

## **Inwoners meer (inclusief) laten bewegen en ontmoeten in de openbare ruimte!**



### **Voorgesteld budget**

€ 10.000

### **Beschrijving**

Beschrijving;

1. geef aan met welke partners je de aanvraag indient. Wat is de tijdsduur en de tijdsplanning van jullie samenwerking?

De samenwerking zal plaatsvinden tussen de gemeente, welzijnsorganisaties, (eventueel) Fysio's/Huisartspraktijk. Wij kunnen binnen 4 weken implementeren en zetten altijd een traject op voor minimaal vier jaar.

2. geef een korte omschrijving van het initiatief;

In Nederland beweegt een groot deel van de inwoners te weinig. De oorzaken zijn divers en de gevolgen kunnen heel groot zijn. De Nederlandse overheid heeft daarom een beweegrichtlijn laten opstellen die aangeeft wanneer je voldoende beweegt om een gezonder leven te leiden. Het kan voorkomen dat ziekten zoals diabetes, overgewicht en hartfalen zich kunnen ontwikkelen.

Het QR-FIT concept biedt voor dit vraagstuk een oplossing. Het bestaat uit de volgende onderdelen:

- Fysieke en virtuele routes in de openbare ruimte, waardoor mensen makkelijker en sneller aan de beweegnorm voldoen.
- Een bewegegapp die de routes combineert met spier- en botversterkende oefeningen gevalideerd.
- Een motiverend en stimulerend activatieprogramma.
- Een online community met een sociaal karakter.
- Een duidelijk stappenplan voor implementatie, uitvoering en rapportage en evaluatie.

3. geeft een korte omschrijving van de doelgroep;

QR-FIT speelt momenteel in op de reguliere inwoner die niet genoeg beweegt en een zetje in de rug nodig heeft. Dit doen wij met het regulieren sport en beweegaanbod. Het aanbod is overigens altijd op drie niveaus uit te voeren om zo niemand buiten te sluiten, daarbij is het voor de inwoners gratis en onbeperkt in gebruik.

Voor 55+ leeftijd is er valpreventie aanbod ingebouwd. Dit is puur gericht op spierkracht in de benen, mobiliteit, balans en coördinatie. Ook word er momenteel rolstoel toegankelijk aanbod ingebouwd, voor en door rolstoel/scootmobiel gebruikers.

4. geef een korte omschrijving van de doelstellingen en de beoogde effecten;

Meer mensen aan de landelijke beweegnorm laten voldoen, met alle voordelige gezondheidseffecten van dien. Sporten en bewegen in de openbare ruimte voor iedereen toegankelijk maken.

5. geef een korte tijdsplanning aan;

Het traject openzetten duurt bij akkoord verwacht opzetten en vanaf dan gaan wij een traject aan waarin wij samen met de gemeente en lokale stakeholder 4 jaar mensen meer en beter laten bewegen door middel van ons concept. Binnen deze 4 jaar wordt elk kwartaal de data geëvalueerd om te kijken of de beweegroute voldoende geactiveerd wordt vanuit de stakeholders/gemeente.

6. Op welk van de onderstaande thema's uit het lokale sportakkoord sluit jullie initiatief aan?

■ Duurzame sportinfrastructuur; ■ Positieve sportcultuur; ■ Vaardig in bewegen;

Ter info voor onderstaande;

De richtprijs is rond de 10.000. Het concept werkt met een (eenmalige) implementatie prijs en een (jaarlijkse) licentie.