
 - 50 km → 80 km
 - Sportieve fietsers (wielertoeristen): meerdaagse

eenheid = min

WEEK	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	Week Totaal
1	5	5		5	5		5	25
2	5		5	5	5		6	26
3		5	6		6	5	6	28
4		6	6	6		5	7	30
5		7	5	7		6	8	33
6	5		6	7	8		9	35
7	7		7	8	9		9	40
8		9	10		6	8	11	44
9		10	10	10		5	12	47
10		11	11	11		6	12	51

eenheid = km

WEEK	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	Week Totaal
1	16		16		16		19	67
2	16		16	16		16	19	83
3		15	19		15		26	75
4	15		15	19		19	29	97
5		14	18	22		22	32	108
6		18	22		18		35	93
7	21	0	18	28		14	35	116
8		21	21	28		25	42	137
9		20	37	20		17	44	138
10		20	41	34		20	50	165

MATERIALEN



FIETSBOX BASIS



● INHOUD

- 15 + 2 (voor de trekkers) knooppunten
- 15 + 2 (voor de trekkers) doosjes Elke trap telt met opbouwplannen
- 15 + 2 (voor de trekkers) fietshelmen
- 15 + 2 (voor de trekkers) bonnen voor het afhalen van een gratis fluovestje bij de Thuiszorgwinkel
- 2 blisters (uitgeschreven fietsroutes) van de regio
- 2 fietsknooppuntenkaarten (aan te duiden op het infoformulier)
- 15 flowdiagrammen voor het bepalen van het beginniveau
- 15 formulieren 'hoe ziet mijn week er uit?'
- 15 getuigschriften
- 15 deelnameattesten voor korting bij aankoop van een elektrische fiets

FIETSBOX BASIS

- Promotiemateriaal:
 - 100 flyers
 - 5 affiches
 - Modelpersbericht
 - Presentatie 'waarom je moet bewegen' + 'Nooit zonder helm'
- Formulieren:
 - Bestelformulier voor aankoop met korting van fietsknooppuntenkaarten voor de deelnemers
 - Bestelformulier bijkomend materiaal
 - Registratieformulier deelnemers (gekleurd)
 - Formulier Nieuwe deelnemers (gekleurd)
 - Evaluatieformulier in te vullen door de trekkers (gekleurd)
- Trappenplan

FIETSBOX BASIS

- Overzicht niveau deelnemers
- Overzicht opbouwplannen voor de verschillende niveaus
- Reglementering van fietsen in groep (BIVV)
- Contactgegevens TZW voor het ontlenen van elektrische fietsen
- Tips samenwerking: woon- en zorgcentra – sportdienst – seniorenraad – fietspunten – OCMW's - ...
- CD met presentatie 'waarom je moet bewegen' – persbericht – formulieren – sjablonen

FINANCIËLE REGELING

- Deelnemers

- 20€ - korting van 5€ voor OKRA of CM-leden

- Inbegrepen:

- Fietshelm ter waarde van 30€
 - Knooppunter ter waarde van 9,95€
 - Fietsdoosje met opbouwplannen ter waarde van 13,5€
 - Gratis fluovestje (af te halen in de Thuiszorgwinkel)
 - Kortingsbon voor aankoop van een elektrische fiets

FINANCIËLE REGELING

- Individuele deelnemers programma hometrainer (apart aan te vragen!)
 - 5€
 - Inbegrepen:
 - Boekje met opbouwplannen
 - DVD met programma in beeld
 - Tussenkost in de huurprijs van de hometrainer
 - Hometrainer: 13,5€ op vertoon van deelnameattest bij de Thuiszorgwinkel

FINANCIËLE REGELING

- Woon- en Zorgcentra
 - 70€
 - Inbegrepen:
 - 15 boekjes met opbouwplannen
 - 1 DVD met programma in beeld

FINANCIËLE REGELING

- Trefpunten

- 225€ per fietsbox

- Return ter waarde van 30€ per fietsbox

- Return van deelnemers:

- 15 x 15€ (20€)=225€

- Gratis materiaal voor de trekkers

TRAPPENPLAN

1. Invullen, ondertekenen en insturen instapcontract
2. Je ontvangt van het Algemeen Secretariaat
 - Een bevestiging van inschrijving.
 - Infoformulier:
 - Datum/uur/locatie startmoment: wordt gepubliceerd op www.okrasport.be
 - Keuze van fietsknooppuntenkaarten (2)
 - Attest fietsbox basis
 - Factuur van € 225

TRAPPENPLAN

3. Infoformulier zo snel mogelijk terug sturen naar het Algemeen Secretariaat
4. Fietsbox afhalen (met attest) ten laatste enkele dagen voor de start
5. Na het startmoment het registratieformulier ingevuld terug sturen naar het Algemeen Secretariaat (belangrijk voor verzekering en het eindrapport voor de Overheid). Nieuwe deelnemers via formulier 'nieuwe deelnemers
6. Na afloop evaluatieformulier invullen en terug sturen naar het Algemeen Secretariaat

SYSTEEM BIJBESTELLING

- Bijbestelling van een veelvoud van 15
 - Trefpunt tekent 2^{de} instapcontract en ontvangt een fietsbox bijbestelling voor 15 personen (geen extra materiaal voor de trekkers)
 - Trefpunt ontvangt een factuur van 225€ van het Algemeen Secretariaat.
 - Return ter waarde van 30€ van het regiosecretariaat (indien ingetekend voor eind januari)

SYSTEEM BIJBESTELLING

- Bijbestelling materiaal minder dan 15
 - Trefpunt haalt het materiaal (fietshelm – bon voor het afhalen van een gratis fluovestje – knooppunter – fietsdoosje met opbouwplannen) af bij het regiosecretariaat en betaalt aan het regiosecretariaat 15€ per bijkomende deelnemer

ONTLEENEN VAN ELEKTRISCHE FIETSEN

- Elk trefpunt kan in de loop van het project 1 of 2 elektrische fietsen gratis ontlennen voor de duur van 1 week
- Het trefpunt neemt hiervoor zelf contact op met de hoofdzetel van de Thuiszorgwinkel van zijn/haar regio
- De fietsen worden door de Thuiszorgwinkel geleverd en terug afgehaald

AANKOOP VAN ELEKTRISCHE FIETSEN

- Tijdens het project kunnen de deelnemers een nieuwe elektrische fietsen aankopen aan sterk verminderd tarief (korting van 225€ tot 275€ naar gelang het type op vertoon van deelnameattest)

NUTTIGE TIPS

- Waarom niet samenwerken?
 - Met andere trefpunten
 - Met gemeentelijke sportdienst
 - Met seniorenraad of dienstencentrum
 - Met Logo's
 - Met woon- en zorgcentrum
 - Met fietspunten in functie van verhuur en herstel – www.fietsenwerk.be

NUTTIGE TIPS



- Promotie voeren? Denk dan ook aan:
 - Plaatselijke huisartsen
 - Apothekers
 - CM-kantoren
 - ...
- Bijkomende ondersteuning?
 - Plaatselijke sponsors

WAT VERWACHTEN WE VAN JULLIE?



- Programmeer een start- en slotmoment in uw jaarprogramma
- Probeer zoveel mogelijk 55-plussers te motiveren om deel te nemen, ook en vooral de nog niet actieve/intrappers onder hen!
- Organiseer een startmoment
- Organiseer gedurende 10 weken minstens 1x/week een groepssessie
- Sluit het project af met een feestelijk slotmoment.



Komaan, vooruit,
zet je in beweging!



WAT MOGEN JULLIE VAN ONS VERWACHTEN?

- OKRA-SPORT ALGEMEEN
 - Inhoudelijke invulling van de vorming
 - Aanmaak fietsbox met alle informatie en materiaal
 - Informatie en promotie via OKRA magazine, sport je fit, website, nieuwsbrief
 - Helpdesk voor informatie
 - Officiële start met persconferentie

WAT MOGEN JULLIE VAN ONS VERWACHTEN?

- OKRA REGIO

- Organisatie van informatievergaderingen en vormingsdagen
- Informatie en promotie via regionale kanalen
- Ondersteuning waar nodig



Wanneer ga jij eens iets aan je conditie doen?!

Elke trap telt!



CARRÉ



Bedankt voor uw aandacht

LEUVEN



GROEP ARCO



DVV

familiehelp knooppunter.com

mondikaarten

Mijn naam voor de Vlaamse overheid



Fietzersbond