

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

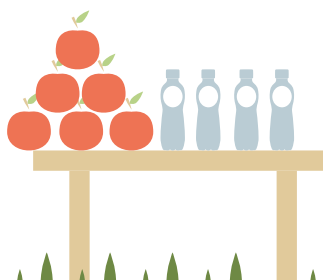
START EN EINDE

- 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, ...



GEZONDHEIDSRALLY

VOEDINGSDRIEHOEK

START

De gezondheidsrally is een quizwandeling die je vlotjes doorheen de voedingsdriehoek gidst. Het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's hebben de gezondheidsrally samengesteld.

De voedingsdriehoek motiveert ons om evenwichtiger te eten.

We wensen je alvast veel plezier!

www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek

1

GEZONDHEIDSRALLY

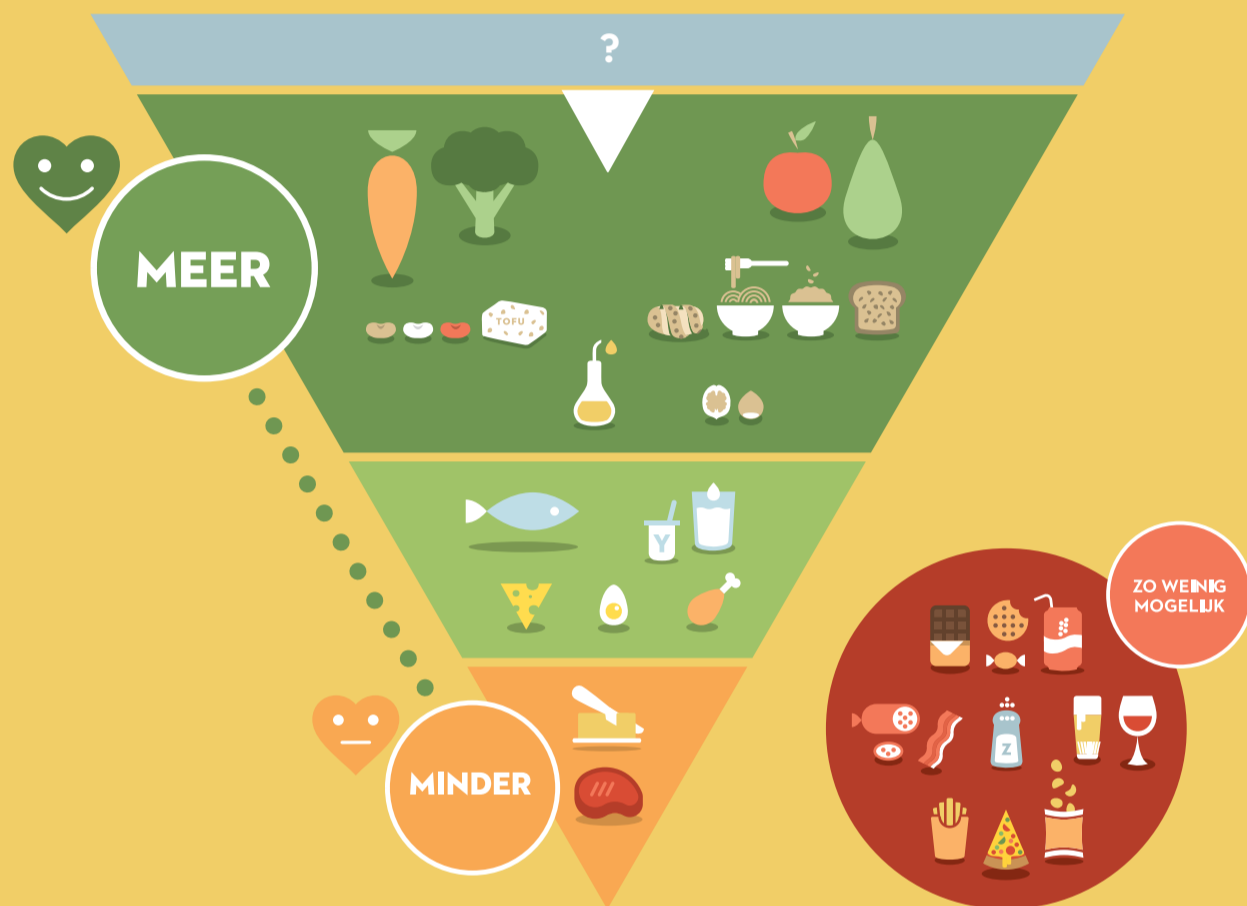
Wat eet je het best?

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



DE EERSTE GEZOND LEVEN-TIP GAAT OVER DE BOVENSTE ZONE VAN DE VOEDINGSDRIEHOEK.

VUL DE TIP AAN, ELK VAKJE IS EEN LETTER:
“DRINK VOORAL ...”

GEZONDHEIDSRALLY

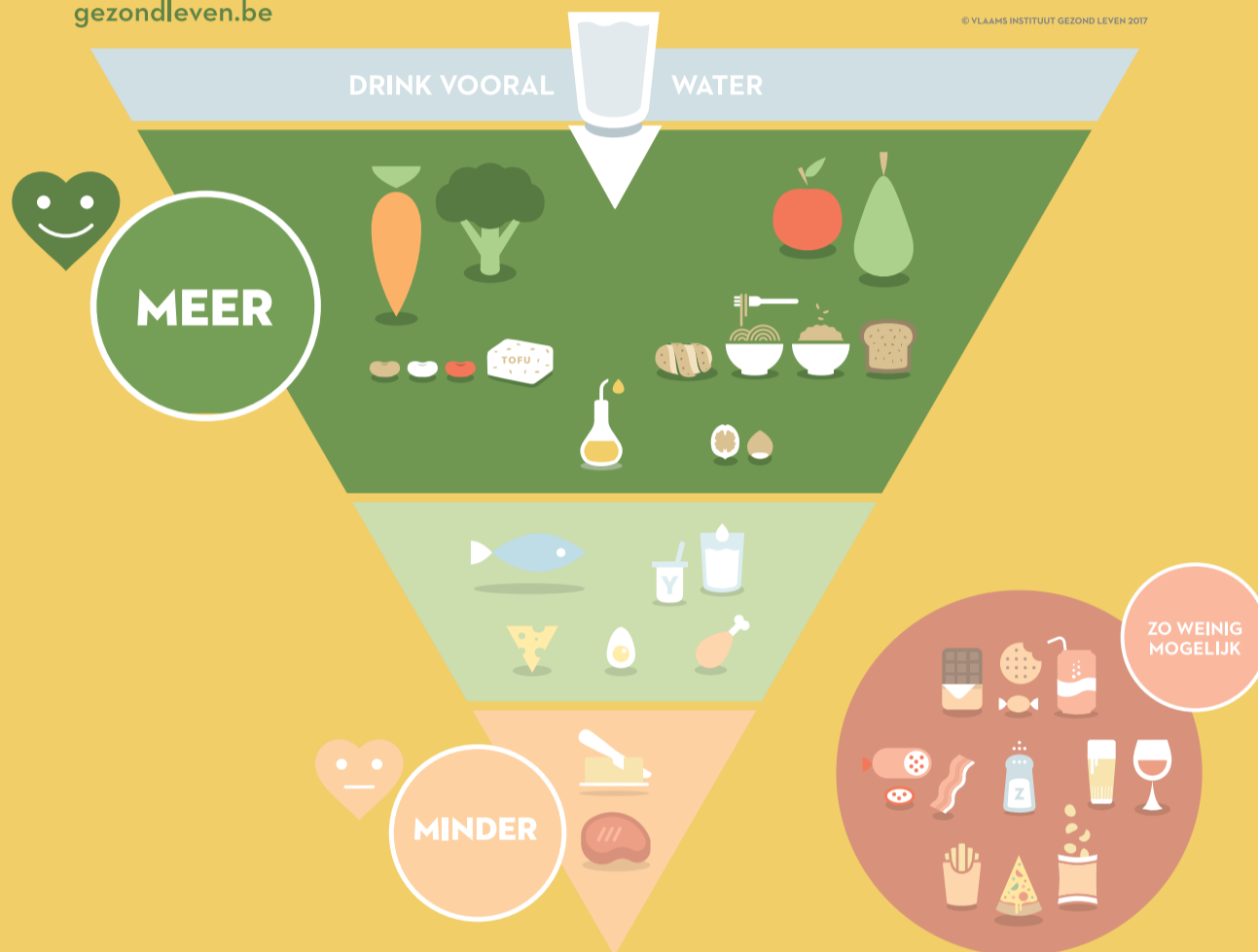
Wat eet je het best?

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



**WE ZOEKEN DE 2^{DE} GEZOND LEVEN-TIP,
DIE SLAAT OP DE DONKERGROENE ZONE VAN DE VOEDINGSDRIEHOEK.
WELKE UITSPRAAK IS HET MEEST CORRECT BIJ DEZE ZONE?**

- E. Neem plantaardige producten als aanvulling voor de warme maaltijd.
- F. Neem altijd dierlijke producten bij de warme maaltijd.
- G. Neem dierlijke producten als basis voor elke maaltijd.
- L. Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.

3

GEZONDHEIDSRALLY

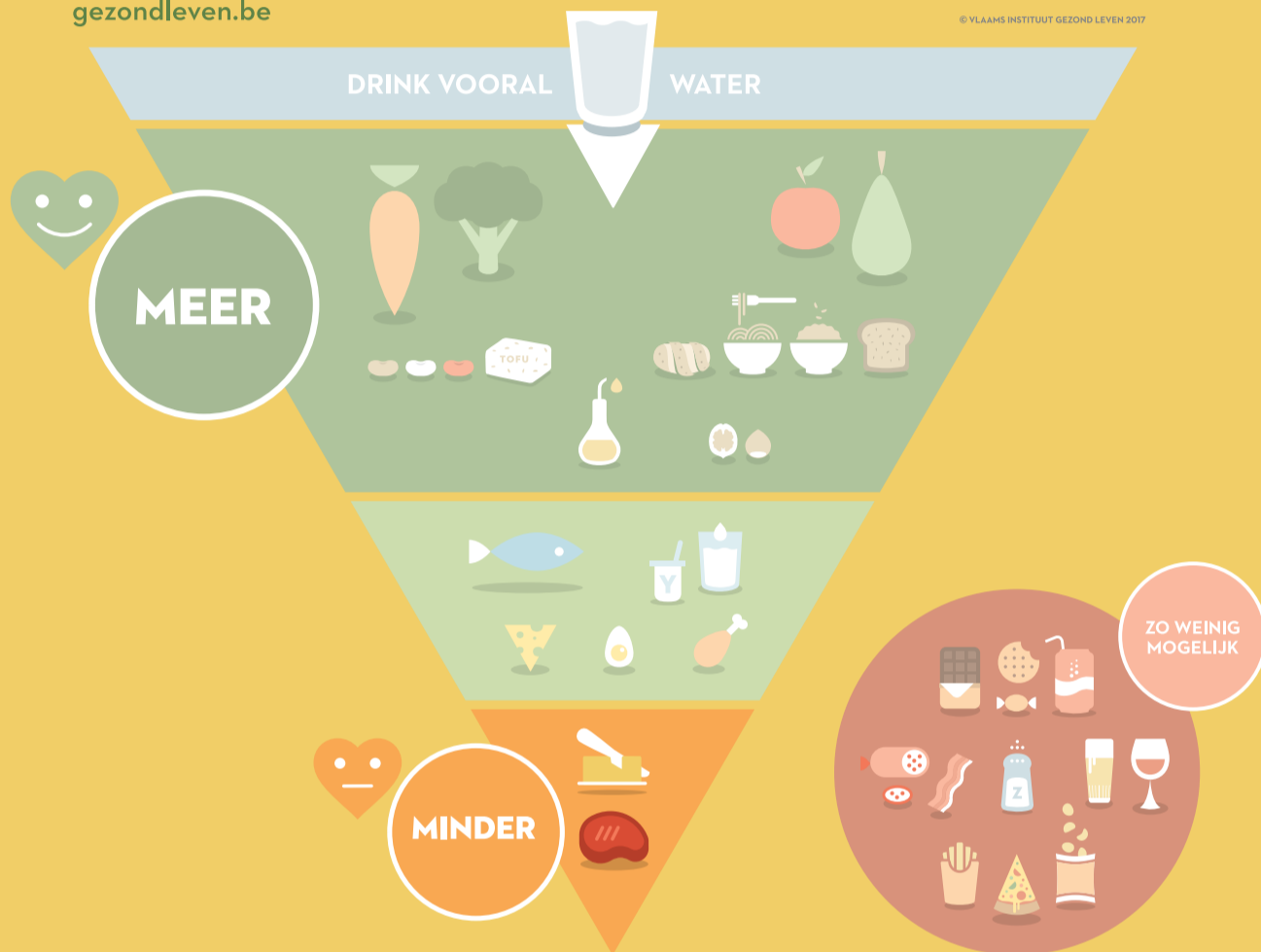
Wat eet je het best?

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



VUL HET JUISTE WOORD IN DE 3^{DE} GEZOND LEVEN-TIP IN,

ELK VAKJE IS EEN LETTER:

“

p

je inname van dierlijke producten.”

GEZONDHEIDSRALLY

Wat eet je het best?

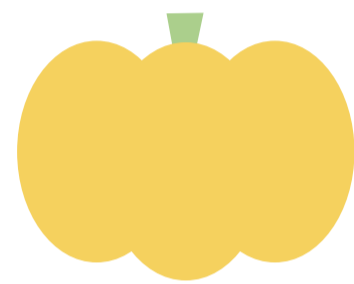
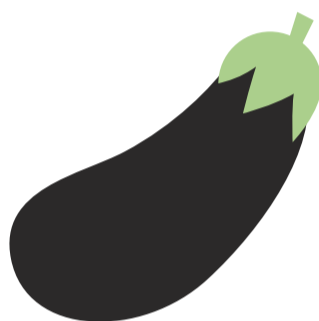
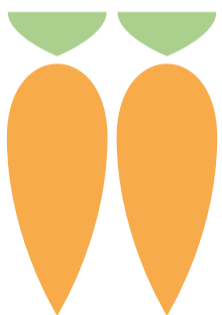


KIES ZO WEINIG MOGELIJK VOOR ULTRABEWERKTE PRODUCTEN. DEZE PRODUCTEN WORDEN AFGEBEELD IN DE RODE BOL, ZE ZIJN GEEN MEERWAARDE VOOR JE LICHAAM. ZE BEVATTEN VAAK VEEL SUIKER, VET, ZOUT OF ALCOHOL.

WELKE VAN DE BOVENSTAANDE FIGUREN IS DE CORRECTE RODE BOL?

GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je gezond en duurzaam eten?



VUL DE ZIN AAN. DE LETTERS VAN HET WOORD DAT WE ZOEKEN ZIJN AL GEGEVEN, JIJ MOET ZE ENKEL IN DE JUISTE VOLGORDE ZETTEN. VARIIEER EN ZOEK ALTERNATIEVEN.

“EET BIJVOORBEELD ELKE DAG EEN ANDERE ...”

TREOSNENSOEIEGZ

GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je gezond en duurzaam eten?



VUL DE ONTBREKENDE WOORDEN IN DE VOLGENDE
GEZOND LEVEN-TIP AAN, ELK VAKJE STAAT VOOR EEN LETTER.

“Eet op tijdstippen

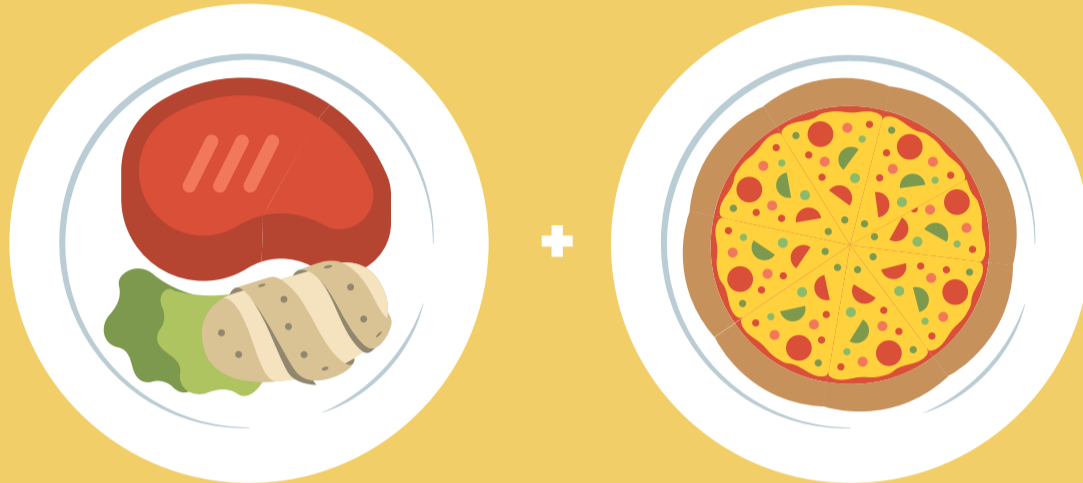
en met anderen.”

Gebruik de gemeenschappelijke medeklinker
die in beide woorden voorkomt.

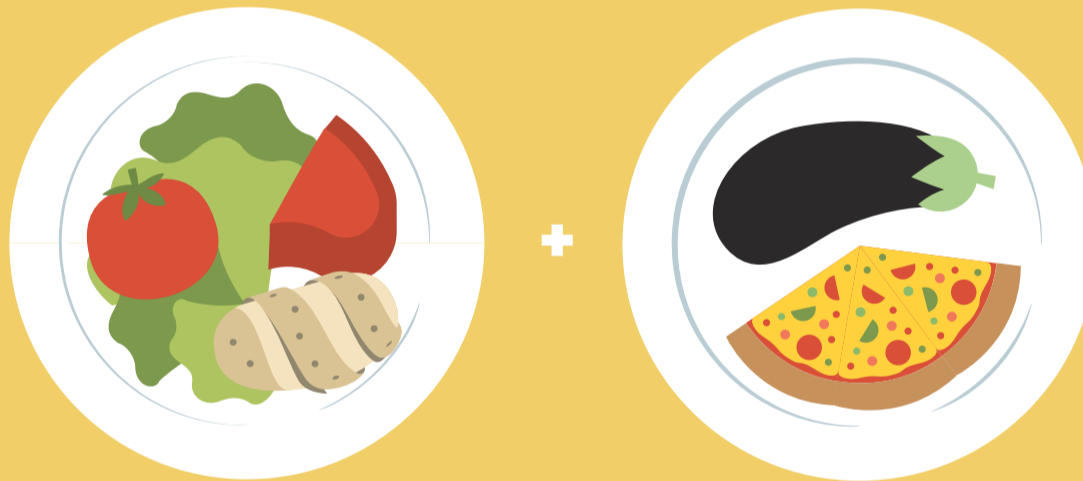
GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je gezond en duurzaam eten?

T



E



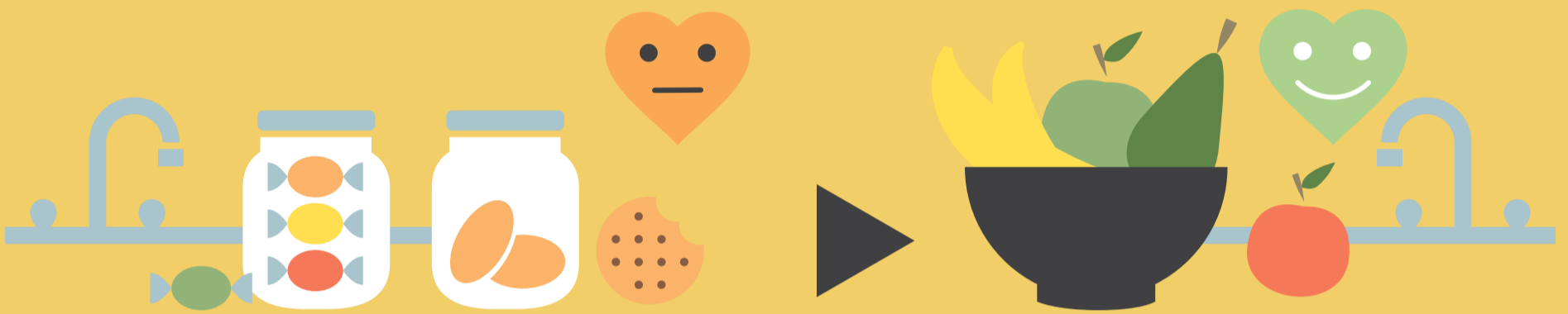
EET BEWUST EN MET MATE.

NEEM KLEINE PORTIES VAN WAT MINDER GEZOND IS.

WELKE AFBEELDINGEN SLUITEN AAN BIJ DEZE TIP?

GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je gezond en duurzaam eten?



POT SNOEP/KOEKEN OP AANRECHT

FRUITMAND OP AANRECHT

VUL HET JUISTE WOORD IN DE GEZOND LEVEN-TIP IN,
ELK VAKJE IS EEN LETTER.

“Pas je

		g					
--	--	---	--	--	--	--	--

aan

zodat de gezonde keuze de gemakkelijkste wordt.”

GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je gezond en duurzaam eten?



WELKE GEZOND LEVEN-TIP WORDT HIER AFGEBEELD?

- L. Eet steeds meer fruit.
- J. Werk stapsgewijs.
- D. Neem de trap in plaats van de lift.
- E. Varieer zoveel mogelijk.

GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je gezond en duurzaam eten?



GENIET VAN WAT JE EET! VERWEN JEZELF DAGELIJKS MET LEKKERE GEZONDE VOEDING.
EN GUN JEZELF AF EN TOE EEN MINDER GEZONDE UITSPATTING.

**BLIJF DAN GEWOON BEWUST VAN
DE PORTIEGROOTTE (NIET TE VEEL)**

EN DE FREQUENTIE

(NIET TE)

ZOEK DE GOEDE BALANS TUSSEN GENIETEN EN VOOR JE LICHAAM ZORGEN.

GEZONDHEIDSRALLY

VOEDINGSDRIEHOEK

EINDE

DEPONEER HIER JE
ANTWOORDFORMULIER

GEZONDHEIDSRALLY

BEWEGINGSDRIEHOEK

START

De gezondheidsrally is een quizwandeling die je vlotjes doorheen de bewegingsdriehoek gidst.

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

De bewegingsdriehoek motiveert ons om meer te bewegen en minder lang stil te zitten.

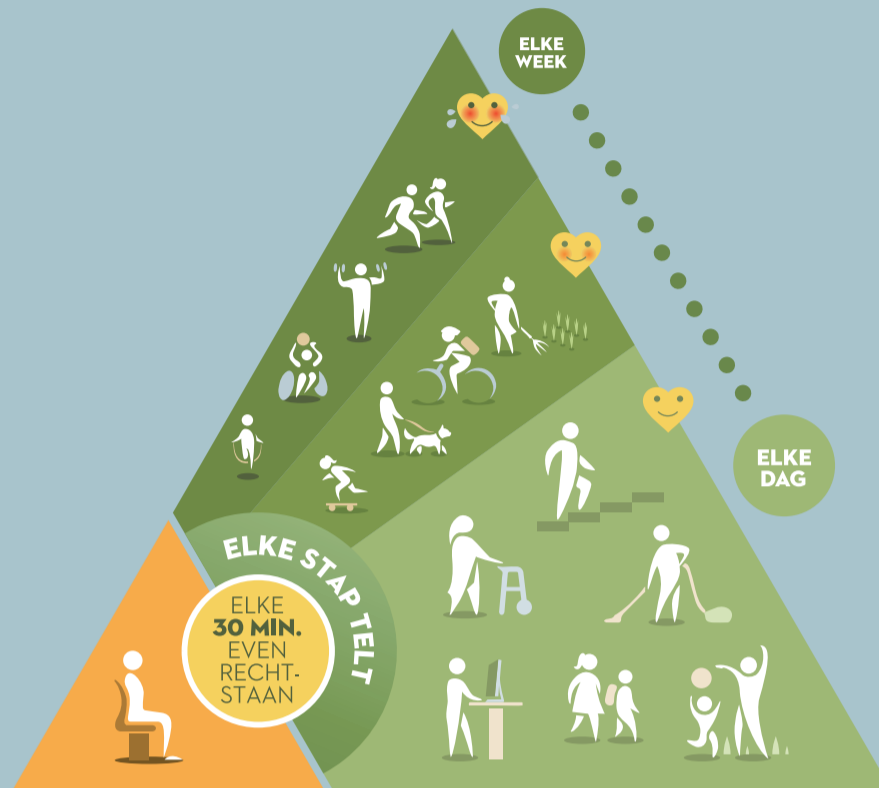
We wensen je alvast veel plezier!

www.bewegingsdriehoek.be

1

GEZONDHEIDSRALLY

Wat doe je het best?



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

DE EERSTE GEZOND LEVEN-TIP GAAT OVER DE VOLLEDIGE BEWEGINGSDRIEHOEK.

WELKE TIP IS DE JUISTE: A, B, OF C?

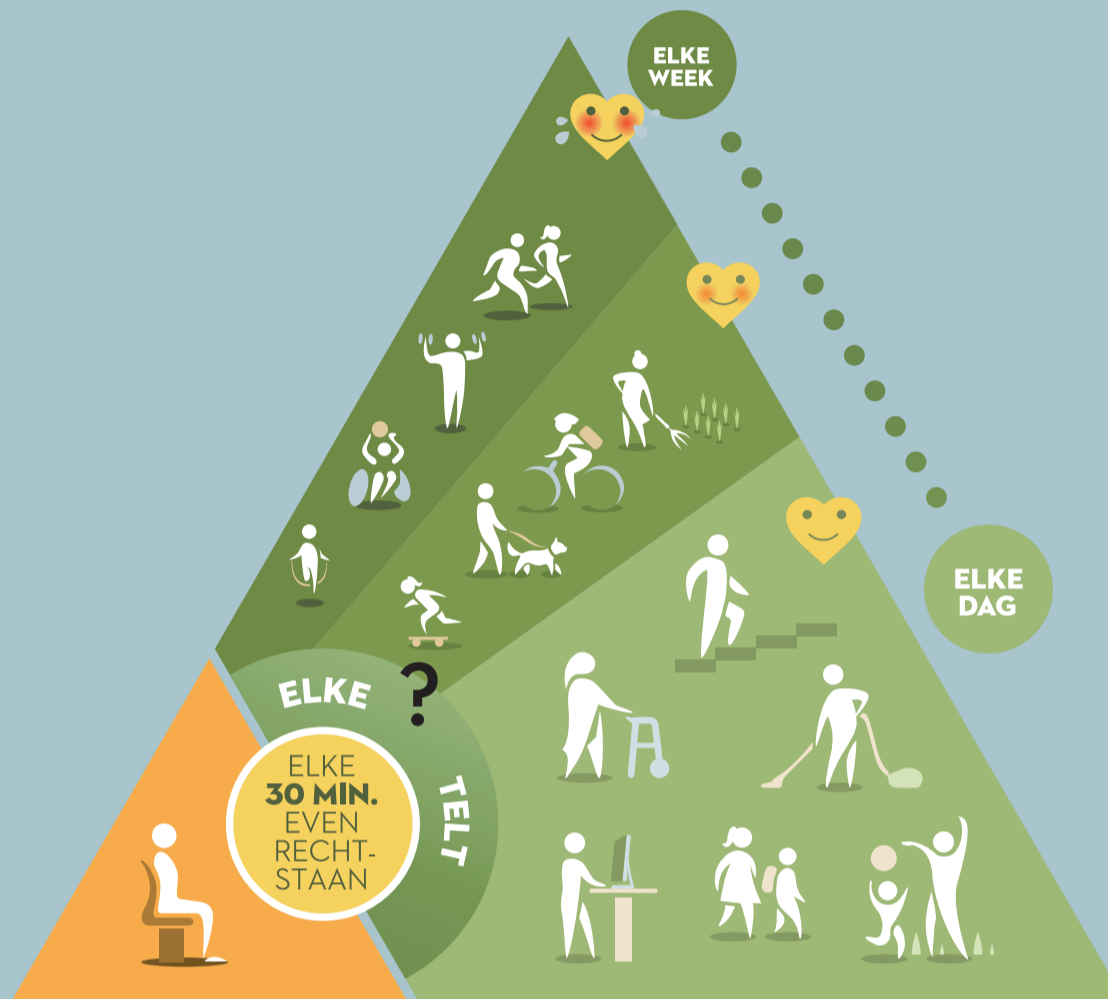
- A. Zit minder lang stil én beweeg meer.
- B. Zit minder lang stil en/of beweeg meer.
- C. Zit minder lang stil of beweeg meer.

HULPLIJN: Lang stilzitten is alles wat je doet terwijl je ligt of zit en waarbij je heel weinig energie verbruikt. Slapen hoort daar niet bij. Beweging is alles waarbij je meer energie verbruikt door je spieren te gebruiken.

2

GEZONDHEIDSRALLY

Wat doe je het best?



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

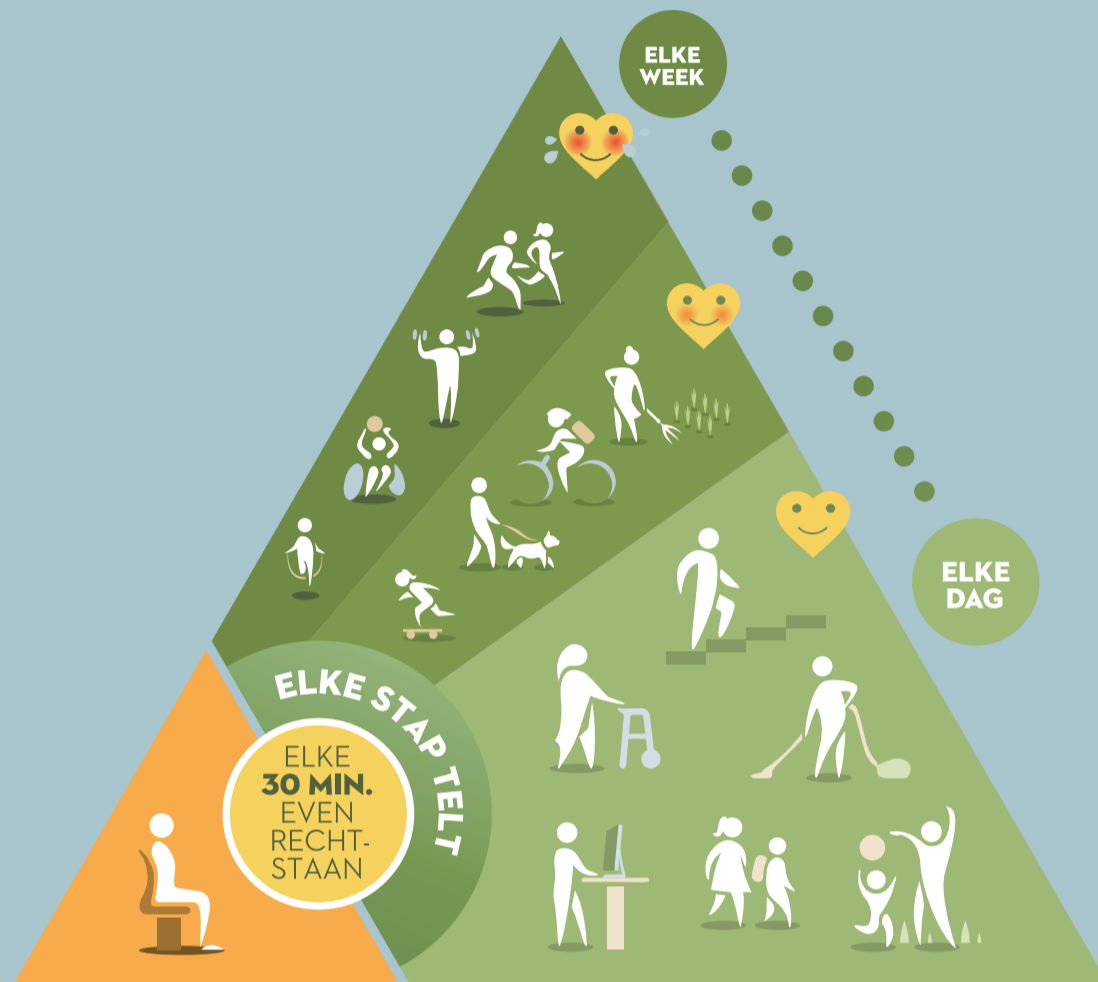
**WELK WOORD ONTBREEKT IN DE BEWEGINGSDRIEHOEK?
DIT IS DE 2^{DE} TIP VAN DE BEWEGINGSDRIEHOEK.**

HULPLIJN: Introduceer met mondjesmaat meer beweging in je leven. Want élk beetje beweging is beter dan niks. Probeer bijvoorbeeld dagelijks een paar minuutjes meer te bewegen, op je eigen tempo.

3

GEZONDHEIDSRALLY

Wat doe je het best?



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

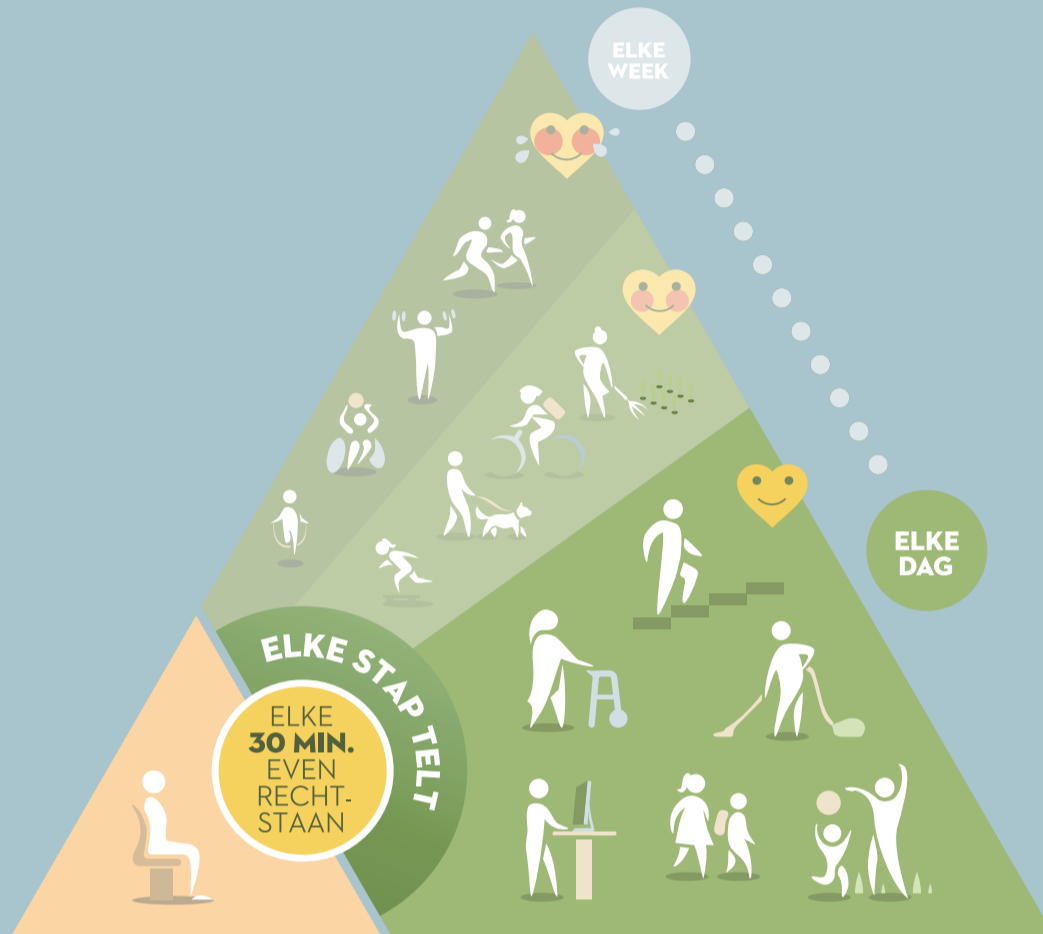
**DE 3^{DE} GEZOND LEVEN-TIP VAN DE BEWEGINGSDRIEHOEK,
GAAT ALS VOLGT:**

- A. Train elke dag je spieren met een krachtoefening.
- B. Ga voor een gezonde gewoonte en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.
- C. Ga elke dag voor een verse onderbroek.

Antwoord gekozen?
Neem nu het 3^{de} woord uit deze zin.

GEZONDHEIDSRALLY

Wat doe je het best?



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

VUL HET JUISTE WOORD IN, ELK PUNT IS 1 LETTER:

“Probeer het

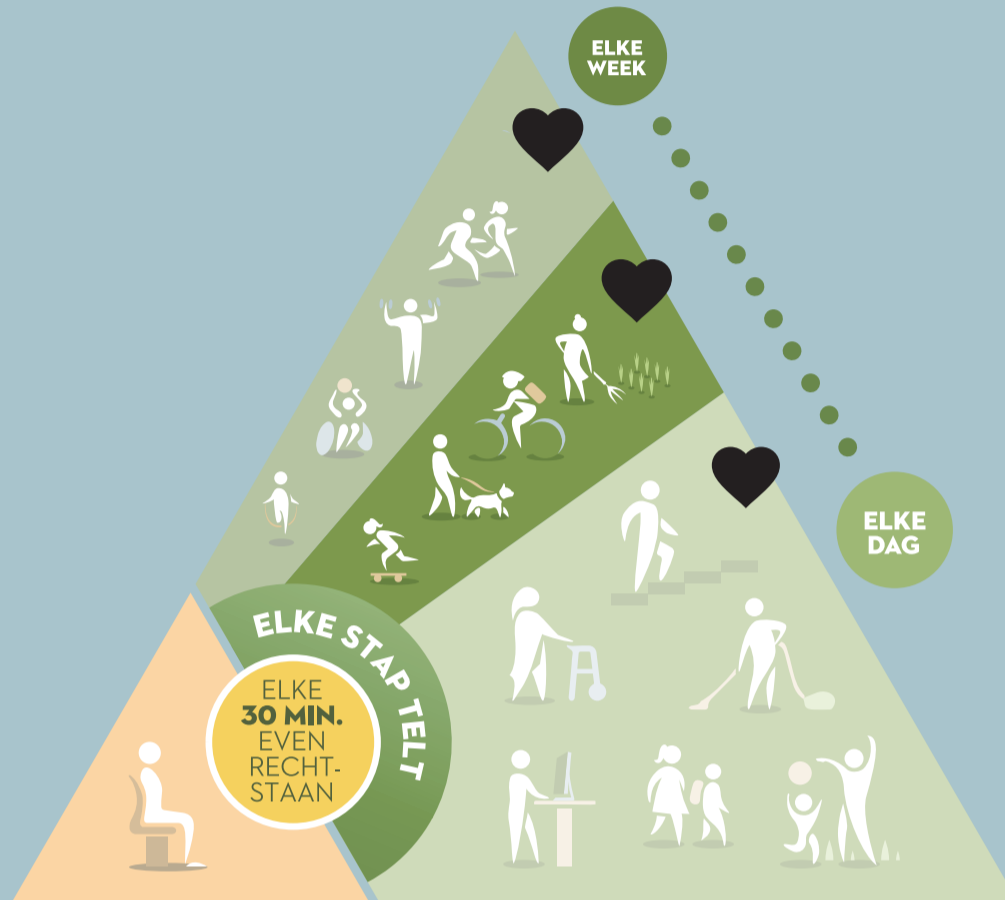
g r

deel van elke dag licht intensief te bewegen: door bv. te stappen tijdens je werk, op weg naar school, recht te staan bij het telefoneren.”

5

GEZONDHEIDSRALLY

Wat doe je het best?



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

PROBEER DAGELIJKS OOK EEN STUKJE TE BEWEGEN MET MATIGE INTENSITEIT:
NEEM BIJVOORBEELD DE FIETS NAAR HET WERK OF DE SCHOOL.

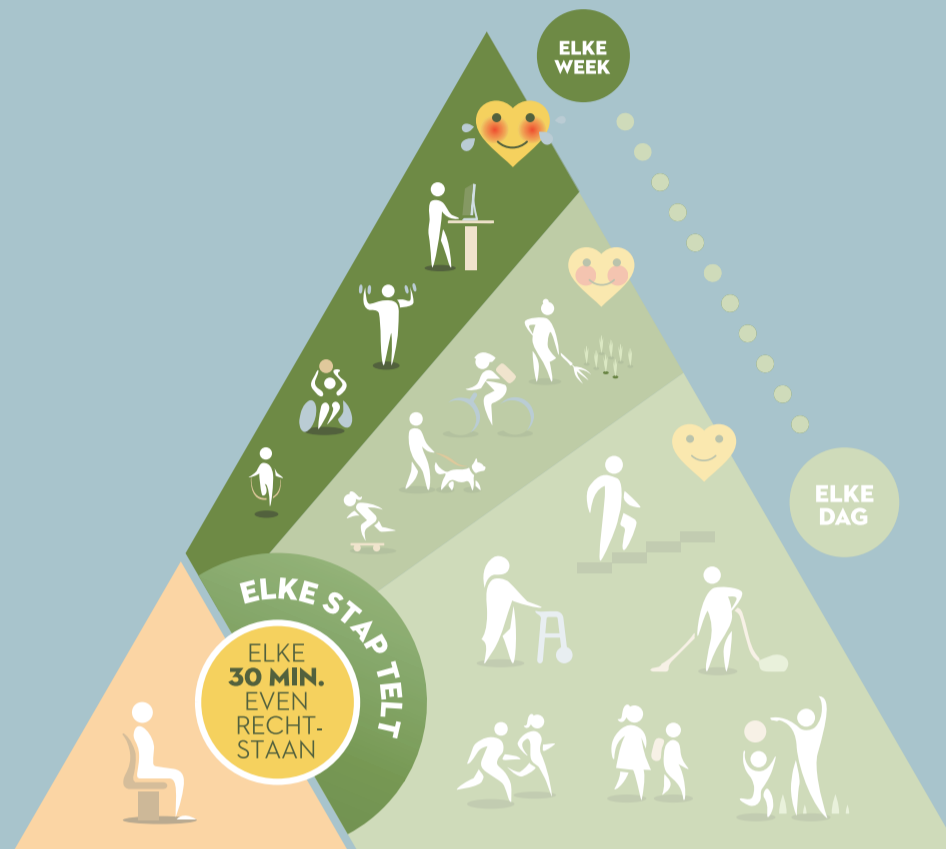
**KIES DE LETTER VOOR HET JUISTE HARTJE DAT MATIG
INTENSIEF ILLUSTRERT (DE MIDDELGROENE ZONE).**



6

GEZONDHEIDSRALLY

Wat doe je het best?



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

DE GROOTSTE GEZONDHEIDSBONUS?

EEN WEKELIJKSE PORTIE BEWEGING AAN **HOG**E INTENSITEIT.

WELK FIGUURTJE HOORT NIET THUIS IN DE DONKERGROENE ZONE EN IS VERWISSELD MET EEN ICOON IN DE ONDERSTE LICHTGROENE ZONE?

1. Kind met springtouw
2. Persoon die gewichtjes heft
3. Basketbalspeler in rolstoel
4. Persoon aan sta-tafel met laptop

Antwoord gekozen?

Neem nu het 3^{de} woord uit dit antwoord.

GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je voldoende bewegen en minder stilzitten?



HOU JE OGEN OPEN VOOR KANSEN OM MINDER TE ZITTEN EN MEER TE BEWEGEN. WELK WOORD ONTBREEKT IN DE FIGUUR? OOK DAAR KAN JE ELKE DAG BEWEGEN: WAAR IS DIT?

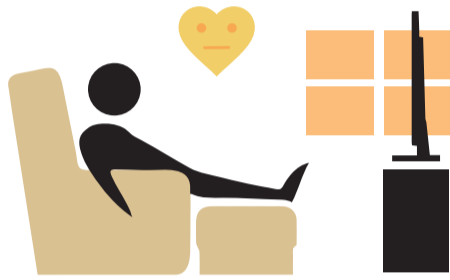
GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je voldoende bewegen en minder stilzitten?

FIETSEN OP DE HOMETRAINER
VOOR DE TV



TV KIJKEN
TERWIJL JE LIGT



EENVOUDIGE
BEWEGINGSOEFENINGEN
TIJDENS DE RECLAME



HOE KAN JE NOG MEER BEWEGEN? DIT KAN DOOR MINDER GEZONDE
KEUZES TE VERVANGEN DOOR GEZONDE GEWOONTES.

**RANGSCHIK DE 3 TEKENINGEN VAN ONGEZONDE KEUZE
NAAR GEZONDE KEUZE.**

Gelukt? Kijk nu naar de figuur die je in het midden zou plaatsen:
gebruik het eerste woord uit deze figuur.

GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je voldoende bewegen en minder stilzitten?



HOE HOU JE BEWEGEN HET LANGST VOL?

- J. Door het liedje van 'I like to move it, move it' te zingen
- K. Door beweging te kiezen die je met plezier doet
- L. Door enkel bij zonnig weer te bewegen

GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je voldoende bewegen en minder stilzitten?

WAT?



WAAR?



WANNEER?



MET WIE?



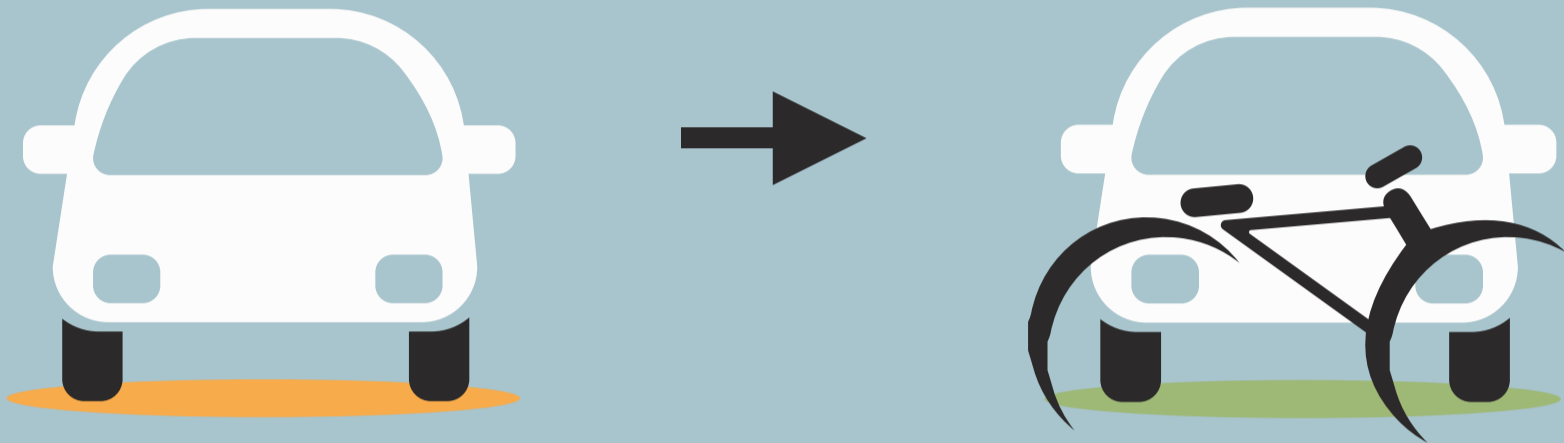
Stel een goed



op en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie.
Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en oplossingen daarvoor.
Hou je vooruitgang bij met een dagboekje of stappenteller.

GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je voldoende bewegen en minder stilzitten?



DE WOORDEN IN HOOFDLETTERS STAAN DOOR ELKAAR:
WELK WOORD ZOEKEN WE BIJ ONDERSTAANDE TIP?

Richt je

GEVOGNEIM

zodanig in dat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. En bemoeilijk het voor jezelf om de minder gezonde optie te kiezen. Je kunt minder lang stilzitten en meer bewegen dus 'uitlokken'. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen aan de voordeur, de fiets vóór de wagen, en tablets of games uit het zicht.

Welke letter van het alfabet komt net voor de 2de letter van het gezochte woord?

GEZONDHEIDSRALLY

BEWEGINGSDRIEHOEK

EINDE

DEPONEER HIER JE
ANTWOORDFORMULIER

GEZONDHEIDSRALLY

bewegingsdriehoek

Invulformulier

Zoek de 11 haltes van de gezondheidsrally.
Aan elke halte vind je een poster met een vraag.
Vul de antwoorden (letters) in op dit formulier
en overhandig jouw formulier aan de
organisatoren. Veel succes!

Jouw gegevens

voornaam

naam

adres

e-mail

telefoon

(Je gegevens worden enkel gebruikt voor deze wedstrijd.)

GEZONDHEIDSRALLY

bewegingsdriehoek

Jouw antwoorden

5 ▶

11 ▶

9 ▶

3 ▶

7 ▶

2 ▶

1 ▶

10 ▶

6 ▶

8 ▶

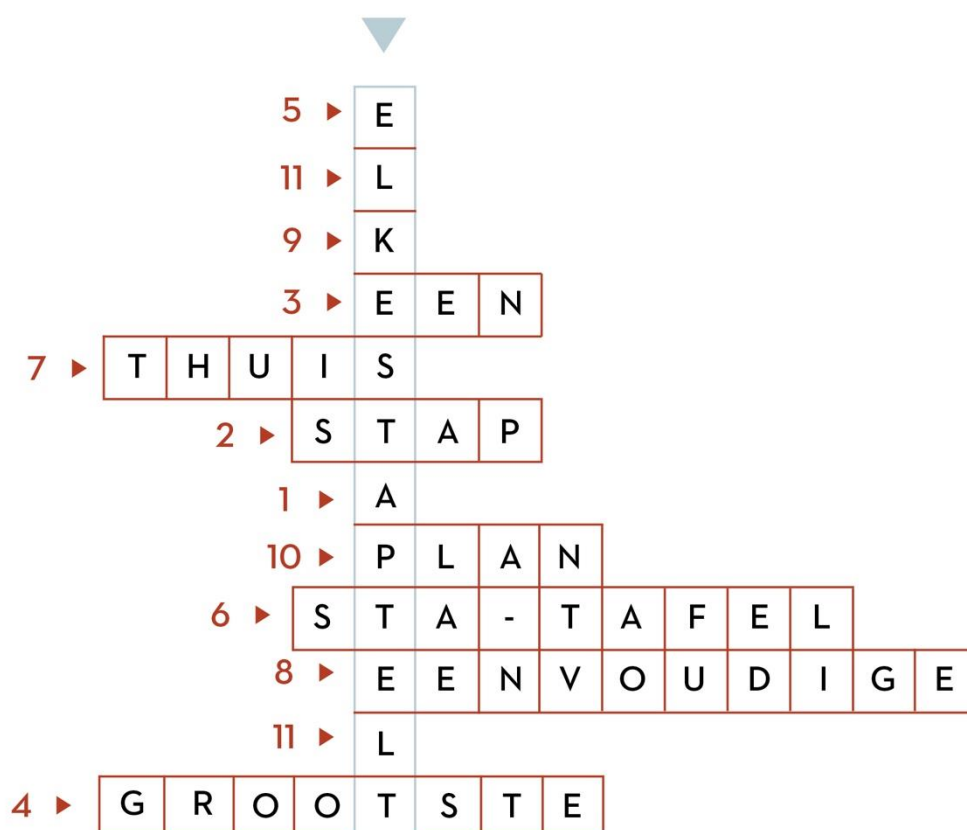
11 ▶

4 ▶

GEZONDHEIDSRALLY

bewegingsdriehoek

Verbetersleutel



GEZONDHEIDSRALLY

voedingsdriehoek

Invulformulier

Zoek de 10 haltes van de gezondheidsrally.
Aan elke halte vind je een poster met een vraag.
Vul de antwoorden (letters) in op dit formulier
en overhandig jouw formulier aan de
organisatoren. Veel succes!

Jouw gegevens

voornaam

naam

adres

e-mail

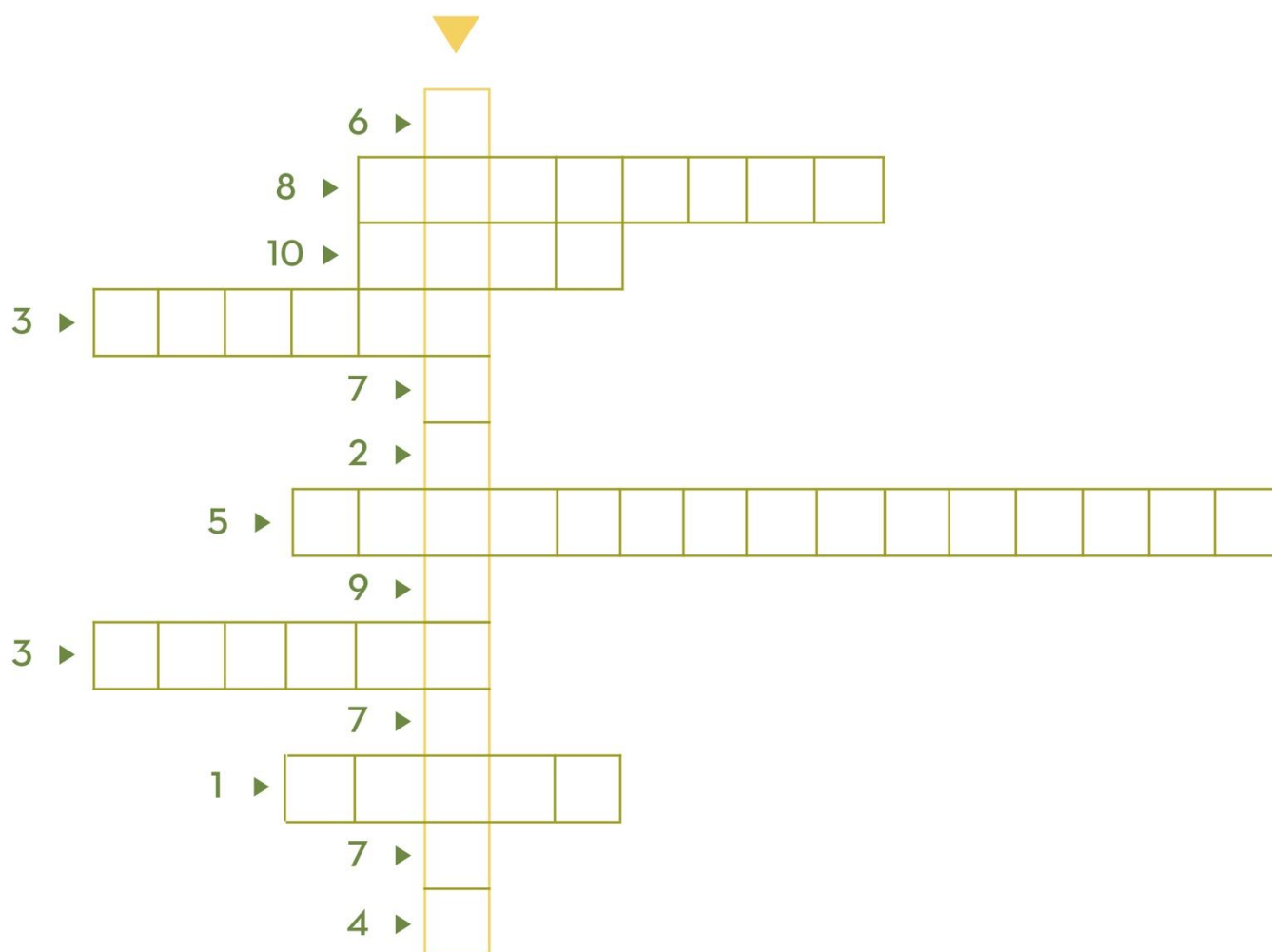
telefoon

(Je gegevens worden enkel gebruikt voor deze wedstrijd.)

GEZONDHEIDSRALLY

voedingsdriehoek

Jouw antwoorden



GEZONDHEIDSRALLY

voedingsdriehoek

Verbetersleutel

