

# in 10 weken je conditie verbeteren

# 1

Goed dat je dit doosje opende! Heeft de wandelmicrobe je ook te pakken? Of moet je nog een beetje overtuigd worden? Als je staat te popelen om van start te gaan, vind je het programma telkens op de achterkant van de fiches (vanaf fiche 5). Heb je nog een zetje nodig, zullen de tips, praktische info en getuigenissen vooraan op de fiches je vast en zeker over de streep trekken. Veel wandelplezier!



wandelplan voor  
**55+**

Iedereen de kans geven om op een kwaliteitsvolle manier aan sport te doen, dat is een van onze belangrijkste drijfveren. Om die ambitie te realiseren, worden doelgroepen aangeduid die kunnen rekenen op extra steun. Voor de volgende vier jaar zijn dat de 55-plussers. Uit een grootschalige enquête blijkt dat in Vlaanderen meer dan de helft van de 55- tot 64-jarigen en zelfs tachtig procent van de 75-plussers onvoldoende fysiek actief is en dat slechts twaalf procent van de 55-plussers lid is van een sportclub. Nochtans tonen studies aan dat bewegen een van de voorwaarden is om gezond ouder te worden. Sport is echter meer dan louter fysieke activiteit, het geeft 55-plussers de kans samen plezier te maken.

Sporten is een toegangsticket tot een gezonde en gezellige oude dag. Daarom lanceerden we nieuwe initiatieven rond sport voor 55-plussers. De aftrap voor de grote Sportelcampagne werd intussen al gegeven. Maar ook 'Elke stap telt!' kan rekenen op onze steun. Het project past immers perfect binnen de doelstellingen van het prioriteitenbeleid omdat het senioren op een laagdrempelige manier tot wandelen aanzet.

**Bert Anciaux, Vlaams minister van Cultuur, Jeugd en Sport**  
(juni 2009)

Gezond bewegen en een evenwichtige voeding hebben een positieve invloed op onze gezondheid. Overgewicht en zwaarlijvigheid vormen gezondheidsrisico's. We kunnen in Vlaanderen forse gezondheidswinst realiseren als we samen werk maken van gezond bewegen en een evenwichtige voeding. De gezondheidsconferentie "Voeding en beweging" van 23 oktober 2008 kaderde daarin. Daar werden de vernieuwde gezondheidsdoelstelling en een ontwerp van actieplan aan het grote publiek voorgesteld. Willen we deze doelstellingen tegen 2015 halen, moeten we de krachten bundelen.

'Elke stap telt!' van OKRA-SPORT is een van de initiatieven die op lokaal niveau zal plaatsvinden. Met dit project willen we meer senioren aan het stappen zetten om zo gezondheidswinst te realiseren. Dankzij de aanpak op maat slagen we erin de 55-plussers te bereiken in hun directe leefomgeving. Dat is een enorme troef.

We hechten ook veel belang aan de wetenschappelijke onderbouw van de ondersteunde projecten. Dankzij de samenwerking van OKRA-SPORT met wetenschappelijke partners zoals de Universiteit Leuven en het VIGEZ, wordt dit gegarandeerd. En nu samen op stap!

**Veerle Heeren, Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin**  
(juni 2009)

wandelplan voor  
**55+**





in 10 weken je conditie verbeteren

## 2

## Waarom wandelen?

### Waarom wandelen?

Regelmatig bewegen aan een matige intensiteit zorgt ervoor dat je je goed voelt. Het is niet altijd makkelijk om jezelf te overtuigen meer fysieke activiteit in je leefpatroon in te plannen. Ga daarom op zoek naar activiteiten die je lang genoeg kan volhouden, die niet te duur zijn, die je samen met anderen kan uitvoeren, die veilig en niet te belastend zijn. Wandelen beantwoordt aan deze criteria en is dus een ideale manier om meer te bewegen.

### Vanwaar dit doosje?

Dit doosje biedt je een wandelprogramma dat je tien weken kan volgen. De intensiteit van het programma wordt geleidelijk opgedreven afhankelijk van je eigen mogelijkheden. Een instaptest bepaalt op welk niveau je start. Zo zal het wandelprogramma niet te zwaar zijn en is het risico op overbelasting minimaal. Bovendien zal het niveau ook niet te laag zijn dankzij het opbouwplan. Het wandelprogramma zal dus steeds voldoende uitdagingen bieden!

### Wat mag je verwachten?

Dankzij dit wandelprogramma zal je steeds beter kunnen stappen. De bewegingen zullen bovendien makkelijker, vlotter en soepeler verlopen. Je voelt je gezonder en fitter.

wandelplan voor  
**55+**

elke stap telt!

okrasport



## Nodig?

Om te wandelen heb je niet veel nodig: een stevig paar stapschoenen, goede sokken en makkelijke kledij. Bij regenweer gebruik je het best een waterdicht vest. Als je 's avonds gaat wandelen, is een fluohesje geen overbodige luxe.

Voor dit wandelprogramma heb je ook een stappenteller nodig. Bevestig dit toestelletje ter hoogte van je broeksriem. Het registreert het aantal stappen dat je zet en soms ook de afgelegde afstand. Stappentellers vind je in de meeste sportwinkels en in de Thuiszorgwinkels. Een degelijk model kost minstens 10 euro.

## Bijhouden?

Op de fiches in dit doosje kan je zelf registreren hoeveel stappen je hebt gezet. Bovendien kan je een stap-je-fit-dagboek bijhouden op [www.cm.be/stapjeffit](http://www.cm.be/stapjeffit).

wandelplan voor  
**55+**



in 10 weken je conditie verbeteren

3

## Voor je begint: de instaptest

### Hoe leg je de instaptest af?

Tijdens de wandeltest tracht je gedurende zes minuten zoveel mogelijk afstand af te leggen. Je wandelt zo ver mogelijk aan je eigen snelste tempo. Een stappenteller kan hierbij een belangrijk hulpmiddel zijn. Je kan de afstand ook exact meten (bijvoorbeeld 20 m) en noteren hoe vaak je deze afstand aflegt in zes minuten. Na de test noteer je hoe vermoeid je bent en lees je de afgelegde afstand af op je stappenteller. Op basis van deze gegevens wordt je instapniveau bepaald. (Zie volgende fiche.)

### Hoe bepaal je je vermoeidheidsscore?

Na de wandeltest geef je aan hoe vermoeiend de test was. Daartoe kan je deze schaal gebruiken. Kies het getal dat het best overeenkomt met jouw gevoel. Nadien zet je deze score om in een aangepaste vermoeidheidsscore.

Vermoeidheidsscore

6	
7	zeer zeer licht
8	
9	zeer licht
10	
11	licht
12	
13	matig zwaar
14	
15	zwaar
16	
17	zeer zwaar
18	
19	zeer zeer zwaar
20	

### Herleid de vermoeidheidsscore (6-20) tot een aangepaste score

6-9	SCORE 4
10-11	SCORE 3
12-13	SCORE 2
>13	SCORE 1

wandelplan voor  
**55+**

©KUL en OKRA-SPORT

elke stap telt!

okrasport



# Op welk niveau stap ik in?

Je bepaalt je instapniveau aan de hand van de vermoeidheidsscore en de afgelegde afstand die je noteerde na het afleggen van de instaptest.

## RESULTAAT = aangepaste VERMOEIDHEIDSSCORE x afgelegde AFSTAND

Met dit resultaat kan je je instapniveau bepalen en weet je dus op welk niveau in het wandelprogramma je kan instappen. In totaal zijn er twaalf instapniveaus.

### Een voorbeeld

Op het einde van de wandeltest legde Jacqueline 600 m af. Ze vond de test licht en omcirkelt dus cijfer 11 op de vermoeidheidsschaal. Deze score stemt overeen met de aangepaste vermoeidheidsscore '3'. Haar resultaat:  $3 \times 600 = 1800$ . Ze stapte in op niveau 8 in het wandelprogramma en neemt de fiche met niveau 8 als vertrekpunt voor haar wandelschema.

Instapniveau 1	< 500	Instapniveau 7	1500 - 1700
Instapniveau 2	500 - 700	Instapniveau 8	1700 - 1900
Instapniveau 3	700 - 900	Instapniveau 9	1900 - 2100
Instapniveau 4	900 - 1100	Instapniveau 10	2100 - 2400
Instapniveau 5	1100 - 1300	Instapniveau 11	2400 - 2700
Instapniveau 6	1300 - 1500	Instapniveau 12	> 2700

### Mijn test

Mijn vermoeidheidsscore ..... wordt de aangepaste score .....

Mijn afgelegde afstand bedraagt ..... m.

### Mijn resultaat

aangepaste vermoeidheidsscore ..... x ..... m  
= .....

Ik stap in op niveau ..... en neem dus fiche ..... als vertrekpunt.

wandelplan voor  
**55+**





# in 10 weken je conditie verbeteren

## 4

## Op welk niveau eindig ik?

Hieronder vind je een voorbeeld van een ingevulde fiche.

Niveau 1	5 km	Niveau 7	10 km
Niveau 2	5 km	Niveau 8	15 km
Niveau 3	7,5 km	Niveau 9	15 km
Niveau 4	7,5 km	Niveau 10	15 km
Niveau 5	10 km	Niveau 11	20 km
Niveau 6	10 km	Niveau 12	20 km

Het wandelprogramma duurt tien weken. In deze tabel vind je het aantal kilometers dat je aan een stuk zou moeten kunnen afleggen als je het wandelschema correct volgde. Uiteraard houdt het schema rekening met je instapniveau. Deze einddoelen vind je terug op elke fiche.

### Hoe gebruik ik de fiches?

Elke fiche geeft aan hoeveel stappen je per dag, gedurende een week, moet zetten om je einddoel na tien weken te bereiken. Het is belangrijk dat je deze stappen zonder onderbreking na elkaar zet. Je stappenteller is een belangrijk hulpmiddel.

Op je fiche vul je de dag in en het aantal stappen dat je hebt gezet. Aan het einde van de week kan je het totaal aantal stappen noteren.

Wanneer je het programma van een week hebt afgelegd, neem je de volgende fiche. Daarop staan je doelstellingen voor de volgende week. Start je op niveau 8, neem je de fiche niveau 8 waarop je doelstellingen staan voor je eerste wandelweek. Als de eerste week achter de rug is, neem je fiche niveau 9 waarop je nieuwe doelstellingen staan.

wandelplan voor  
**55+**

# niveau 5

DAG	<i>woensdag</i> dag 1	<i>donderdag</i> dag 2	<i>vrijdag</i> dag 3	<i>zaterdag</i> dag 4	<i>zondag</i> dag 5	<i>maandag</i> dag 6	<i>dinsdag</i> dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>1500</b> stappen	<b>1500</b> stappen	<b>1500</b> stappen	<b>1500</b> stappen	<b>1500</b> stappen	<b>1500</b> stappen	<b>1500</b> stappen	<b>10500</b> stappen
GESTAPT	<i>1600</i> stappen	<i>1426</i> stappen	<i>1538</i> stappen	<i>1851</i> stappen	<i>1197</i> stappen	<i>1854</i> stappen	<i>1564</i> stappen	<i>11030</i> stappen

## MIJN NIVEAU







in 10 weken je conditie verbeteren

5

## “Baat het niet, dan schaadt het niet”

Magda de Vliegheer is 76 en was tot voor kort niet echt een wandelaar. “Wandelen, daar zag ik het nut niet van in. Voor mij is dat puur functioneel: ik ga te voet naar de bakker en de slager. Ook om naar mijn vriendin te gaan, haalde ik mijn fiets of auto niet uit de garage. Maar enkel voor het plezier wandelen, daarin geloofde ik niet echt. Zo graag doe ik dat niet, ik ben het liefst zo snel mogelijk ter plaatse.

Een paar weken geleden kwam een vriend langs. Hij stelde voor om deel te nemen aan 'Elke stap telt!'. Eerst had ik er niet veel zin in maar hij wist me toch te overtuigen. Baat het niet, dan schaadt het niet, dacht ik. Ik besloot het een kans te geven. En trouwens, een beetje extra beweging op een leuke manier kan geen kwaad. Dat we het programma samen met een bende vrienden zouden starten, trok me over de streep. Samen stappen, is natuurlijk veel fijner. We reserveerden meteen een vast tijdstip in onze agenda. Woensdagnamiddag is intussen al een tijdje ons vast 'Elke stap telt!' - moment. Ook op andere momenten lukt het me een gaatje te vinden voor een wandeling. Ik voel wel dat mijn conditie intussen verbeterd is. En dat is mooi meegenomen natuurlijk.”

wandelplan voor  
**55+**

elke stap telt!  
okrasport



# niveau 1

DAG	..... dag 1	..... dag 2	..... dag 3	..... dag 4	..... dag 5	..... dag 6	..... dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>1000*</b> stappen	<b>1000*</b> stappen	<b>1000*</b> stappen	<b>1000*</b> stappen	<b>1000*</b> stappen	<b>1000*</b> stappen	<b>1000*</b> stappen	<b>7000</b> stappen
GESTAPT	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen

\* = maximaal eenmaal stoppen om te rusten

## MIJN NIVEAU



wandelplan voor  
**55+**

©KUL en OKRA-SPORT



## 6

### Wist je dat...

- Beweging beschouwd kan worden als een belangrijk medicijn tegen allerlei welvaartsziektes zoals suikerziekte, zwaarlijvigheid en hart- en vaatziekten.
- Beweging een goede remedie is tegen pijnlijke gewrichten en artrose. Bewegen voorkomt stramheid en wegwijnende spieren.
- Beweging botontkalking kan tegengaan. Ze kan de afbraak van het beendergestel verminderen en doen ophouden. Zelfs heropbouw is niet uitgesloten.
- Wie regelmatig beweegt, beter slaapt. Een halfuur bewegen, heeft hetzelfde effect als één slaappil, zonder de kwalijke gevolgen ervan.
- Regelmatig bewegen de kans op kanker opvallend verkleint.
- Wandelen de ideale bewegingsactiviteit is. Het is eenvoudig, niet duur en het risico op blessures is minimaal.

# niveau 2

DAG	..... dag 1	..... dag 2	..... dag 3	..... dag 4	..... dag 5	..... dag 6	..... dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>1000*</b> stappen	<b>1000*</b> stappen	<b>1000*</b> stappen	<b>1000*</b> stappen	<b>1000*</b> stappen	<b>1000*</b> stappen	<b>1000*</b> stappen	<b>7000</b> stappen
GESTAPT	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen

\* = maximaal eenmaal stoppen om te rusten

## MIJN NIVEAU



in 10 weken je conditie verbeteren



7

## Pastarecept

Per persoon: 60 tot 100 gr ongekookt gewogen pasta (volkorensprelli of...), 1 sneetje ham/ 1 ei in reepjes gebakken/ 50 gr erwten/ 25 gr maïs/ 50 gr champignons/ 50 gr prinsessenboontjes/ 1/4 ui/ 10 gr (1 eetlepel) bereidingsvet (olie bijvoorbeeld)

Kook de pasta, de erwten en de boontjes. Laat de pasta uitlekken.

Stoof de ui in de olie. Bak het ei. Voeg de in blokjes gesneden ham, de erwten en de boontjes toe. Stoof nog even. Voeg de pasta en het in reepjes gesneden ei toe of serveer apart.

wandelplan voor  
**55+**

# niveau 3

DAG	..... dag 1	..... dag 2	..... dag 3	..... dag 4	..... dag 5	..... dag 6	..... dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>1000</b> stappen	<b>1000</b> stappen	<b>1000</b> stappen	<b>1000</b> stappen	<b>1000</b> stappen	<b>1000</b> stappen	<b>1000</b> stappen	<b>7000</b> stappen
GESTAPT	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen

## MIJN NIVEAU



## 8

### Vertrek goed voorbereid!

- Kies makkelijke, goed ademende kledij en kleed je bij voorkeur in meerdere laagjes, bijvoorbeeld eerst een T-shirt, dan een fleecce en ten slotte een jas uit waterdichte, ademende stof waardoor de transpiratie kan ontsnappen. Zeker als het koud is, zijn de laagjes belangrijk.
- Zorg dat je bij wandelingen langs de openbare weg goed zichtbaar bent door heldere kledij of een fluorescerende band te dragen. Een fluohesje is geen overbodige luxe.
- Draag een hoofddeksel als bescherming tegen de zon of de kou.
- Kies goede schoenen. Voor een kleine wandeling zijn gewone schoenen voldoende. Voor langere tochten verminderen wandelschoenen het risico op blessures. Hoe ruwer de ondergrond, hoe steviger de schoen moet zijn. Dikke zolen voorkomen dat je na een tijdje ieder steentje op de grond voelt. Een goede schoen beschermt de voet tegen vochtig weer maar zorgt ook voor een goede aan- en afvoer van lucht.
- Draag goede sokken zonder naden en met een niet te grove structuur. Zo voorkom je blaren.
- Maak gebruik van een wandelstok als je last hebt van artrose of van evenwichtsstoornissen.
- Koop je wandelschoenen niet 's morgens vroeg maar wel in de namiddag. Je voeten zwellen in de loop van de dag een beetje op. Om dezelfde reden koop je het best schoenen die niet te nauw aansluiten. Pas beide schoenen met de sokken waarmee je normaal wandelt en loop wat rond in de winkel.
- Loop nieuwe schoenen een paar keer in vooraleer je een lange tocht onderneemt.



# niveau 4

DAG	..... dag 1	..... dag 2	..... dag 3	..... dag 4	..... dag 5	..... dag 6	..... dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>1500</b> stappen	<b>1000</b> stappen	<b>1500</b> stappen	<b>1000</b> stappen	<b>1500</b> stappen	<b>1000</b> stappen	<b>1500</b> stappen	<b>9000</b> stappen
GESTAPT	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen

## MIJN NIVEAU



wandelplan voor  
**55+**

©KUL en OKRA-SPORT







# in 10 weken je conditie verbeteren

## 9

### Wist je dat...

- Water de beste drank is als je gaat wandelen of aan je lijn denkt, geen energie levert en geurloos is.
- Je dagelijks minstens 1 liter water moet drinken, in totaal drink je het best minstens 1,5 liter per dag.
- Fruitsap evenveel suiker bevat als frisdrank.
- Je een verfrissend waterdrankje met smaakje zelf kan maken door een half glas fruit- of citroensap of een ander type fruitsap te mengen met een halve liter water.
- Alcohol waterafdrijvend is en dus af te raden bij het wandelen.
- Een man maximaal twee alcoholconsumpties per dag en een vrouw maximaal een alcoholconsumptie per dag mag drinken met minstens een alcoholvrije dag per week.
- Je tijdens het wandelen het best om de 20 minuten een slokje water drinkt.
- Je extra vaak moet drinken als het warm is.
- Als je iets wil eten, je het best kiest voor iets verfrissends zoals een stuk vers fruit.
- Als je zin hebt in iets knapperigs, je dan het best kiest voor een droge koek, een vezelrijke koek, een stukje cake of een belegde boterham. Drink er steeds wat water bij of een fris glas melk.

wandelplan voor  
**55+**

# niveau 5

DAG	..... dag 1	..... dag 2	..... dag 3	..... dag 4	..... dag 5	..... dag 6	..... dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>1500</b> stappen	<b>1500</b> stappen	<b>1500</b> stappen	<b>1500</b> stappen	<b>1500</b> stappen	<b>1500</b> stappen	<b>1500</b> stappen	<b>10500</b> stappen
GESTAPT	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen

## MIJN NIVEAU





in 10 weken je conditie verbeteren

10

## “Altijd had ik een excuus”

“Wandelen? Voor mij is dat sport en aan sport heb ik een hekel”, begint Leo Van Malderen (64). Hij was nooit sportief en was aanvankelijk ook helemaal niet geïnteresseerd in ‘Elke stap telt!’. “Ik ben er echt met lange tanden aan begonnen. Enkel omdat mijn vrouw vast van plan was deel te nemen en me meetrok, stapte ik mee. Die eerste weken vond ik het trouwens nog steeds niet fijn. Ik zocht allerlei excuses om toch maar niet te hoeven wandelen. Of ik was mijn stappenteller kwijt, of het regende of ik vond het te koud. Kortom, mijn weerstand bleef groot. Gelukkig trok mijn vrouw me steeds over de streep. Ze had geen medelijden. *(lacht)* Nu heb ik zelf ook plezier in onze wandelingen. We ontdekten leuke wandelpaadjes vlakbij. Ik bekijk mijn dorp nu op een heel andere manier. Er zijn zoveel mooie plekjes die ik niet kende! En eigenlijk vergt stappen amper een inspanning. Voor mij is het geen sport meer, wel beweging. Bij de start was wel duidelijk dat ik nooit sportief ben geweest. Mijn instapniveau was veel lager dan dat van mijn vrouw. Maar het gaat de goede kant uit met mijn conditie. Binnenkort hoef ik niet meer onder te doen voor mijn echtgenote.”

wandelplan voor  
**55+**

elke stap telt!  
okrasport



# niveau 6

DAG	..... dag 1	..... dag 2	..... dag 3	..... dag 4	..... dag 5	..... dag 6	..... dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>2000</b> stappen	<b>1500</b> stappen	<b>2000</b> stappen	<b>1500</b> stappen	<b>2000</b> stappen	<b>1500</b> stappen	<b>2000</b> stappen	<b>12500</b> stappen
GESTAPT	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen

## MIJN NIVEAU



wandelplan voor  
**55+**

©KUL en OKRA-SPORT



in 10 weken je conditie verbeteren

11

## Uitvluchten en wat eraan te doen

### Ik heb geen tijd

Een klassieker, maar je moet niet echt veel extra tijd voorzien. Je dagelijkse activiteiten een beetje aanpassen volstaat. Bekijk je wekschema eens en zoek naar bezigheden waar je een wandeling bij kan laten aansluiten. Misschien kan je een en ander combineren?

### Ik wandel al genoeg

Is dat echt zo? Bekijk je wekschema en duid aan waar en wanneer je beweegt en hoeveel precies. Is het toch niet zo veel als je zelf dacht?

### Ik heb gezondheidsproblemen of ik mag niet van de dokter

Vraag aan je arts advies over de bewegingsactiviteiten die voor jou het meest aangewezen zijn.

### Ik ben te oud

Om te wandelen ben je nooit te oud. Wandelen is goed voor mensen van alle leeftijden en het is het beste middel om fit en gezond te blijven. Als je beweegt, ben je ook in een betere gemoedsstemming en word je minder snel depressief.

wandelplan voor  
**55+**

# niveau 7

DAG	..... dag 1	..... dag 2	..... dag 3	..... dag 4	..... dag 5	..... dag 6	..... dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>2000</b> stappen	<b>2000</b> stappen	<b>2000</b> stappen	<b>2000</b> stappen	<b>2000</b> stappen	<b>2000</b> stappen	<b>2000</b> stappen	<b>14000</b> stappen
GESTAPT	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen

## MIJN NIVEAU



wandelplan voor  
**55+**

©KUL en OKRA-SPORT



in 10 weken je conditie verbeteren

12

DOPING?

ANABOLEN?  
EPO? CERA?

ELKE STAP  
TELT!



wandelplan voor  
**55+**

elke stap telt!

okra: sport



# niveau 8

DAG	..... dag 1	..... dag 2	..... dag 3	..... dag 4	..... dag 5	..... dag 6	..... dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>2500</b> stappen	<b>2000</b> stappen	<b>2500</b> stappen	<b>rust</b>	<b>2500</b> stappen	<b>2000</b> stappen	<b>2500</b> stappen	<b>14000</b> stappen
GESTAPT	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen

## MIJN NIVEAU



wandelplan voor  
**55+**

©KUL en OKRA-SPORT





in 10 weken je conditie verbeteren

13

## Geen tijd om te wandelen?

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Ochtend							
7u							
8u	<i>Naar de bakker: TE VOET!</i>	<i>Kraat halen: TE VOET!</i>		<i>Naar de bakker: TE VOET!</i>		<i>Kraat halen: TE VOET!</i>	
9u							
10u							
11u		<i>Boodschappen</i>	<i>Wandeling naar orna- den. Koffie drinken</i>		<i>POETSEN!</i>	<i>WERKEN IN DE TUIN</i>	
Lunch							
12u							
13u							
Namiddag							
14u							
15u	<i>Wandeling in het park met JEANNE</i>	<i>Vergadering Werklandwiel</i>	<i>WERKEN IN DE TUIN</i>		<i>Wandeling: kleinlinderen van school halen</i>	<i>Met kleinlinderen naar het PARK</i>	<i>Wandeling langs het treinpad met ALBERT</i>
16u				<i>OKRA</i>			
17u							
Avond							
18u		<i>Wandeltocht naar de BIB</i>		<i>VERGADERING</i>			
19u							
20u							

Vind je het moeilijk om je wandelingen in je dagelijkse activiteiten in te passen? Dit schema helpt je alvast op weg! Hang je planning op een plaats die je duidelijk ziet, de koelkast bijvoorbeeld. Spreek af om samen te wandelen en neem dit ook op in je planning.

wandelplan voor  
**55+**

# niveau 9

DAG	..... dag 1	..... dag 2	..... dag 3	..... dag 4	..... dag 5	..... dag 6	..... dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>3000</b> stappen	<b>2000</b> stappen	<b>3000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>3000</b> stappen	<b>2000</b> stappen	<b>3000</b> stappen	<b>16000</b> stappen
GESTAPT	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen

## MIJN NIVEAU



wandelplan voor  
**55+**

©KUL en OKRA-SPORT





# in 10 weken je conditie verbeteren

## 14

## Wist je dat...

- Wie weinig beweegt mits een kleine inspanning een stuk gezondheid kan terugwinnen.
- Je lichaam zich aanpast op elke leeftijd. Het is dus nooit te laat om meer te bewegen en bovendien hoef je je leven niet radicaal om te gooien om gezonder te leven.
- Beweging ervoor zorgt dat
  - je je een pak beter gaat voelen
  - je nieuwe mensen leert kennen
  - je er nog beter gaat uitzien.
- Als je nog even doorzet, beweging ook zorgt voor een betere gezondheid en een zorgeloze oude dag.
- Minimaal een halfuur beweging per dag een betere gezondheid oplevert.

wandelplan voor  
**55+**

elke stap telt!

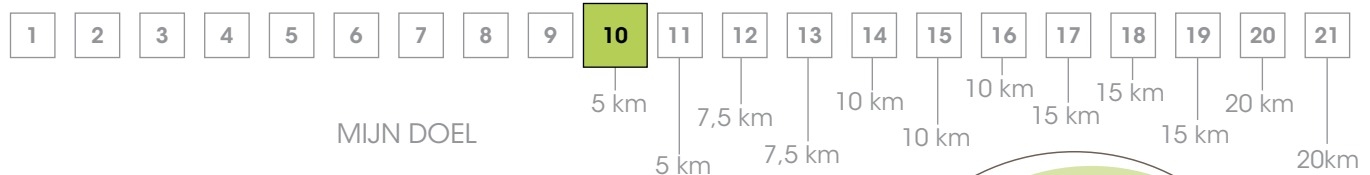
okra sport



# niveau 10

DAG	..... dag 1	..... dag 2	..... dag 3	..... dag 4	..... dag 5	..... dag 6	..... dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>3000</b> stappen	<b>3000</b> stappen	<b>3000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>3000</b> stappen	<b>3000</b> stappen	<b>3000</b> stappen	<b>18000</b> stappen
GESTAPT	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen

## MIJN NIVEAU



wandelplan voor  
**55+**

©KUL en OKRA-SPORT



in 10 weken je conditie verbeteren

15

## Stappen...



is bewegen op zijn best.

geeft leven aan je jaren.

bezorgt je nieuwe vrienden.

is altijd weer genieten.

leert je met andere ogen te kijken.



wandelplan voor  
**55+**

elke stap telt!

okra sport



# niveau 11

DAG	..... dag 1	..... dag 2	..... dag 3	..... dag 4	..... dag 5	..... dag 6	..... dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>4000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>3000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>4000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>3000</b> stappen	<b>14000</b> stappen
GESTAPT	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen

## MIJN NIVEAU



wandelplan voor  
**55+**

©KUL en OKRA-SPORT



in 10 weken je conditie verbeteren



16

## “Langzaam en zonder me te forceren”

Maria Vleminckx woont al vier jaar in een woonzorgcentrum. “Echt actief, laat staan sportief, ben ik al een tijdje niet meer. Ik heb veel beperkingen. Mijn gezondheid laat me niet toe nog veel te bewegen. Dan heb ik te veel pijn of ben ik helemaal buiten adem. Maar ik neem wel deel aan de zitgym die de ergotherapeuten hier regelmatig organiseren. Op mijn manier, weliswaar. Heel langzaam en zonder mezelf te forceren.

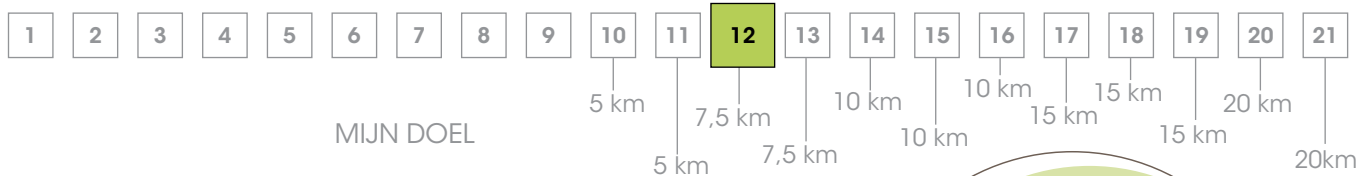
Een tijdje geleden stelden vrijwilligers hier het project ‘Elke stap telt!’ voor. Het enthousiasme was niet meteen groot. Ik kon me niet voorstellen dat ik zo veel stappen na elkaar zou kunnen zetten. Ik dacht echt dat het niets voor mij was. Maar de ergotherapeut spoorde ons aan toch de begintest af te leggen. Ze vertelde dat je ook kan meedoen als je geen vijf kilometer kan stappen. Ik besloot het project een kans te geven en nam deel. Ik startte op instapniveau één en voel dat ik dat niveau aankan. Het is echt niet te zwaar, zelfs niet voor mij. Je bouwt je aantal stappen geleidelijk op en het is plezierig. Ook al ben ik niet erg beweeglijk meer, ‘Elke stap telt!’ biedt me de kans om op een aangename manier te wandelen.”

wandelplan voor  
55+

# niveau 12

DAG	..... dag 1	..... dag 2	..... dag 3	..... dag 4	..... dag 5	..... dag 6	..... dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>4000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>4000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>4000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>4000</b> stappen	<b>16000</b> stappen
GESTAPT	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen

## MIJN NIVEAU



wandelplan voor  
**55+**

©KUL en OKRA-SPORT





in 10 weken je conditie verbeteren

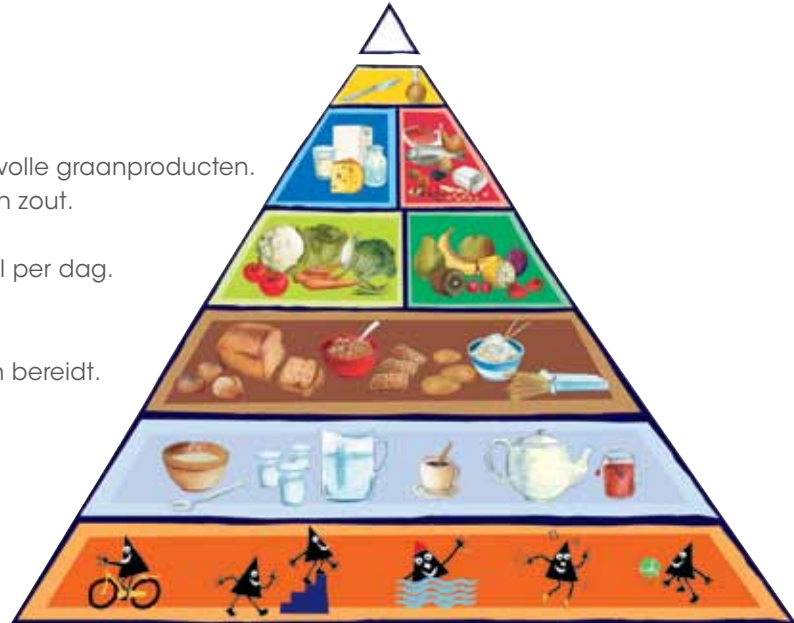
17

## Goede raad...

Eet gevarieerd.  
Eet veel groenten, fruit, aardappelen en volle graanproducten.  
Matig het gebruik van vlees, vet, suiker en zout.  
Drink veel water en melkproducten.  
Eet regelmatig en niet meer dan vijfmaal per dag.

Neem voldoende maal'tijd'.  
Was steeds je handen voor je eet of eten bereidt.  
Lees de verpakkingen.  
Behoud een gezond gewicht.  
Neem regelmatig lichaamsbeweging.

Eet jij gezond?  
Doe de test op  
[www.gezondheidstest.be!](http://www.gezondheidstest.be!)



©Vigez

wandelplan voor  
**55+**

# niveau 13

DAG	..... dag 1	..... dag 2	..... dag 3	..... dag 4	..... dag 5	..... dag 6	..... dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>4000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>4000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>4000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>4000</b> stappen	<b>16000</b> stappen
GESTAPT	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen

## MIJN NIVEAU





in 10 weken je conditie verbeteren

18

## Wandelrecepten

### Croque appel

Per croque: 2 sneden bruinbrood/ mespunt margarine/ 1 sneetje magere smeltkaas/ 1/2 appel

Besmeer het brood met wat margarine.

Leg een plakje magere smeltkaas op een sneetje brood.

Schil een halve appel in schijfjes.

Leg de schijfjes op de kaas.

Bedek het beleg met de andere snede brood.

Bak de croque in een croquetoestel.

Serveer met een groentenslaatje.

### Pastarecept

Per persoon: 60 tot 100 gr ongekookt gewogen pasta (volkorensprelli of...), 1 sneetje ham, 1 ei in reepjes gebakken/ 50 gr erwten/ 25 gr maïs/ 50 gr champignons/ 50 gr prinsessenboontjes/ 1/4 ui/ 10 gr (1 eetlepel) bereidingsvet (olie bijvoorbeeld)

Kook de pasta, de erwten en de boontjes. Laat de pasta uitlekken.

Stoof de ui in de olie. Bak het ei. Voeg de in blokjes gesneden ham, de erwten en de boontjes toe.

Stoof nog even. Voeg de pasta en het in reepjes gesneden ei toe of serveer apart.

wandelplan voor  
55+

elke stap telt!

okrasport



# niveau 14

DAG	..... dag 1	..... dag 2	..... dag 3	..... dag 4	..... dag 5	..... dag 6	..... dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>6000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>4000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>6000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>4000</b> stappen	<b>20000</b> stappen
GESTAPT	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen

## MIJN NIVEAU



wandelplan voor  
**55+**

©KUL en OKRA-SPORT





## 19

### Beweeg ik voldoende?

Ga voor elke activiteit na hoeveel tijd je hieraan besteedt in een typische week. Schat de tijd in minuten.

- Zwaar huishoudelijk werk (bijvoorbeeld vloeren schrobben, stofzuigen, ramen poetsen).

..... minuten.

- Licht tuinieren (bijvoorbeeld onkruid wieden).

..... minuten.

- Zwaar tuinieren (bijvoorbeeld spitten, hout hakken, bomen snoeien).

..... minuten.

- Ontspannen wandelen of fietsen.

..... minuten.

- Stevig wandelen of fietsen.

..... minuten.

- Lichte sporten (bijvoorbeeld volleybal, golf, dansen...). Houd geen rekening met zeer lichte sporten zoals petanque, bowling, biljart.

..... minuten.

- Zware sporten (bijvoorbeeld joggen, stevig zwemmen...).

..... minuten.

Totaal aantal minuten: .....

#### Resultaat?

Scorde je minder dan 180 minuten?

Dan kan je best wat meer beweging gebruiken. Gebruik de tips in dit doosje!

Scorde je meer dan 180 minuten?

Je bent goed bezig! Ga zo door!

# niveau 15

DAG	..... dag 1	..... dag 2	..... dag 3	..... dag 4	..... dag 5	..... dag 6	..... dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>6000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>4000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>6000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>4000</b> stappen	<b>20000</b> stappen
GESTAPT	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen

## MIJN NIVEAU



in 10 weken je conditie verbeteren

20

## Heb je even geen zin?

### Het is slecht weer

Staat je paraplu klaar? Een wandelcape is ideaal voor zulk weertje. Je zit er helemaal onder en blijft droog. Nadien kan je samen even lachen voor de spiegel en gezellig een kop koffie drinken of iets sterkers natuurlijk.

Stippel verschillende routes uit. Ga niet wandelen langs modderige, holle wegen als het giet. Wat dacht je van een wandeling naar de stad, de bib of een gezellige tearoom? Misschien is een tochtje naar dat nieuwe museum in je dorp een goed idee.

### Je bent niet in de stemming

Ga toch maar wandelen. Je stemming verbetert net door te bewegen. Echt waar! Bijt even door en ga ervoor. Je hebt ook afgesproken met je vriend(in). Samen wordt het echt weer leuk. Je kan elkaar niet in de steek laten, toch?

### Je gaat met vakantie

Leuk. Geniet ervan. Op vakantie ontdek je vast heel wat wandelmogelijkheden. Pluis het even uit en maak je schema opnieuw op.

### Je bent heel moe

Dat treft! Bewegen geeft energie. Als je moe bent, is dat nu net de reden om te gaan wandelen. Na het wandelen heb je veel meer energie. Daardoor kan je weer meer aan.

wandelplan voor  
**55+**

elke stap telt!

okrasport



# niveau 16

DAG	..... dag 1	..... dag 2	..... dag 3	..... dag 4	..... dag 5	..... dag 6	..... dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>8000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>4000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>6000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>4000</b> stappen	<b>22000</b> stappen
GESTAPT	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen

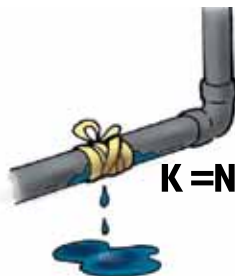
## MIJN NIVEAU





# in 10 weken je conditie verbeteren

21



• • • • • • • • • •



ST=V

H=W



( • • • )

• • • • • • • •

wandelplan voor  
**55+**

elke stap telt!

okra sport



# niveau 17

DAG	..... dag 1	..... dag 2	..... dag 3	..... dag 4	..... dag 5	..... dag 6	..... dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>8000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>4000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>8000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>4000</b> stappen	<b>24000</b> stappen
GESTAPT	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen

## MIJN NIVEAU





in 10 weken je conditie verbeteren

22

## “Het blijft een uitdaging”

“Wandelen, dat was ver beneden mijn waardigheid.” Aan het woord is Eric Van de Cruysse (61). “Ik beschouw mezelf als sportief. Drie keer per week ga ik joggen, alle verplaatsingen van minder dan 12 km doe ik met de fiets en twee keer per week ga ik tafeltennissen. Over mijn conditie mag ik dan ook niet klagen. Daarom leek ‘Elke stap telt!’ op het eerste gezicht niets voor mij. Vijftien kilometer wandelen? Daar draai ik mijn hand niet voor om. Maar mijn kaartvrienden besloten deel te nemen en dan kon ik natuurlijk niet achterblijven. Ik moet toegeven, ik heb er nog geen spijt van. Na de begintest kon ik van start gaan op instapniveau twaalf. En ja hoor, ook voor mij lag nog een uitdaging klaar. Ik had echt wel het gevoel actief te zijn geweest, louter gezondheids-wandelingetjes zou ik het programma zeker niet noemen. Maar vooral het sociale aspect is leuk. We stappen altijd samen met ons clubje vrienden. We babbelen bij en zien elkaar eens op een andere manier dan aan de kaarttafel. En trouwens, ook die stappenteller maakt het plezierig. Ik houd nauwgezet bij hoeveel stappen ik elke dag zet en ben zelfs een beetje aan die teller verslaafd. Die wandelingen met de vrienden en de trappist achteraf kan ik niet meer missen!”

wandelplan voor  
**55+**

# niveau 18

DAG	..... dag 1	..... dag 2	..... dag 3	..... dag 4	..... dag 5	..... dag 6	..... dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>8000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>8000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>rust</b>	<b>8000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>24000</b> stappen
GESTAPT	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen

## MIJN NIVEAU



in 10 weken je conditie verbeteren

23

## Wat eet je het best voor je gaat wandelen?

- Eet minstens een uur voor je gaat wandelen.
- Sla nooit een hoofdmaaltijd over voor je een wandeling start.
- Neem een volwaardige maar lichte maaltijd als je in de namiddag gaat wandelen. Enkele mogelijkheden.
  - Start met een kommetje groentesoep, een halfuur of een uur voor je maaltijd.
  - Kies voor bruinbrood, een pastaschotel of -salade, een rijstschotel of -salade.
  - Besmeer je boterham met een mespuntje zachte margarine of minarine.
  - Eet altijd wat groenten zoals schijfjes tomaat, een beetje sla en komkommer.
  - Beleg je brood met mager tot halfvet beleg: magere kaas, ham, gerookt vlees enz.
  - Beleg tussen een dubbele boterham.
  - Drink er een glas melk of karnemelk bij.
  - Heb je graag een dessert, kies dan voor verse fruitsla, pudding of yoghurt.
  - Drink als afsluiter een kopje koffie of thee.
- Wandel je in de voormiddag, kies dan voor een goed ontbijt van bijvoorbeeld bruine boterhammen met smeervet. Eet de helft van je boterhammen met zoet beleg en de andere met hartig beleg zoals kaas of vlees.
- Laat bij een warme maaltijd gefrituurde gerechten achterwege. Eet wel voldoende groenten, aardappelen of pasta en mager(e) vlees of vis.

wandelplan voor  
**55+**

elke stap telt!

okra sport



# niveau 19

DAG	..... dag 1	..... dag 2	..... dag 3	..... dag 4	..... dag 5	..... dag 6	..... dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>8000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>6000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>rust</b>	<b>10000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>24000</b> stappen
GESTAPT	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen

## MIJN NIVEAU



wandelplan voor  
**55+**

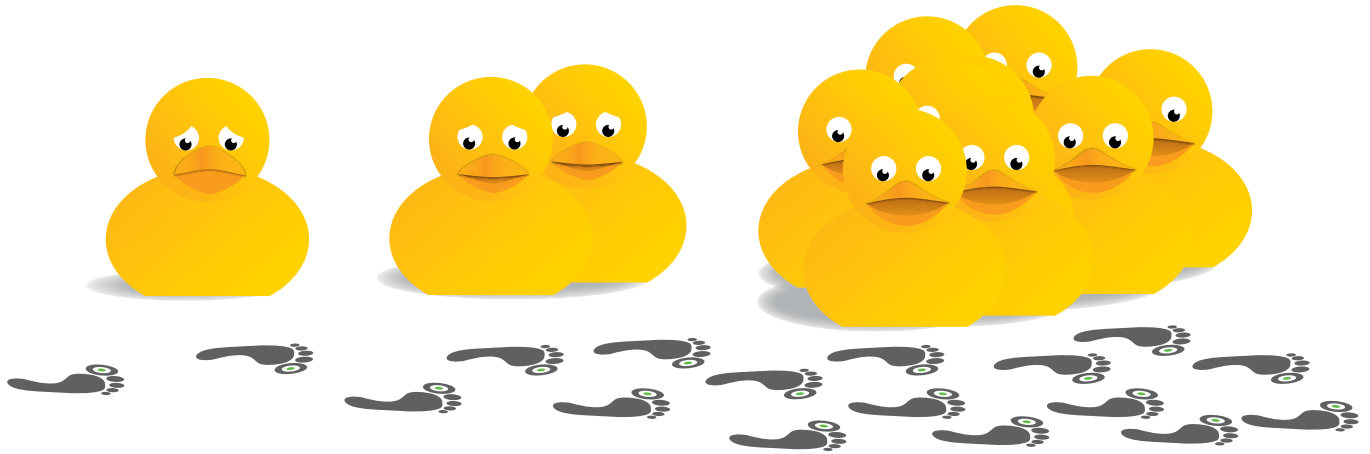
©KUL en OKRA-SPORT



in 10 weken je conditie verbeteren

24

Elke stap die je telt, maakt de glimlach groter



wandelplan voor  
55+

# niveau 20

DAG	..... dag 1	..... dag 2	..... dag 3	..... dag 4	..... dag 5	..... dag 6	..... dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>10000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>5000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>rust</b>	<b>10000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>25000</b> stappen
GESTAPT	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen

## MIJN NIVEAU







## 25

## Spier in kramp?

Spierkrampen zijn pijnlijk en vervelend. De spier kan niet meer bewegen en voelt hard aan. Spierkrampen kunnen in alle spieren van het lichaam voorkomen.

### Wat is een spierkramp?

Een kramp is een onvrijwillige samentrekking van een spier.

### Waarom krijg je last van spierkrampen?

Spierkrampen kunnen ontstaan wanneer je een tekort hebt aan vocht in je lichaam.

Ook een tekort aan magnesium kan spierkrampen veroorzaken.



### Wat te doen?

- Op het moment dat je last hebt van een spierkramp, kan je de spier proberen te rekken (ook wel stretchen genoemd). Rek de spier op een geleidelijke en voorzichtige manier. Heb je kramp in de kuitspier, trek dan je voet naar omhoog en je tenen naar je toe.
- Om spierkrampen te voorkomen, drink je het best voldoende water, ook tijdens en na een inspanning.
- Wanneer je heel vaak last hebt van erge spierkrampen, contacteer je het best je huisarts.

# niveau 21

DAG	..... dag 1	..... dag 2	..... dag 3	..... dag 4	..... dag 5	..... dag 6	..... dag 7	TOTAAL
DOEL	<b>10000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>7000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>rust</b>	<b>10000</b> stappen	<b>rust</b>	<b>27000</b> stappen
GESTAPT	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen	..... stappen

## MIJN NIVEAU



## 26

## 'We zullen doorgaan'

Proficiat, je hebt tien weken je schema gevolgd. Je conditie ging er ongetwijfeld op vooruit. Dat voel je wellicht ook zelf. Uiteraard wil je dit zo houden. Het is immers toch fijn om gezwind mee te kunnen wandelen, zonder verpinken te voet naar de bakker te gaan en even een blokje om te lopen.

Je conditie op peil houden, is niet eens zo moeilijk. Blijf wandelen. Dat is alles wat je moet doen. Concreet?

- Blijf dezelfde activiteiten al wandelend doen. Ga nog steeds te voet naar de bakker, maak elke ochtend die korte wandeling in het park.
- Was het moeilijk om je wandeling tussen je andere activiteiten in te passen? Geen nood, neem je weekschema erbij en kijk eens na wanneer je wel kan gaan wandelen.
- Wandel je graag in gezelschap? Vraag aan vrienden en vriendinnen om mee te gaan. Vertel hen hoe goed jij je voelt.
- Vat de koe bij de horens. Maak onmiddellijk concrete afspraken.
- In je buurt is allicht een seniorenorganisatie actief die ook wandelingen aanbiedt. Ga eens een kijkje nemen.
- Ben je echt gebeten door het wandelvirus en zijn er geen initiatieven in je buurt? Organiseer zelf een wandelgroep. Of bel naar OKRA. Zij helpen je zeker verder.
- Surf eens naar [www.zetjeinbeweging.be](http://www.zetjeinbeweging.be). Daar vind je tal van mogelijkheden om te bewegen.



# in 10 weken je conditie verbeteren

# 26

## Sponsors en partners



### OKRA SPORT

Elke stap telt!

In 10 weken je conditie verbeteren  
© 2009, OKRA SPORT en  
Davidsfonds Uitgeverij nv  
Blijde Inkomststraat 79, 3000 Leuven  
[www.davidsfondsuitgeverij.be](http://www.davidsfondsuitgeverij.be)  
[www.okra.be](http://www.okra.be)

**Ontwerp:** Gevaert Graphics nv

**Foto's:** Rob Walbers

D/2009/0240/61

**ISBN:** 978-90-5826-647-7

**NUR:** 860, 485

Alle rechten voorbehouden.  
Niets uit deze uitgave mag worden  
verveelvoudigd, opgeslagen in een  
geautomatiseerd gegevensbestand  
en/of openbaar gemaakt in enige  
vorm of op enige wijze,  
hetzij elektronisch, mechanisch,  
door fotokopieën, opnamen  
of op enige andere manier zonder  
voorafgaande schriftelijke toestem-  
ming van de uitgever.

wandelplan voor  
**55+**

