

DE PLUS VAN WANDELEN

Draaiboek Zedelgem



De plus van wandelen

Eline Robaeyst, Thomas Seghers, Oskar Huyghebaert en Elke Geeraert

Inhoudsopgave

| | |
|--|-----------|
| 1. Sessie ‘Dropping met kaart’ | 4 |
| 2. Sessie ‘Rugschool’ | 6 |
| <i> Gulden regels bij rugbelastende activiteiten</i> | 6 |
| <i> Bijlage</i> | 7 |
| 3. Sessie ‘Fotozoektocht’ (+- 6km) | 9 |
| <i> Hoe zal deze wandeling verlopen?</i> | 9 |
| <i> Foto’s</i> | 9 |
| 4. Sessie ‘Valpreventie’ | 23 |
| <i> Wat is valpreventie?</i> | 23 |
| <i> Hoe zal de wandeling verlopen?</i> | 23 |
| <i> Hoe starten we de wandeling?</i> | 23 |
| <i> Hoe eindigen we de wandeling?</i> | 23 |
| <i> Quizvragen</i> | 23 |
| <i> Kaartjes tijdens de wandeling</i> | 25 |
| 5. Sessie ‘Geocaching’ | 27 |
| <i> Wat is het?</i> | 27 |
| <i> Geocaching app</i> | 28 |
| Geocaching app downloaden | 28 |
| Geocaches zoeken in de Geocaching app | 30 |
| Informatie van een geocache bekijken | 31 |
| Navigeren naar een geocache | 32 |
| Premium lidmaatschap | 32 |
| <i> Geocache wandeling</i> | 33 |
| <i> Foto bijlages</i> | 34 |
| Zedelgem – 3 hoge landmarks | 34 |
| BB4 - Vloethemveld 4 | 34 |
| BB4 - Vloethemveld 7 | 35 |
| BB4 - Vloethemveld 9 | 35 |
| BB4 - Vloethemveld 10 | 36 |
| BB4 - Vloethemveld 11 | 36 |
| BB4 - Vloethemveld 12 | 37 |
| BB4 - Vloethemveld 13 | 37 |
| 6. Sessie ‘Voeding’ | 38 |
| <i> Gezonde voeding – Wat is het?</i> | 38 |
| <i> Hoe eindigen we de wandeling?</i> | 38 |
| <i> Kaartjes voor tijdens het wandelen</i> | 39 |
| <i> Quizvragen</i> | 43 |
| 7. Eindevent | 44 |
| <i> Toelichting eindevent</i> | 44 |
| <i> Voorbereiding</i> | 44 |
| 1. Geocaching | 44 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| 2. Fotozoektocht..... | 45 |
| 3. Wandelroute..... | 47 |
| <i>Start eindevent.....</i> | <i>48</i> |
| <i>Deel 1.....</i> | <i>48</i> |
| <i>Deel 2.....</i> | <i>48</i> |
| <i>Deel 3.....</i> | <i>48</i> |
| <i>Bijlage.....</i> | <i>49</i> |
| Spelfiche..... | 49 |
| Moordwapens..... | 50 |
| Personages/moordenaars..... | 51 |
| Locaties..... | 52 |
| Fotozoektocht..... | 53 |
| Nudge..... | 55 |
| Nabespreking..... | 56 |

1. Sessie 'Dropping met kaart'

Herinner jij je nog hoe men vroeger met kaart en kompas de weg zocht op wandeltochten? Met deze sessie brengen we dat gevoel terug. Hieronder vind je een kaart met een wandeltocht in Zedelgem. In plaats van de weg via technologische hulpmiddelen te zoeken doen we het met de kaart. Je kan de kaart meerdere keren afdrucken, zodat verschillende wandelaars mee de weg kunnen zoeken.

Startlocatie: Pater Amaat Vynckelein, Zedelgem. Aan het standbeeld.

Afstand: 10 km

Routeyou (hulpmiddel in nood): <https://www.routeyou.com/nl-be/route/view/8155757/wandelroute/zedelgem>



Grote afdrukbare versie droppingkaart



Door Thomasseghers

Lengte: 9.73 km

Stijging: 42 m

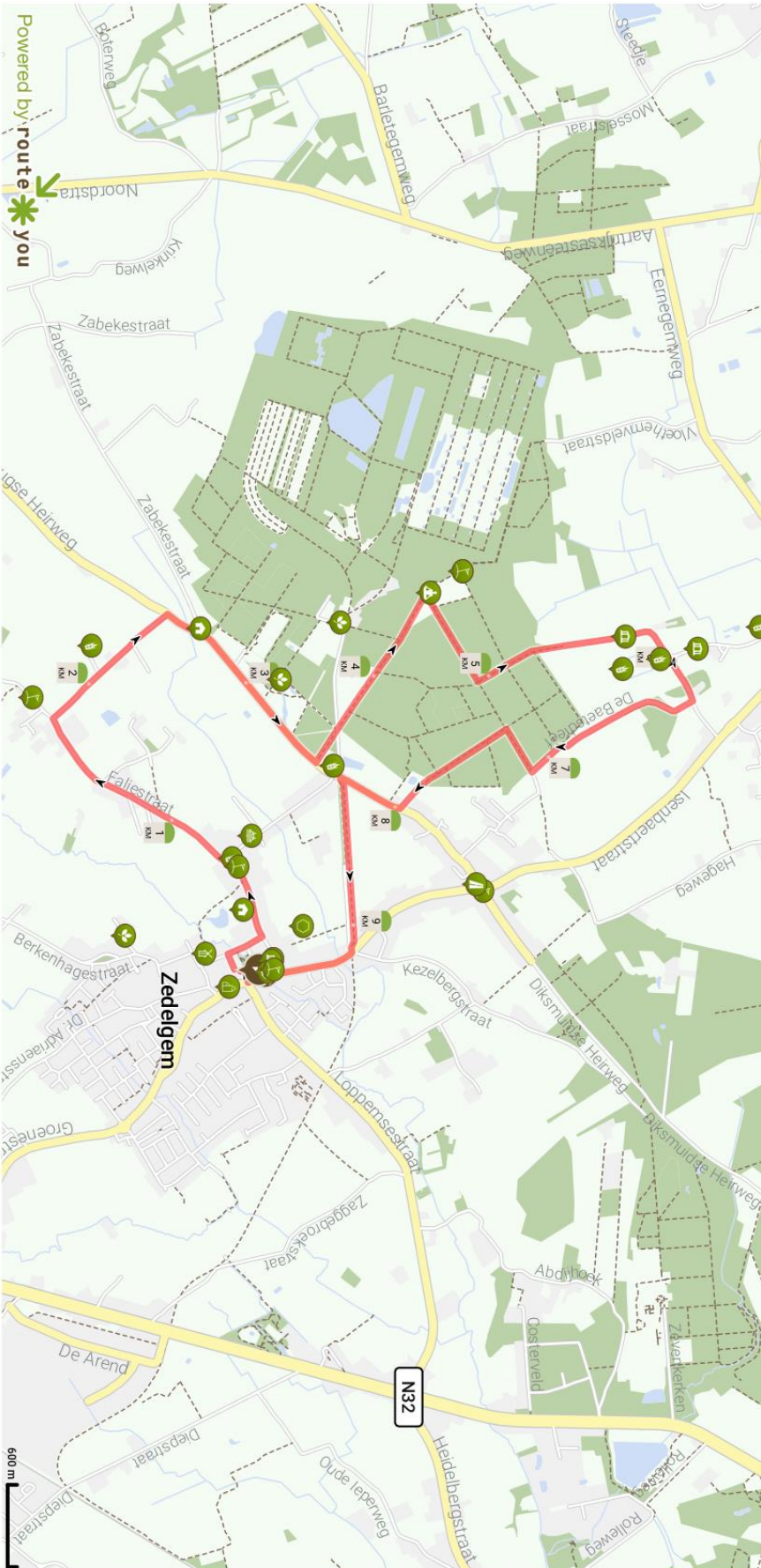
Moelijkheidsgraad: 4/10

📍 Pater Amaat Vynckeplein, 8210 Zedelgem, Vlaanderen, België

📍 Pater Amaat Vynckeplein, 8210 Zedelgem, Vlaanderen, België



Bekijk op mobiel



Powered by routeyou
Map Data: © OpenStreetMap Contributors; Cartography: © RouteYou

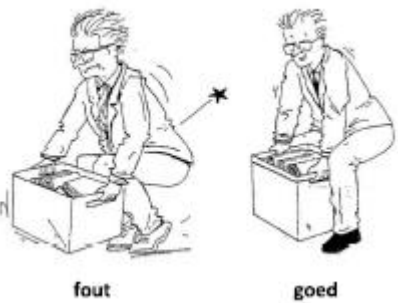

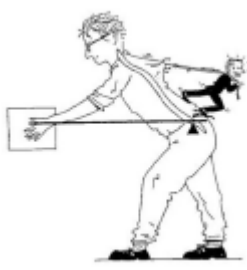
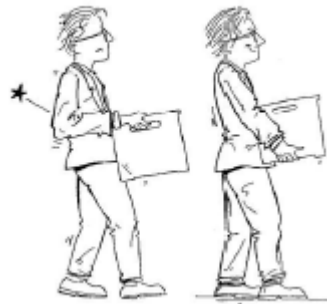


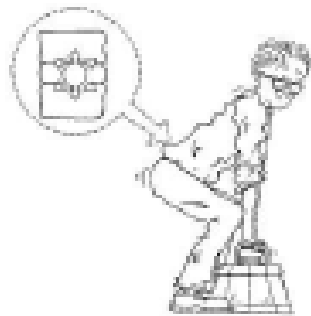
2. Sessie 'Rugschool'

Gulden regels bij rugbelastende activiteiten

Rugproblemen zijn een vaak voorkomend probleem, niet enkel bij senioren maar bij verschillende generaties. Hieronder vind je heel wat tips die kunnen helpen om rugproblemen te voorkomen tijdens het heffen van voorwerpen: 'de gulden regels'. Naast het aandachtig zijn bij heffen is het ook belangrijk om tijdens het zitten op te letten. Heel vaak zit men onderuit geschoven op een stoel, wat heel wat druk op de rug kan teweegbrengen. Rug recht!

Hier vind je een verzameling van alle tips met telkens een korte uitleg bij de afbeelding. In de bijlages vind je kaartjes die je kan afdrukken met alle verschillende tips die je hieronder vindt. De **afgedrukte kaartjes** kan je dan meenemen op de wandeling en verdelen onder de deelnemers. De bedoeling is dat de deelnemers kijken hoe ze deze tips kunnen implementeren in hun eigen leefwereld. Hierover praten ze met de begeleider en elkaar. Deelnemers geven onderling de kaartjes door, zodat ze verschillende tips krijgen en dus over verschillende tips kunnen nadenken in hun eigen leefwereld.

Bijlage

| | |
|--|--|
| <p>Tip 1 Zorg voor evenwicht</p>  <p>fout goed</p> | <p>Tip 2 Zorg voor evenwicht</p>  |
| <p>Tip 3 Houd de last dicht bij je lichaam</p>  | <p>Tip 4 Draag de last met gestrekte armen</p>  |
| <p>Tip 5 Verplaats de last met een rechte rug</p>  <p>goed</p> | <p>Tip 6 Raap een lichte last op met een golfersbeweging</p>  <p>goed</p> |
| <p>Tip 7 Gebruik een voetbankje of ladder wanneer je bovenhands werkt</p>  | <p>Tip 8 Til vanuit de benen</p>  |

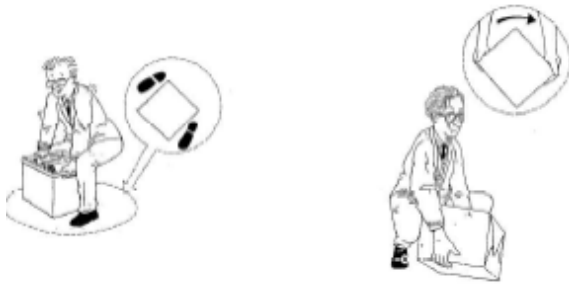
Tip 9
Houd de rug recht tijdens het stofzuigen



Tip 10
Activiteit laag bij de grond: ga knielen



Tip 11
Buig door de benen bij tillen en plaats de voeten gespreid rond de last



Tip 12
Draai niet de romp maar verplaats de voeten met kleine passen



Tip 13
Vermijd het tillen van zware voorwerpen



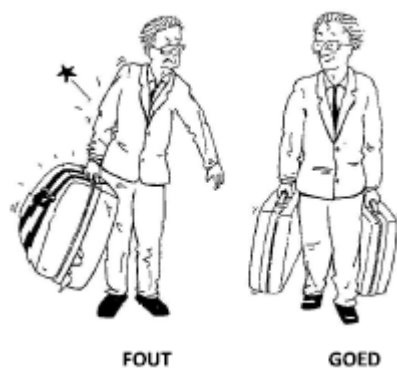
Tip 14
Til zware lasten samen



Tip 15
Denk aan je veiligheid



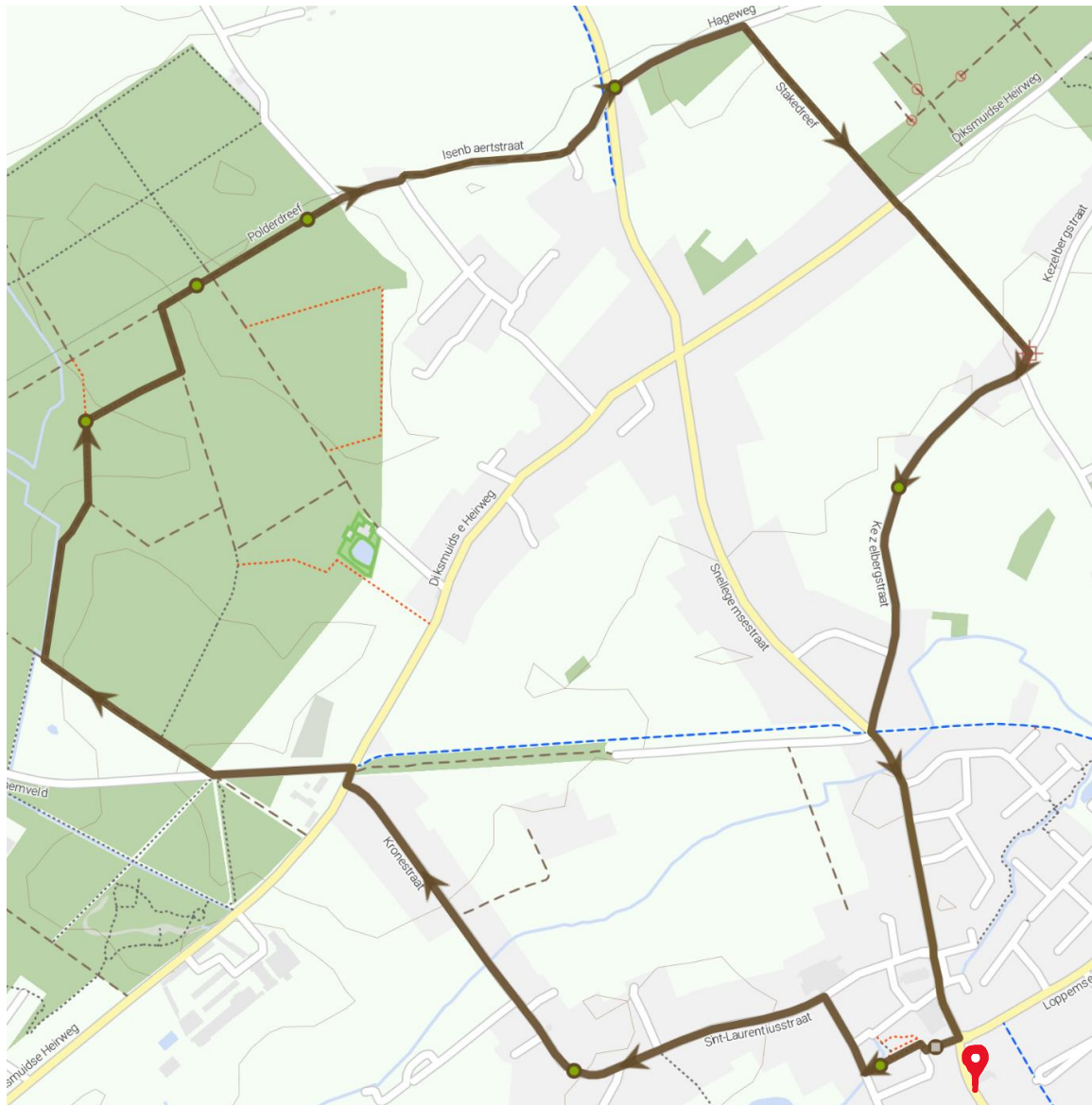
Tip 16
Verdeel de last symmetrisch



3. Sessie 'Fotozoektocht' (+- 6km)

Hoe zal deze wandeling verlopen?

De wandeling zal, zoals gewoonlijk, starten op het Pater Amaat Vynckelein. Van hieruit zullen de deelnemers aan de hand van foto's (zie hieronder) de route moeten vinden. Indien de deelnemers de route niet meer zelfstandig zouden vinden op basis van de foto's, kan gebruik gemaakt worden van onderstaand 'noodplan'.



Noodkaart

Foto's

Hieronder vind je de foto's terug die de deelnemers zullen moeten volgen. Per bladzijde staan de foto's al in de juiste volgorde. Bij de start van de wandeling schud je de bladzijden even door elkaar. Door dit te doen zullen de deelnemers de volgende bladzijde steeds moeten zoeken aan de hand van de eerste foto op het blad.

Als er tijdens de route een baan naar links of rechts is dat niet met een foto aangeduid is wil dit zeggen dat je gewoon rechtdoor moet gaan.

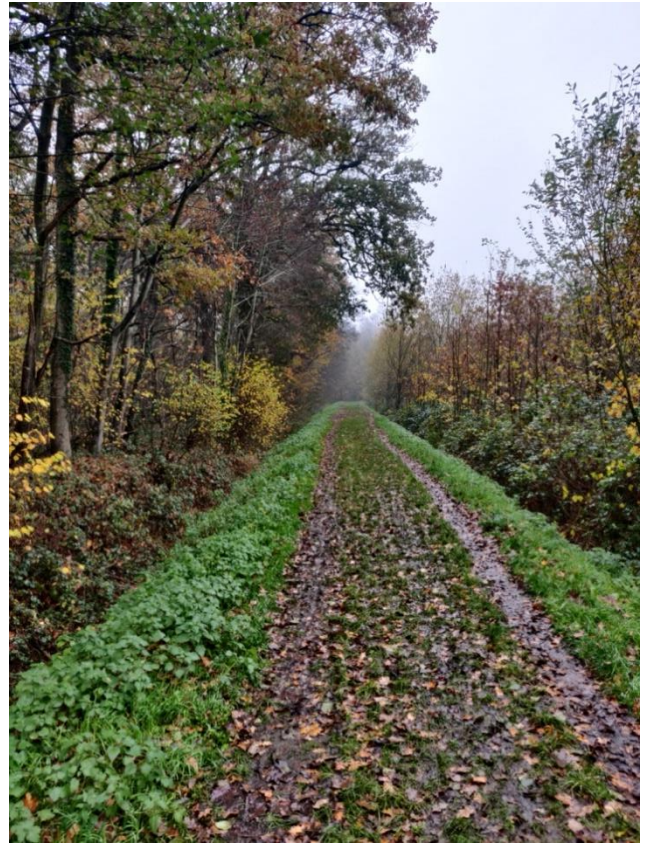


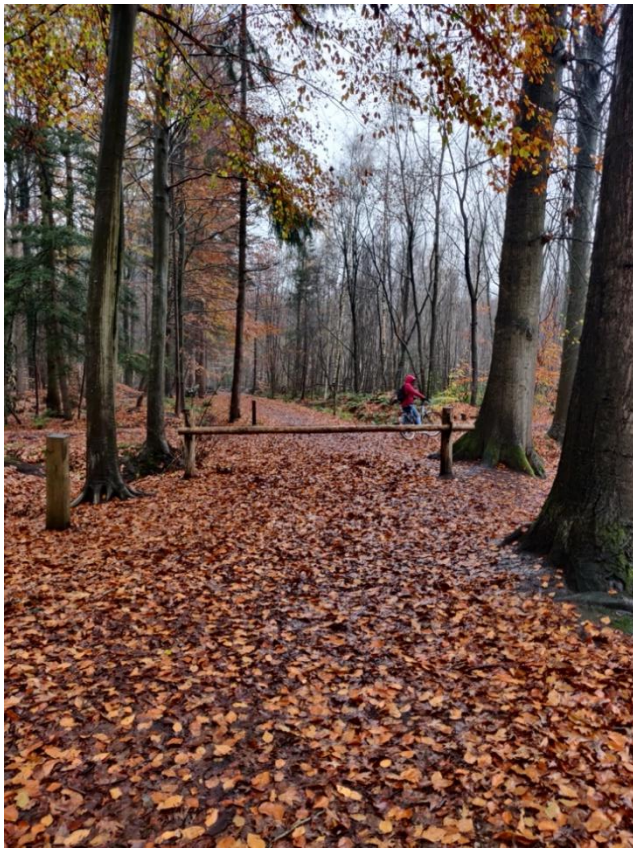












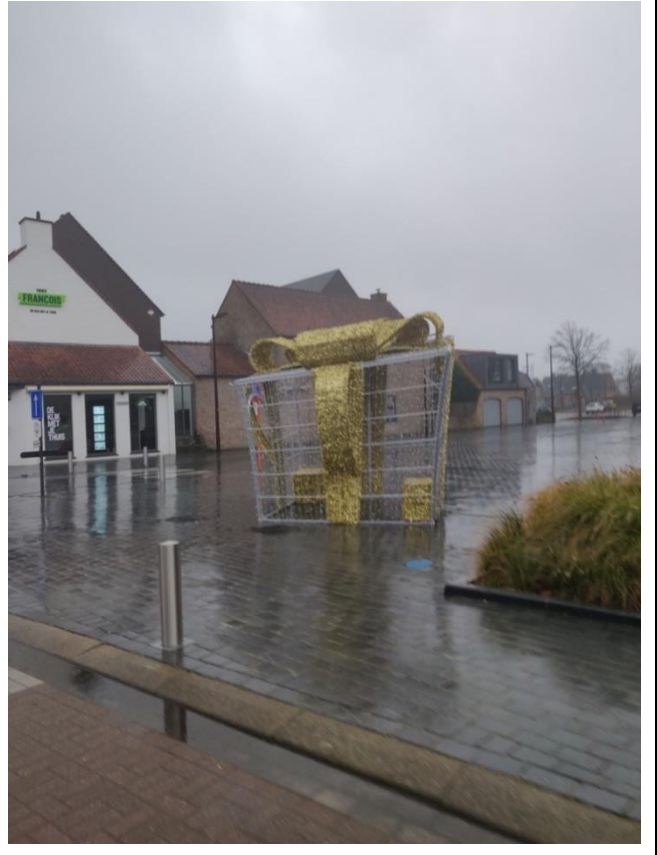












EINDE

4. Sessie 'Valpreventie'

Wat is valpreventie?

Onder een val wordt verstaan: plotseling en onvrijwillig op de grond terechtkomen. Of iets een val is of niet, wordt dus niet bepaald door het feit of er wel of geen letsel is opgetreden. Valpreventie is het voorkomen van vallen.

Hoe zal de wandeling verlopen?

De wandeling start, zoals gewoonlijk, aan het inox kunstwerk. Van daaruit kan de groep kiezen hoe ze wandelen, ze zijn vrij om hun eigen wandeling te doen.

Tijdens de wandeling zullen er echter kaartjes rondgaan binnen de groep met daarop een aantal aandachtspunten en informatie over valpreventie. Aan het eind van de wandeling wordt er een kleine quiz gehouden waar men als groep aan deelneemt. De antwoorden op de vragen van de quiz zijn de kaartjes die tijdens de wandeling rondgegeven zijn.

Hoe starten we de wandeling?

Vooraleer de wandeling effectief start, wordt er duidelijk vermeld dat er na de wandeling een quiz wordt gehouden. We doen dit om de deelnemers extra te motiveren bij het lezen van de kaartjes, hierdoor gaan ze de informatie, hopelijk, beter onthouden.

Er zijn 10 kaartjes, deze kaartjes worden verspreid over de groep, iedereen zorgt dat hij aan het eind van de wandeling alle kaartjes gelezen of de kaartjes onderling besproken heeft.

Hoe eindigen we de wandeling?

Zoals eerder vermeld zal de wandeling eindigen met een quiz. Deze quiz bestaat uit 10 vragen. Het antwoord op elk van deze vragen staat vermeld op de kaartjes die tijdens het wandelen doorgegeven werden. De begeleider van de wandeling stelt de quizvragen aan de deelnemers, zij proberen in groep het antwoord te formuleren.

Quizvragen

1.v. Wat is valpreventie?

1.a. Onder een val wordt verstaan: plotseling en onvrijwillig op de grond terechtkomen. Valpreventie is het voorkomen van vallen.

2.v. Hoeveel van de 65-plussers valt minstens 1 keer per jaar?

2.a. Ongeveer één op drie 65-plussers komt minimum 1 keer per jaar ten val. Van deze ouderen valt bijna de helft meerdere keren per jaar. Het risico op een valpartij stijgt met de leeftijd.

3.v. Welke maatregelen kan je nemen om vallen te voorkomen?

3.a. Blijf fit en actief, ga voor een veilig huis, zorg voor uw voeten, kijk met uw ogen, let op uw voeding en let op uw medicijnen.

4.v. Wat is de beste remedie om valincidenten te voorkomen?

4.a. Aan lichaamsbeweging doen.

5.v. Hoe vaak moet je aan lichaamsbeweging doen om je valrisico te doen dalen?

5.a. Door minstens 30 minuten per dag licht tot matig te bewegen neemt jouw fysieke Fitheid, kracht, evenwichts- en uithoudingsvermogen toe en daalt het valrisico.

6.v. Hoe zorgt men voor een veilig huis?

6.a. Jouw huis kan een stuk veiliger worden dankzij een aantal kleine aanpassingen. Zorg er bijvoorbeeld voor dat er geen losliggende matten en tapijten in het huis liggen, maar bevestig ze met een goede antislip-laag of strips. Of haal bijvoorbeeld losliggende snoeren weg en zorg voor voldoende verlichting.

7.v. Hoe zorg je voor je voeten?

7.a. Draag best goed schoeisel dat de hele voet omsluit, een stevige, platte zool met reliëf en een goede sluiting (velcro of veters). Je vermijdt best schoenen die onvast zijn (bv. teenslippers), te groot of te klein zijn, open zijn aan de achterkant...

8.v. Wat bedoelt men met 'draag zorg voor je ogen'?

8.a. Als je ouder wordt, gaat het zicht vaak achteruit. Problemen zoals een verminderde gezichtsscherpte, diepteperceptie en contrastgevoeligheid vergroten het risico op vallen. Je valt dan sneller, doordat je bijvoorbeeld een obstakel op de grond over het hoofd ziet. Draag daarom zorg voor jouw ogen.

9.v. Wat weten jullie nog over 'gezonde voeding'?

9.a. Een gezonde voeding is belangrijk om je spieren en beenderen sterk te houden. Eet voldoende voeding die rijk is aan calcium en vitamine D zoals vis, melkproducten, broccoli, Chinese kool, spinazie, rammenas, radijs, abrikoos, appel, dadels, kiwi, pruimen. De inname van extra calcium en vitamine D kan je met jouw huisarts bespreken. Wees matig met alcohol. Hoe ouder je wordt, hoe gevoeliger je immers bent voor de negatieve gevolgen van alcohol. Drink daarom niet meer dan 1 alcoholische consumptie per dag. En rook niet, want roken verhoogt het risico op broze botten.

10.v. Wat hebben geneesmiddelen met vallen te maken?

10.a. Hoe meer verschillende geneesmiddelen je moet innemen, hoe groter het risico om te vallen. Bepaalde geneesmiddelen, zoals slaappillen, hebben bovendien een grotere impact op het valrisico. Praat er over met je arts of apotheker.

Kaartjes tijdens de wandeling

Op de volgende pagina zal je alle kaartjes terugvinden die tijdens de wandeling doorgegeven zullen worden. De kaartjes worden steeds voorzien van een duidelijke titel, zodat deze makkelijk te linken is aan de vragen aan het eind van de wandeling.

| | |
|---|---|
| <p>Wat is valpreventie?</p> <p>Onder een val wordt verstaan: plotseling en onvrijwillig op de grond terechtkomen.</p> <p>Valpreventie is het voorkomen van vallen.</p> | <p>Deze maatregelen kan je nemen om het risico op vallen te verlagen.</p> <p>Blijf fit en actief, ga voor een veilig huis, zorg voor uw voeten, kijk met uw ogen, let op uw voeding en let op uw medicijnen.</p> |
| <p>Lichaamsbeweging.</p> <p>De beste remedie om valincidenten te voorkomen, is aan lichaamsbeweging doen. Integreer daarom fysieke activiteiten in jouw dagelijkse leven; de bewegingsdriehoek kan je hierbij op weg helpen. Door minstens 30 minuten per dag licht tot matig te bewegen neemt jouw fysieke fitheid, kracht, evenwichts- en uithoudingsvermogen toe en daalt het valrisico. Ga bijvoorbeeld een half uur per dag wandelen, joggen, zwemmen of fietsen. Begin met 5 tot 10 minuten per dag en bouw geleidelijk op tot 30 minuten per dag. Meer mag natuurlijk altijd, maar zorg ervoor dat je ook niet overdrijft.</p> <p>Oefeningen evenwicht + kracht</p> <p>Op een been staan, 2 benen ogen toe, stoelsquats,</p> | |
| <p>Cijfers rond het vallen.</p> <p>Ongeveer één op drie 65-plussers komt minimum 1 keer per jaar ten val. Van deze ouderen valt bijna de helft meerdere keren per jaar. Het risico op een valpartij stijgt met de leeftijd. Ouderen met dementie lopen zelfs nog een groter risico. Bovendien wordt het probleem onderschat, omdat vele ouderen de valpartij niet melden.</p> | |
| <p>Een veilig huis.</p> <p>Jouw huis kan een stuk veiliger worden dankzij een aantal kleine aanpassingen. Zorg er bijvoorbeeld voor dat er geen losliggende matten en tapijten in het huis liggen, maar bevestig ze met een goede antislip-laag of strips. Of haal bijvoorbeeld losliggende snoeren weg en zorg voor voldoende verlichting.</p> | |
| <p>Draag zorg voor je voeten.</p> <p>Voetproblemen en het dragen van onaangepast schoeisel kunnen eveneens het risico op vallen verhogen. Ook op kousen (zelfs op antislipkousen) of op blote voeten lopen verhoogt het valrisico. Je draagt dus best goed schoeisel dat de hele voet omsluit, een stevige, platte zool met reliëf en een goede sluiting (velcro of veters). Je vermijdt best schoenen die onvast zijn (bv. teenslippers), te groot of te klein zijn, open zijn aan de achterkant...</p> | |

Draag zorg voor je ogen.

Als je ouder wordt, gaat het zicht vaak achteruit. Problemen zoals een verminderde gezichtsscherpte, diepteperceptie en contrastgevoeligheid vergroten het risico op vallen. Je valt dan sneller, doordat je bijvoorbeeld een obstakel op de grond over het hoofd ziet. Draag daarom zorg voor jouw ogen.

Gezonde voeding.

Een gezonde voeding is belangrijk om je spieren en beenderen sterk te houden. Eet voldoende voeding die rijk is aan calcium en vitamine D zoals vis, melkproducten, broccoli, Chinese kool, spinazie, rammenas, radijs, abrikoos, appel, dadels, kiwi, pruimen. De inname van extra calcium en vitamine D kan je met jouw huisarts bespreken. Wees matig met alcohol. Hoe ouder je wordt, hoe gevoeliger je immers bent voor de negatieve gevolgen van alcohol. Drink daarom niet meer dan 1 alcoholische consumptie per dag. En rook niet, want roken verhoogt het risico op broze botten.

Vallen en geneesmiddelen.

Hoe meer verschillende geneesmiddelen je moet innemen, hoe groter het risico om te vallen. Bepaalde geneesmiddelen, zoals slaappillen, hebben bovendien een grotere impact op het valrisico. Praat er over met je arts of apotheker.

Duizeligheid bij het rechtstaan.

Als je vaak last hebt van duizeligheid, bijvoorbeeld bij rechtekomen uit bed of zetel, dan loop je een verhoogd risico om te vallen. Duizeligheid bij het rechtstaan kan je verminderen door bijvoorbeeld voldoende te bewegen, niet te snel recht te staan, het hoofdeinde van jouw bed hoger te plaatsen... Maar bespreek vaak terugkomende duizeligheid met jouw huisarts. Zeker wanneer je geneesmiddelen tegen depressie, voor het hart of voor een verhoogde bloeddruk moet innemen. Die kunnen een daling van de bloeddruk (ook orthostatische hypotensie genoemd) veroorzaken, waardoor het risico om te vallen toeneemt.

5. Sessie 'Geocaching'

Wat is het?

Geo-caching is een Engels woord waarbij 'Geo' staat voor geografie en 'caching' voor verbergen. Bedoeling van geocachen is dat iemand een schat of cache verstopt zodat anderen hiernaar op zoek kunnen gaan op basis van GPS coördinaten met een geocaching gps of app.

Een cache is gewoonlijk een kleine waterdichte doos, voorzien van een logboek en de "schat". Tegenwoordig kan dit ook een dusdanig kleine cache (nano-cache) zijn dat er alleen een logboek in zit. Na het verstoppert van de schat maakt de plaatser via internet de locatie bekend aan andere geocachers. Anderen kunnen bij het vinden van de schat vaak voorwerpen ruilen en/of toevoegen. In de schat is altijd een logboek aanwezig, waarin de vinder zijn naam achter kan laten. Het is ook de bedoeling dat de vinder op de geocaching-website een log achterlaat, ook als het niet is gelukt de schat te vinden. Tegenwoordig zijn er ook applicaties voor verschillende smartphones. Met deze apps is een kaart te zien met alle caches in de omgeving en is er de mogelijkheid om een log op de website te plaatsen. Meer info over Geocaching vind je op de website: <https://www.geocaching.com/play>.

Voorbeelden van Geocaches



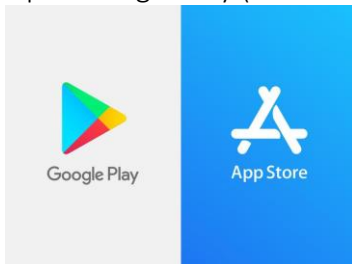
Geocaching app

Geocaching app downloaden

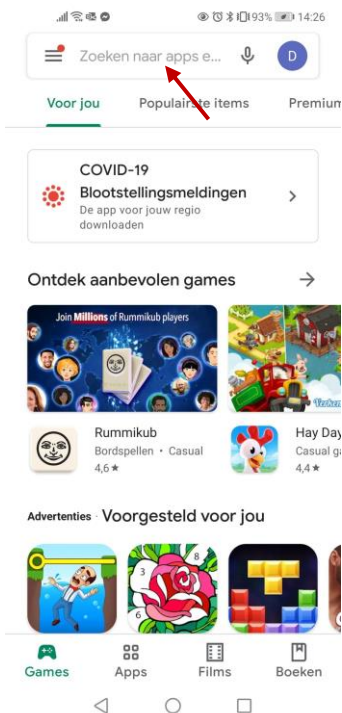
Geocachen met je smartphone kan met de Geocaching app van Groundspeak. De geocaching app is gratis beschikbaar in Google Play en de App store. Je hoeft dus helemaal geen dure GPS aan te schaffen om te kunnen geocachen. Het Geocaching spel heeft sinds de invoering van de app veel aan populariteit gewonnen, daarom investeert Groundspeak ook veel aan de ontwikkeling en verbetering van deze applicatie.

De app downloaden doe je zo:

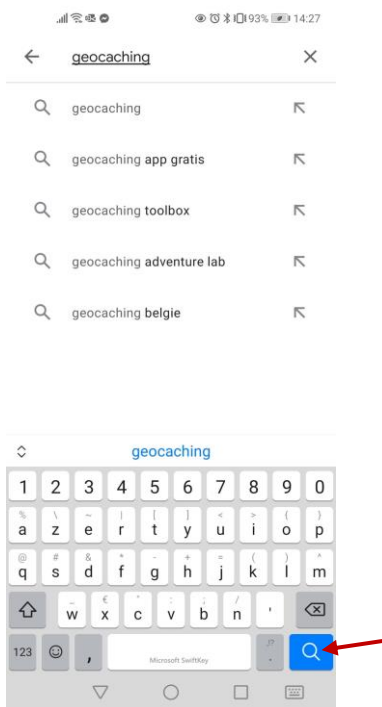
- 1) Open Google Play (Android) of de App store (Apple) op je GSM.



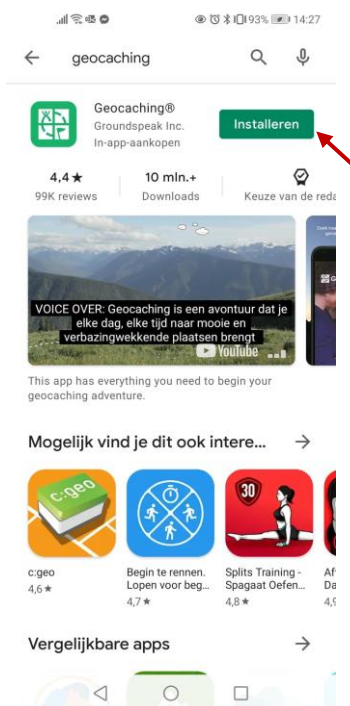
- 2) Klik vanboven op de zoekbalk.



3) Typ Geocaching in op de zoekbalk en zoek.

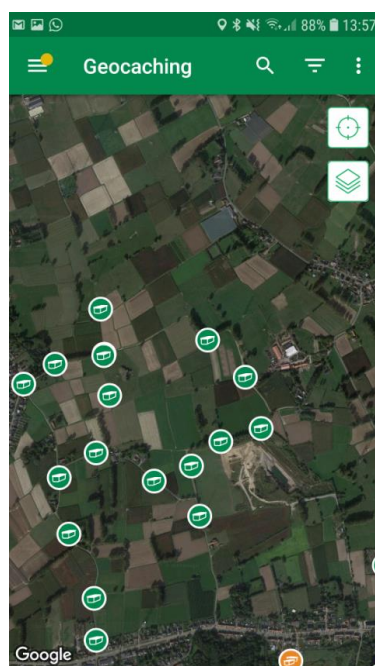


4) Klik op installeren.

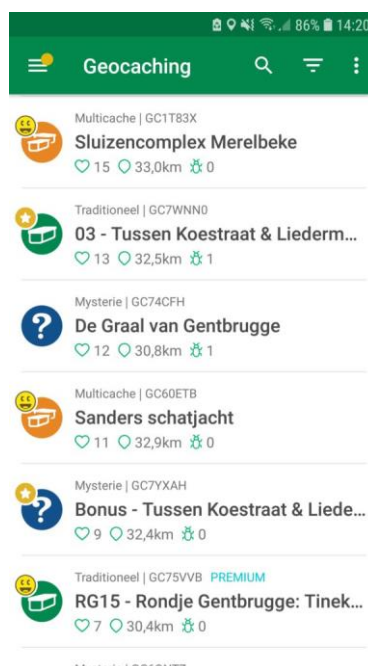


Geocaches zoeken in de Geocaching app

- De geocaches in de geocaching app kan je bekijken op een kaart of in een lijst, wat jouw voorkeur geniet. Je kan eenvoudig switchen door op de 3 puntjes rechts bovenaan te klikken.
- Wanneer je de geocaches in lijst op je geocache app bekijkt, dan zie je meteen ook het aantal favoriete punten, de afstand tot de caches en het aantal trackables van de geocaches. Handig aan de lijstweergave is dat je de geocaches kan sorteren op afstand, naam en aantal favorietpunten.
- Wanneer je gaat geocachen op je smartphone en de geocaching kaart gebruikt, dan heb je ook de mogelijkheid om te kiezen tussen verschillende kaartsoorten: wandelingen, straat, satelliet, terrein of hybride kaartmodus.



Kaartweergave in de app



Lijstweergave in de app

Informatie van een geocache bekijken

- Bij een simpele klik op de geocaches op de kaart of in de lijst in de app voor geocaching, dan krijg je meer informatie over de geocache zelf, grotendeels gelijk aan de geocache listing dat je op de Geocaching website kan vinden.
- Zo zie je de moeilijkheid, de terreinwaarde en het formaat van de geocache en kan je eenvoudig zijn eigenschappen of attributen) bekijken.
- Je kan in de Geocaching app ook snel de 'activiteiten' of voorgaande logs bekijken van de geocache.
- Daarnaast kan je ook eenvoudig de waypoints (markeerpunten die je kan toevoegen via de app om de route makkelijker te volgen) bekijken of zelf waypoints toevoegen wat handig is voor multi-caches en oplossingen van mysteriecaches.
- Uiteraard kan je de caches hier ook loggen, een favorietpunt geven en best wel handig: je kan via de app makkelijk foto's bij je log toevoegen.
- Dit is ook de plek waar je een bericht kan sturen via het Geocaching Messenger center naar de CO (plaatser van de Geocache). Handig als je een extra tip wil of als er problemen zijn bij de cache. De Geocaching app geeft meldingen op je smartphone, dus je weet snel als je antwoord terug hebt.



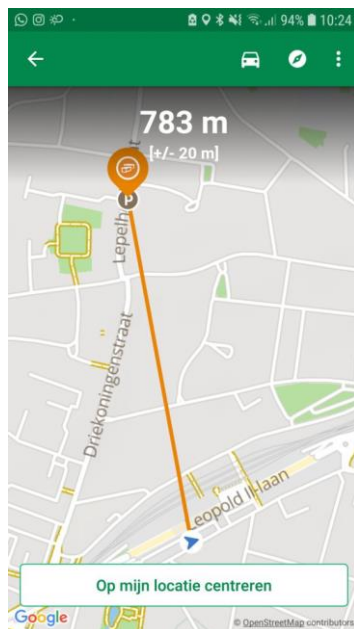
Loggen met de Geocaching app

Navigeren naar een geocache

Waarschijnlijk de handigste functie van de geocache app is de functie die aanduidt op de kaart waar jij je bevindt en hoe ver je van de gezochte geocache zit. Wanneer je de informatie van een geocache bekijkt zie je naast de loggen-knop de navigeren-knop (zie afbeelding hierboven). Wanneer je hierop klikt zie je waar jij jou bevindt via een pijltje. Daarenboven wordt de afstand tot de geocache aangeduid via een oranje lijn.

👉 Deze functie is bijzonder handig in combinatie met wanneer je kaartsoort op straat of wandeling modus staat: zo kan je snel en eenvoudig de juiste weg naar de geocache vinden.

👉 De satelliet kaartmodus is dan weer handig voor als je met je geocaching apparaat in de omgeving van de geocache bevindt, zo kan je jou eenvoudig oriënteren.



Navigeren via de Geocaching app

Premium lidmaatschap

Wat handig is om weten: de Geocaching app is gratis, maar daarom beschik je niet tot alle mogelijkheden van Geocaching. In de Geocaching app zal je zo bijvoorbeeld enkel de makkelijkere caches kunnen vinden. Als je ook de andere caches wil zien via deze app dan moet je een Premium lidmaatschap nemen. Om Geocaching te leren kennen zijn deze makkelijkere caches ideaal, ben je gebeten door het spelletje dan kan je overschakelen naar een betalend Premium account.

Geocache wandeling

Na de uitleg van de begeleider over Geocaching doen we een gezamenlijke opdracht. Op ongeveer 7 minuten wandelen bevindt zich een Geocache. Deze doen we met heel de groep samen, zodat de deelnemers een idee krijgen hoe ze de app moeten gebruiken en hoe ze de cache moeten vinden. De cache noemt 3 hoge landmarks (1).

Hierna wandelen we samen naar Vloethemveld. Dit is ongeveer een 2,5 km wandelen naar de ingang. (±30 minuten wandelen) Daar zijn er 7 zichtbare Geocaches (2) neergelegd die de deelnemers kunnen zoeken. Met zichtbare caches worden bedoeld Geocaches waarvoor je geen premium account nodig hebt. De bedoeling hier is dat we de deelnemers opdelen in groepjes en ze zelf de Geocaches laten zoeken. Hier kan ook een competitie van gemaakt worden bv. de eerste groep die alle 7 de Geocaches vindt en het kan aantonen met een foto wint. In bijlage zitten foto's van de exacte locaties van de Geocaches. Deze foto's kunnen gebruikt worden, indien de Geocaches niet gevonden worden.

Belangrijk ook om te onthouden is dat de locatie via de app niet altijd 100% correct zijn. Best controleer je ook een paar dagen voordien of de Geocaches er nog liggen. Deze kunnen altijd verdwijnen door de natuur of door mensen met de verkeerde intentie.

Foto's van de Geocaches zijn toegevoegd voor de begeleiders om deze gemakkelijk te controleren voor de effectieve wandeling en eventueel voor wanneer de wandelaars ze echt niet vinden. Dan kunnen ze gebruikt worden als hint.

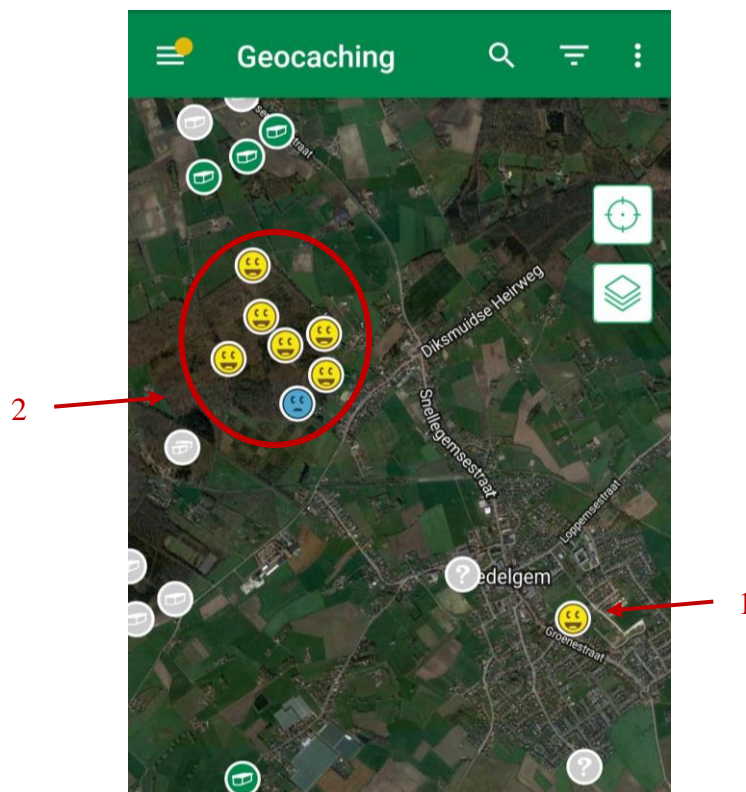


Foto bijlages

Zedelgem – 3 hoge landmarks



BB4 - Vloethemveld 4



BB4 - Vloethemveld 7



BB4 - Vloethemveld 9



BB4 - Vloethemveld 10



BB4 - Vloethemveld 11



BB4 - Vloethemveld 12



BB4 - Vloethemveld 13

Niet gevonden: er was een boom omgevallen in deze regio, dus mogelijks is de Geocache verdwenen.

6. Sessie 'Voeding'

Gezonde voeding – Wat is het?

Gezond eten: wat is dat nu precies? In de media verschijnen zoveel tegenstrijdige berichten dat je op den duur het bos door de bomen niet meer ziet. Daarom verzamelde het Vlaams Instituut Gezond Leven alle huidige wetenschappelijke kennis over gezonde voeding (wat krijgt de voorkeur, wat beperk je beter) voor jou in de **voedingsdriehoek**. De voedingsdriehoek geeft algemeen voedingsadvies voor gezonde personen vanaf 1 jaar. Maar elke levensfase kent haar eigen nuances. (Gezond Leven, 2020)



Risicofactoren voor hart- en vaatziekten, zoals overgewicht, een verhoogde bloeddruk en cholesterol komen vaker voor op latere leeftijd. Bovendien gaat ouder worden samen met sociale veranderingen, zoals op pensioen gaan. Als oudere heb je een verhoogd risico op ondervoeding. Factoren zoals minder goed kunnen eten door tandpijn, minder toegang hebben tot kwaliteitsvolle voeding en verminderde mobiliteit leiden tot een tekort aan voedingsstoffen en gewichtsverlies door de afname van spier- en/of vetmassa. Zo kan ook een persoon met overgewicht toch een risico op ondervoeding hebben.

Extra informatie over onderwerpen als voeding, beweging & sedentair gedrag, tabak, geestelijke gezondheidsbevordering en gezondheid & milieu vind je op de website van Gezond Leven. <https://www.gezondleven.be>

Hoe eindigen we de wandeling?

Wanneer we terug aan het standbeeld zijn starten we met de quiz. De begeleider stelt de quizvragen aan de groep. Zij proberen samen een antwoord te formuleren.

Kaartjes voor tijdens het wandelen

Drinken

Je dorstgevoel kan afnemen met de leeftijd waardoor je meer risico loopt op te lage vochtinname en dus uitdroging. Je drinkt best 1,5 liter of zo'n 7 glazen water per dag.

Op warme dagen of na een inspanning heb je meer vocht nodig.

Tips meer drinken:

- Gebruik grote glazen
- Drink tussen de maaltijden door
- Zet een fles water en glas in het zicht
- Creëer een gewoonte, drink op vaste momenten ook al heb je geen dorst
- Zorg voor variatie. Vb: water met een smaakje, groene of kruidenthee, koffie...

Aanbevolen hoeveelheid kcal/dag

De energiebehoefte neemt over het algemeen af naarmate je ouder wordt. Ouder worden zorgt voor een paar veranderingen: andere lichaamssamenstelling (afname van spieren), ander gewicht, mindere actieve levensstijl. Natuurlijk zijn deze aspecten afhankelijk van persoon tot persoon.

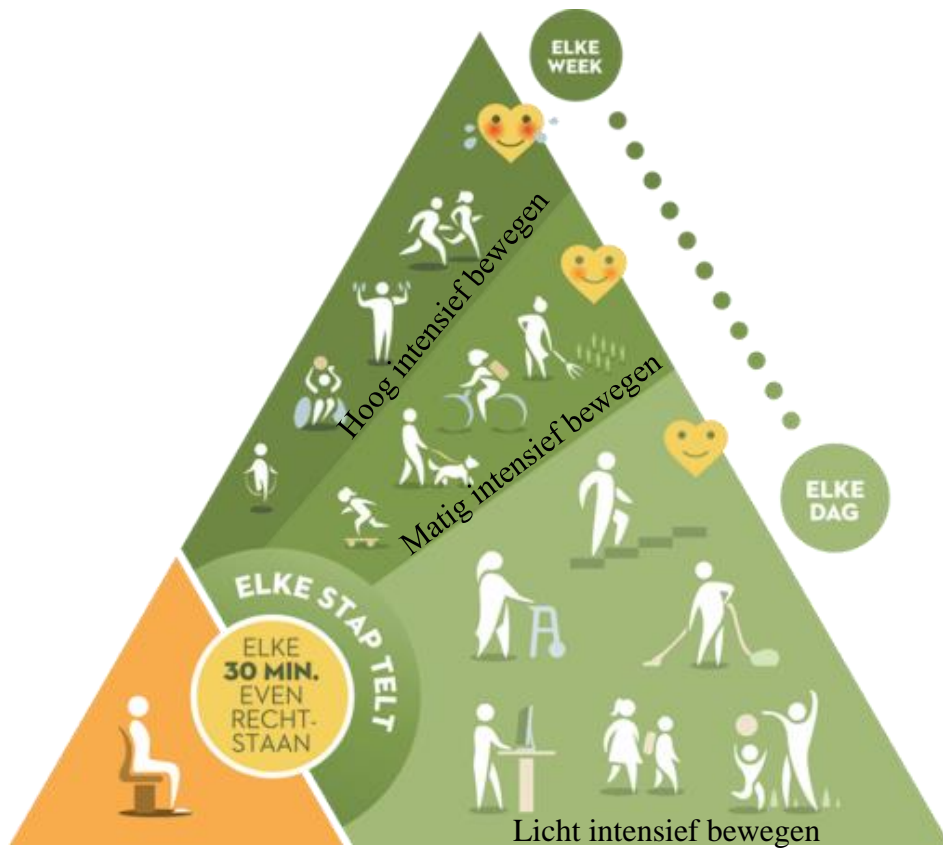
Belangrijke puntjes:

- De algemene energiebehoefte is ± 30 kcal/kg lichaamsgewicht:
 - o Mannen ± 2200 kcal/dag
 - o Vrouwen ± 1850 kcal/dag
- Neem je minder dan 1500 kcal/dag op dan krijg je onvoldoende vitaminen en mineralen binnen.

Voedingsdriehoek



Bewegdriehoek



Vitamine D

Je moet als oudere meer vitamine D opnemen. Deze vitamine is cruciaal voor stevige tanden en botten, maar ook voor het onderhoud van de hartactiviteit en het zenuwstelsel. Bronnen van vitamine D zijn eigeel, vette vis en lever. Smeer- en bereidingsvetten zijn ook verrijkt met vitamine D. De belangrijkste bron is het zonlicht, dit wil zeggen dat je minimaal 15min/dag moet buitenkomen en je huid aan zonlicht moet blootstellen. Mensen met een getinte of donkere huid maken minder snel vitamine D aan onder invloed van de zon.

Een tekort aan vitamine D kan leiden tot verschillende problemen:

- Spierzwakte
- Pijn in de botten
- Osteoporose ('botontkalking')
- Makkelijk brekende botten

Heb je 1 van deze klachten of denk je te weinig vitamine D in te nemen, spreek erover met je arts.



Tussendoortje

In tegenstelling tot je hoofdmaaltijden, is een tussendoortje geen must. Maar bij een knorrende maag brengt het wel soelaas. Zo hou je het gezond:

- Fruit: aardbeien en sinaasappels, druiven en bananen, kiwi's en meloenen, appels en peren, bosbessen... Variatie troef!
- Ook groenten vrolijken je gezonde tussendoortje op. Bijvoorbeeld als rauwkost of soep. Probeer wel altijd voor seizoensproducten te kiezen.
- Een handje noten stilt je honger snel. Geef de voorkeur aan de ongezouten variant.
- Kies je voor een tussendoortje op basis van melk of voor een sojaproduct? Let dan op met suiker. En ja, ook gedroogde vruchten, siroop, honing en agavesiroop vallen daaronder. Probeer je inname daarvan te beperken door vers fruit toe te voegen.
- Verrassend, misschien: ook een volkorenboterham met beleg is een geknipt tussendoortje.

Hou bij je tussendoortje rekening met wat je de rest van de dag al at.

Aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag

| VOEDING | 18-60 JAAR | +60 JAAR |
|--|----------------------------|-----------------------------|
|  WATER | 1,5 LITER | |
|  AARDAPPELEN GEKOOKT | 3-5 STUKS (210 À 350 G) | 3-4 STUKS (210 À 280 G) |
|  BRUIN BROOD | 7-12 SNEDEN | 5-9 SNEDEN |
|  GROENTEN (VERS OF DIEPVRIES) | 300 G | |
|  FRUIT (VERS) | 2 STUKS (250 G) | 2-3 STUKS (250 - 375 G) |
|  VLEESVERVAN- GERS(VERS) | 100 G | |
|  MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJK- TE SOJAPRODUCTEN | 3 GLAZEN (450 ML) | 4 GLAZEN (600 ML) |
|  KAAS | 1 SNEETJE (20 G) | 1-2 SNEETJES (20 - 40 G) |
|  VLEES, VIS, EIEREN (BEREID GEWOGEN) | 100 G | |
|  SMEERVET | 5 G PER SNEETJE | |
|  BEREIDINGSVET | MAX. 15 G | |
| VOEDING UIT DE RODE BOL | NIET NODIG | |
| VOEDINGSMIDDELEN: MAX 10% VAN DE DAGELIJK- SE ENERGIEBEHOEFTE | MAX. 200 À 250 KCAL | MAX. 185 À 220 KCAL |

Quizvragen

1.v. Hoeveel liter water drink je best per dag?

1.a. 1,5 liter of 7 glazen.

2.v. Wat is de aanbevolen hoeveelheid kcal/dag?

2.a. ± 30 kcal per kg lichaamsgewicht dus als je 70kg weegt heb je 2100kcal (30x70) nodig.
mannen ± 2200 kcal/dag, vrouwen ± 1850 kcal/dag zijn ook juiste antwoorden.

3.v. Juist of fout: Je moet op een dag veel rood vlees en koekjes eten.

3.a. Fout: Rood vlees hoort bij de oranje zone (minder eten) en koekjes behoren tot de rode zone (zo weinig mogelijk eten).

4.v. Om de hoeveel tijd zou je iedere keer moeten rechtstaan?

4.a. Iedere 30 minuten

5.v. Wat is de belangrijkste bron van vitamine D?

5.a. Zonlicht op je huid dan maak je zelf vitamine D aan.

6.v. Wat moet je iedere dag doen zodat het lichaam voldoende vitamine D kan aanmaken?

6.a. Iedere dag 15 min. buitenkomen en je huid blootstellen aan zonlicht.

7.v. Geef een voorbeeld van een gezond tussendoortje.

7.a. Fruit, seizoensgroenten, noten, tussendoortje op basis van melk, volkorenboterham met beleg

8.v. Hoeveel vlees, vis en eieren mogen er geconsumeerd worden per dag?

8.a. 100 g

9.v. Welke nadelen heeft het om slechts 1500 kcal/dag in te nemen?

9.a. Te weinig opnemen van mineralen en vitaminen

10.v. Waar kan je meer info vinden i.v.m. gezonde voeding, een gezonde levensstijl enzovoort?

10.a. Op de site van Gezond Leven <https://www.gezondleven.be>

7. Eindevent

Toelichting eindevent

Als eindevent organiseren we een levend gezelschapsspel waarbij we de verschillende elementen van alle vorige sessies aan bod laten komen. We kiezen voor een levend gezelschapsspel, omdat de deelnemers hiernaar gevraagd hebben in de online bevraging. We bundelen de nieuwe kennis van de verschillende wandelsessies tot één geheel en testen wat de deelnemers onthouden hebben. We focussen ons op het spel Cluedo.

Aan de hand van korte wandelopdrachten komen de deelnemers verschillende tips te weten, waardoor ze moordwapens, personages en locaties kunnen schrappen tot ze uiteindelijk de oplossing gevonden hebben.

Vorbereiding

Eén iemand bereidt deze sessie voor en weet de oplossing. Deze persoon gebruikt de kaartjes van zijn/haar eigen Cluedospel of print de bijlage uit hieronder. De persoon beslist ook wie waar de moord heeft gepleegd en met welk wapen. Steek 5 afbeeldingen van de moordwapens elk apart in een enveloppe.

- Print de foto's van de fotozoektocht (zie bijlage).
- Steek 5 afbeeldingen van de verschillende personages elk apart in een enveloppe.
- Print de kaart met wandelroute (zie bijlage).
- Steek 8 afbeeldingen van de moordlocaties elk apart in een enveloppe.
- Steek 1 afbeelding van het moordwapen, personage en locatie in eenzelfde enveloppe (oplossing).

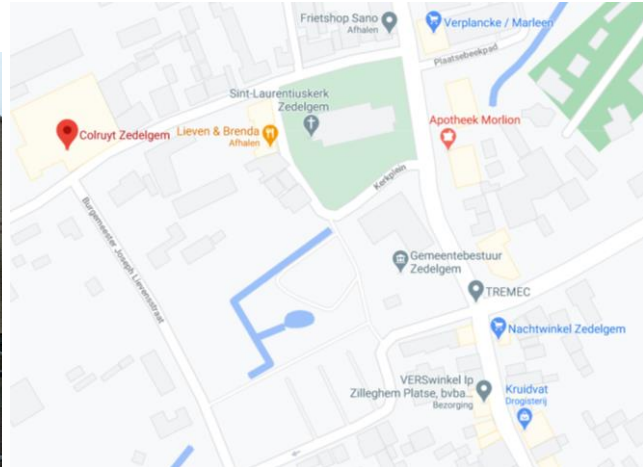
1. Geocaching

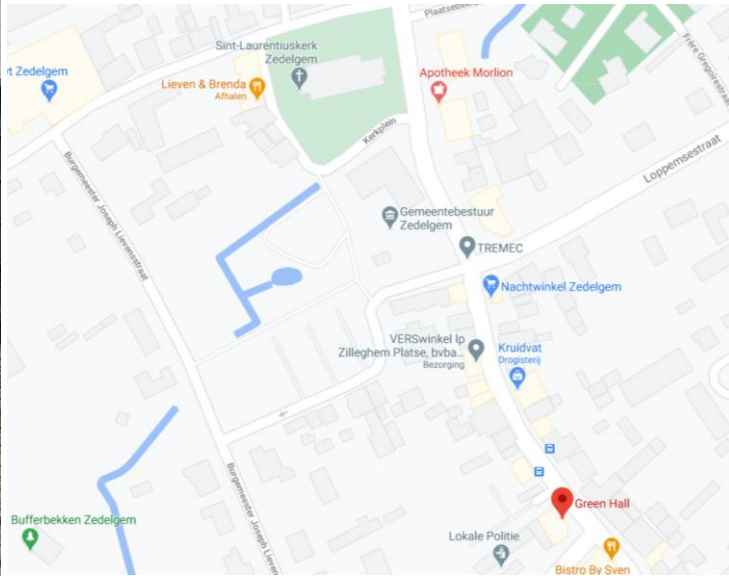
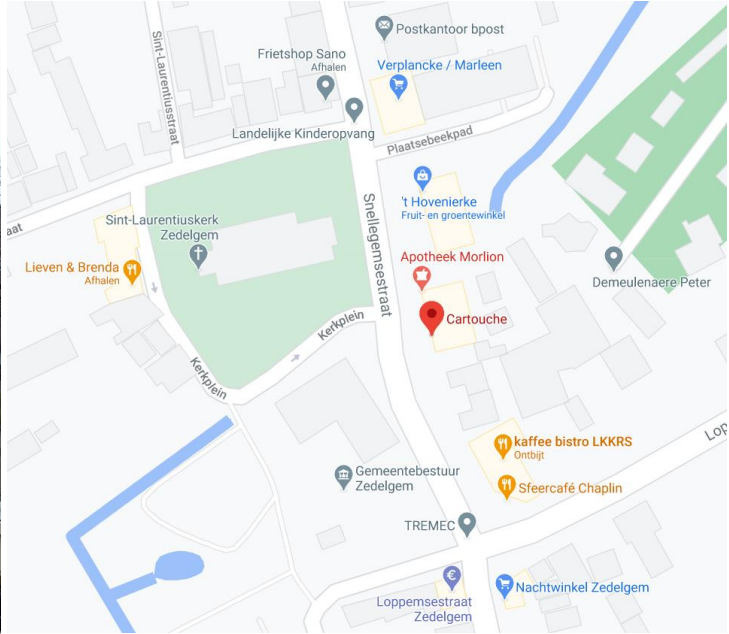
Bij dit deel baseren we ons op het concept van geocachen, de app zelf wordt deze keer niet gebruikt. De begeleider verspreid de enveloppen met afbeelding van de moordwapens over het groene grasveld naast de startplaats. Tips voor het plaatsen van de enveloppes: steek ze evt. in een plastic mapje, plak het vast met ducttape, onder een bank, achter een boom/vuilbak... Zorg dat ze niet te gemakkelijk opgehangen worden.



2. Fotozoektocht

Verspreid de enveloppes met de afbeeldingen van de personages over de opgesomde locaties hieronder. Bij elke locatie (Google Maps) vind je de foto terug. Verstop de enveloppe dichtbij de plaats van de foto, zodat de deelnemers niet onmiddellijk de enveloppe vinden. Tips voor plaatsen enveloppes: steek ze evt. in een plastic mapje, plak het vast met ducttape, achter een verkeersbord...





3. Wandelroute

Verspreid de enveloppes met de afbeeldingen van de locaties over de wandelroute. Hang de enveloppes nu **duidelijk zichtbaar** vanop de wandelroute, zodat de deelnemers zeker geen overslaan. Tips voor plaatsen enveloppes: steek ze evt. in een plastic mapje, plak het vast met ducttape, achter een verkeersbord/boom/vuilbak/verlichtingspaal...



<https://www.routeyou.com/nl-be/route/view/7890467/wandelroute/langs-spaarbekken-en-vloethemveldzate-zedelgem>

Start eindevent

Adres: Pater Amaat Vynckelein 8210 Zedelgem. We verzamelen ter hoogte van het kunstwerk in inox aan het gemeentehuis. Geef de deelnemers een spelfiche (zie bijlage) en leg het spel uit.

Deel 1

De deelnemers starten met het zoeken van een geocache waar 5 tips verborgen liggen over het voorwerp van de moord. (Locatie: groen grasveld vlakbij)

Met iedere tip kunnen de deelnemers 1 mogelijk moordwapen schrappen. Nadat ze alle 5 de tips gevonden hebben, hebben ze 5 van de 6 moordwapens kunnen schrappen en weten ze wat het moordwapen is.

Nadien krijgen ze 5 foto's van plaatsen die ze moeten vinden in Zedelgem-dorp in een straal van ongeveer 300m rond het standbeeld. Op elke plaats vinden ze een enveloppe met een tip in over de personages (moordenaar).

Deel 2

De deelnemers starten een fotozoektocht naar 5 verborgen tips. Locatie: handelaars of opvallende zaken in de buurt (zie voorbereiding)

Met iedere tip die ze vinden, kunnen de deelnemers 1 mogelijke moordenaar schrappen. Nadat ze alle 5 de tips gevonden hebben, hebben ze 5 van de 6 moordenaars kunnen schrappen en weten ze wie de moordenaar is.

Nadien keren ze terug naar het standbeeld en verkrijgen ze de geprinte wandelroute (zie bijlage).

Deel 3

De deelnemers wandelen de wandelroute af en zoeken naar 8 enveloppen. Deze enveloppen zijn verspreid over de wandelroute van 3km. Met iedere tip die ze vinden, kunnen de deelnemers 1 mogelijke locatie schrappen. Nadat ze alle 8 de enveloppen en tips gevonden hebben, weten ze waar de moord gepleegd is.

De deelnemers keren terug naar het standbeeld en vertellen aan de spelmeester de oplossing: "Wie heeft waar de moord gepleegd en met welk wapen?" De spelmeester opent de enveloppe met de oplossing en controleert of de deelnemers juist zijn. Hebben ze de moord kunnen oplossen?

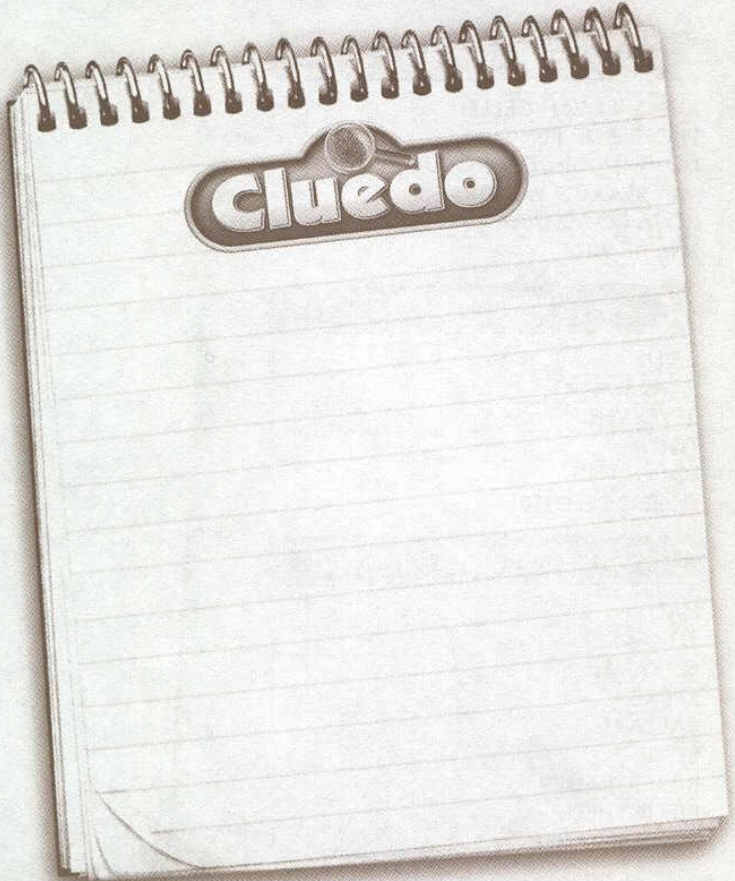
Bijlage

Spelfiche

| VERDACHTEN | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|
| KOLONEL VAN GEELEN | | | | |
| PROFESSOR PIMPEL | | | | |
| DOMINEE GROENEWOUD | | | | |
| MW. BLAAUW VAN DRAET | | | | |
| ROSA ROODHART | | | | |
| MW. DE WIT | | | | |

| WAPENS | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|
| DOLK | | | | |
| KANDELAAR | | | | |
| REVOLVER | | | | |
| TOUW | | | | |
| LODEN PIJP | | | | |
| ENGELSE SLEUTEL | | | | |






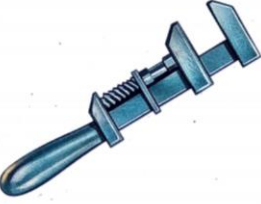
| KAMERS | | | | |
|--------------|--|--|--|--|
| HAL | | | | |
| ZITKAMER | | | | |
| EETKAMER | | | | |
| KEUKEN | | | | |
| BALZAAL | | | | |
| SERRE | | | | |
| BILJARTKAMER | | | | |
| BIBLIOTHEEK | | | | |
| STUDEERKAMER | | | | |



020014536104

© 2000 Hasbro International Inc. Alle rechten voorbehouden.

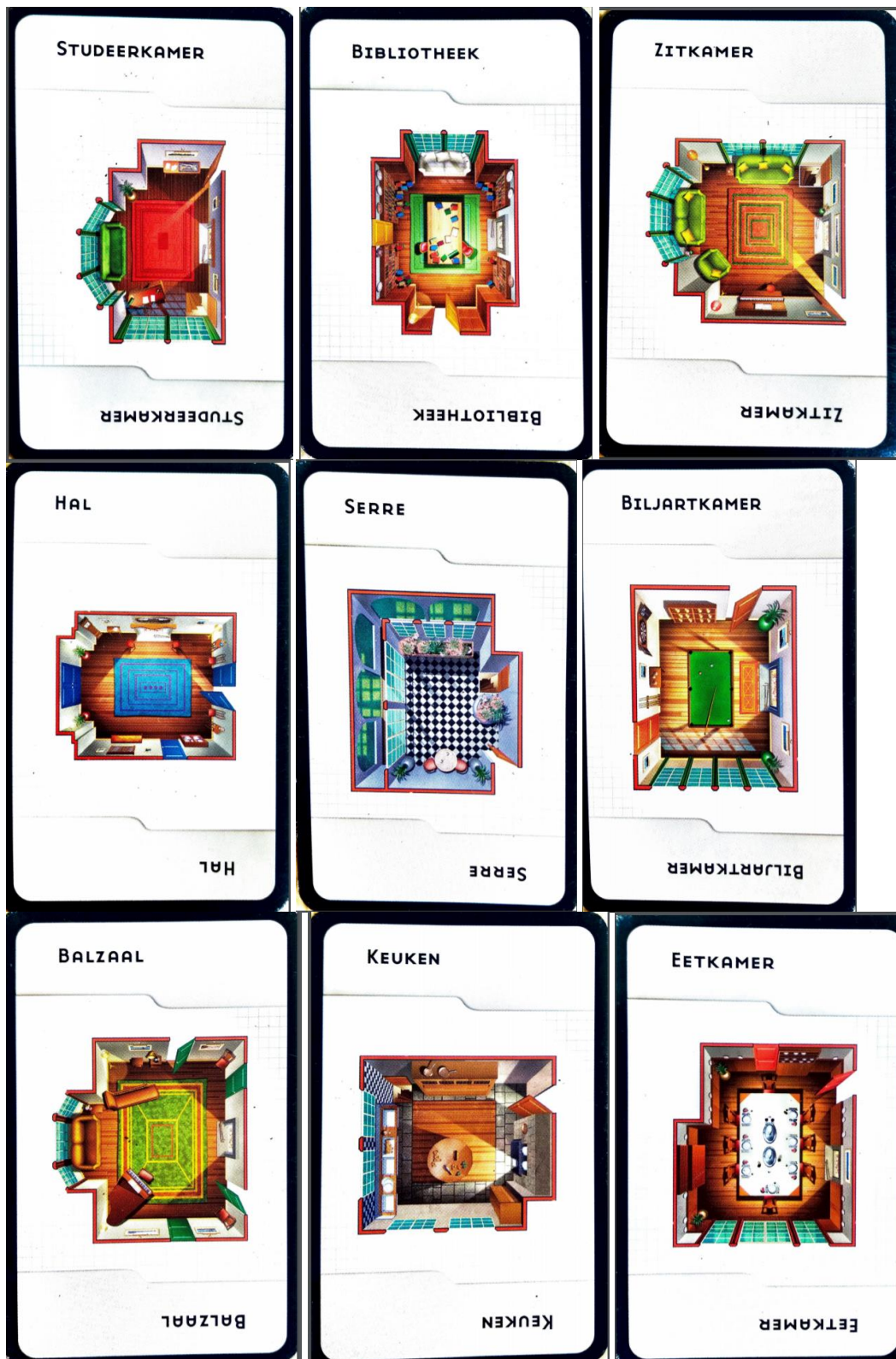
Moordwapens

| | |
|---|--|
| <p>KANDELAAR</p>  <p>KANDELAAR</p> | <p>REVOLVER</p>  <p>REVOLVER</p> |
| <p>LODEN PIJP</p>  <p>LODEN PIJP</p> | <p>TOUW</p>  <p>TOUW</p> |
| <p>DOLK</p>  <p>DOLK</p> | <p>STEEKSLEUTEL</p>  <p>STEEKSLEUTEL</p> |

Personages/moordenaars



Locaties



Fotozoektocht





Nudge

| Nudge 4 stappengroep | |
|--|--|
| <i>Korte omschrijving van nudge</i> | Via een app op de smartphone willen we de deelnemers aanmoedigen om samen een wekelijks stappendoel te bereiken. |
| <i>In functie van welk probleemgedrag?</i> | Via deze nudge spelen we in op de fysieke activiteit bij de deelnemers. Uit de bevraging bleek dat een aantal deelnemers zichzelf een lage fysieke activiteit toekennen. |
| <i>Doelgedrag?</i> | Het doel is de deelnemers te motiveren om samen een bepaald stappendoel te bereiken en op die manier bij te dragen aan het groepsdoel. |
| <i>Voor wie?</i> | Deelnemers van het trefpunt Zedelgem-Dorp die interesse hebben in de workshops apps op de smartphone. |
| <i>Waar?</i> | Accommodatie trefpunt Zedelgem-Dorp |
| <i>Wanneer?</i> | Gedurende de 7 weken ons project loopt in trefpunt Zedelgem-Dorp. |
| <i>Hoe lang?</i> | Gedurende 6 weken vanaf 16 november (week 1 wordt het project opgestart in het trefpunt) |
| <i>Welke techniek(en) gebruik je (zie boven)?</i> | Winst- of verliesframe gebruiken |
| <i>Werk elke nudge volledig uit (visual, handleiding voor gebruik door de organisatie, plan van aanpak...)</i> | |
| <p>Via de app 10 000 stappen van het Vlaams Instituut Gezond Leven maken we een groep aan voor de deelnemers binnen het trefpunt Zedelgem-Dorp. In deze groep kunnen zij dan samenwerken om een bepaald stappendoel (afhankelijk van startniveau) samen te bereiken. Wekelijks wordt het doel opgedreven om het uitdagender te maken voor de deelnemers.</p> <p>We kozen de app 10 000 stappen omdat deelnemers hierbij ook manueel het aantal stappen kunnen geven. Met andere woorden: de deelnemers hebben de keuze om stappen te registeren via een stappenteller, activity tracker of de app zelf.</p> <p>In week 1 zullen we bij de deelnemers navragen tijdens de wandeling wie geïnteresseerd is om deel te nemen aan dit project. Daarnaast zal ook nog een mail verspreid worden met de info over dit project en hoe de deelnemers moeten deelnemen.</p> <p>Vanaf week 2 zal het project echt van start gaan en proberen de deelnemers samen te werken. Week per week zullen we bijsturen en aanpassen waar nodig.</p> | |

Nabespreking

Als team hebben wij voor jullie zo goed mogelijk de wandelingen voorbereid, zodat jullie deze zelf kunnen uitrollen. Normaal gezien zou alles duidelijk moeten zijn, als er nog vragen zijn kunnen jullie ons altijd contacteren.

- Thomas (thomas.seghers@student.howest.be): Sessie 'dropping met kaart' & Sessie 'Rugschool'
- Oskar (oskar.huyghebaert@student.howest.be): Sessie 'Fotozoektocht' & Sessie valpreventie
- Elke (elke.geeraert@student.howest.be): Sessie 'Geocache' & Sessie 'Voeding'
- Eline (eline.robaeyst@student.howest.be): Eindevent

Bij de sessies rugschool, valpreventie en voeding is er geen wandeling voorbereid. Dit doordat we niet zo goed weten waar in Zedelgem jullie al wandelen en waar niet. Ook maakt het niet echt uit waar de wandeling doorgaat. De bedoeling van deze sessies is dat de wandelaars tijdens het wandelen de kaarten kunnen lezen, doorgeven en hierover in discussie gaan met elkaar. Achteraf kan een korte quiz afgenomen worden om te kijken of de deelnemers de informatie opgenomen hebben.

Alvast bedankt om ons de mogelijkheid te bieden om ons project uit te werken bij jullie!

Geniet van de wandelingen!

Eline, Thomas, Oskar en Elke