

ROADMAP *Jouw Beweegroute*



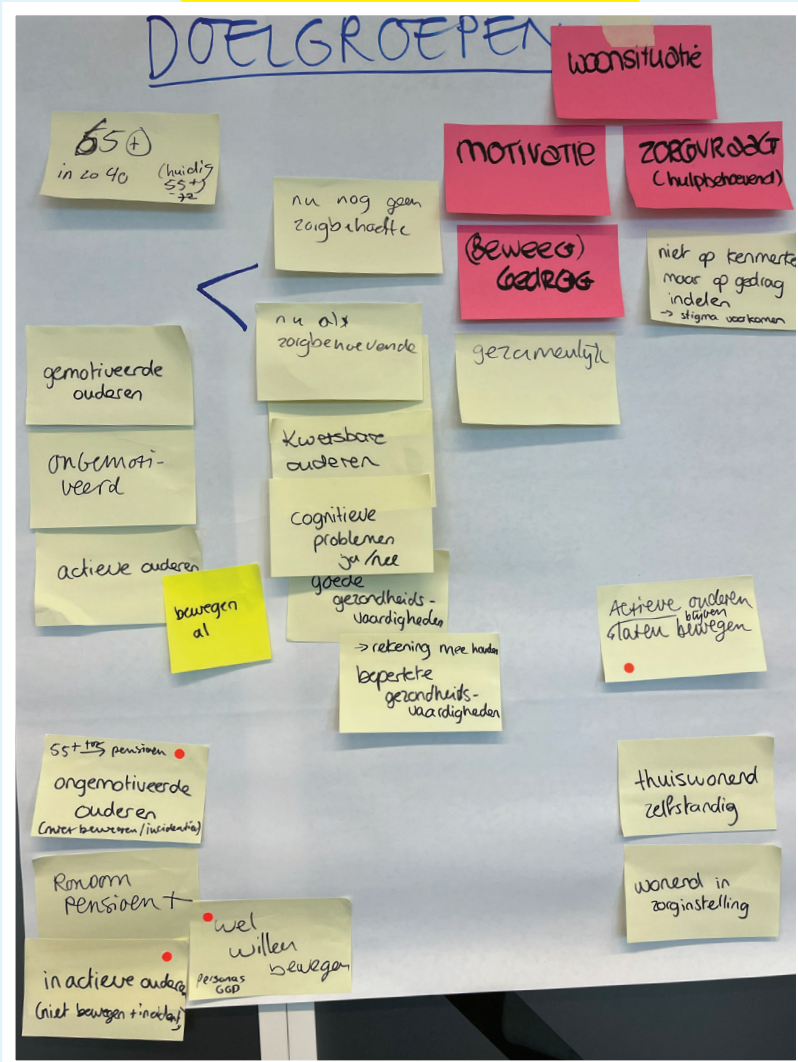
29 SEP
2023

FOCUS BEPALEN

Welk probleem gaan we oplossen?
Om de beweegnorm in 2040 te halen richten we ons op **'de nieuwe ouderen'**; aan de start van de 3e levensfase.



Met: +- 20 Onderzoekers en professionals die in dagelijkse leven veel met ouderen & bewegen werken



12 OKT
2023

ONTDEKKEN

Wat weten we (nog niet)?
We gaan in gesprek met bewegende ouderen om te ontdekken hoe dit ons kan helpen om op ideeën te komen.



Met: +- 25 Professionals uit de Cirkel



WE BEGINNEN MET...

De Beweeg PackBack

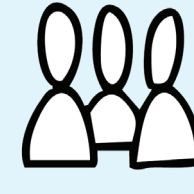
Kado van de gemeente voor je 60ste verjaardag om te gaan en blijven bewegen. Inclusief kadobon, lokale activiteiten en leuke weetjes



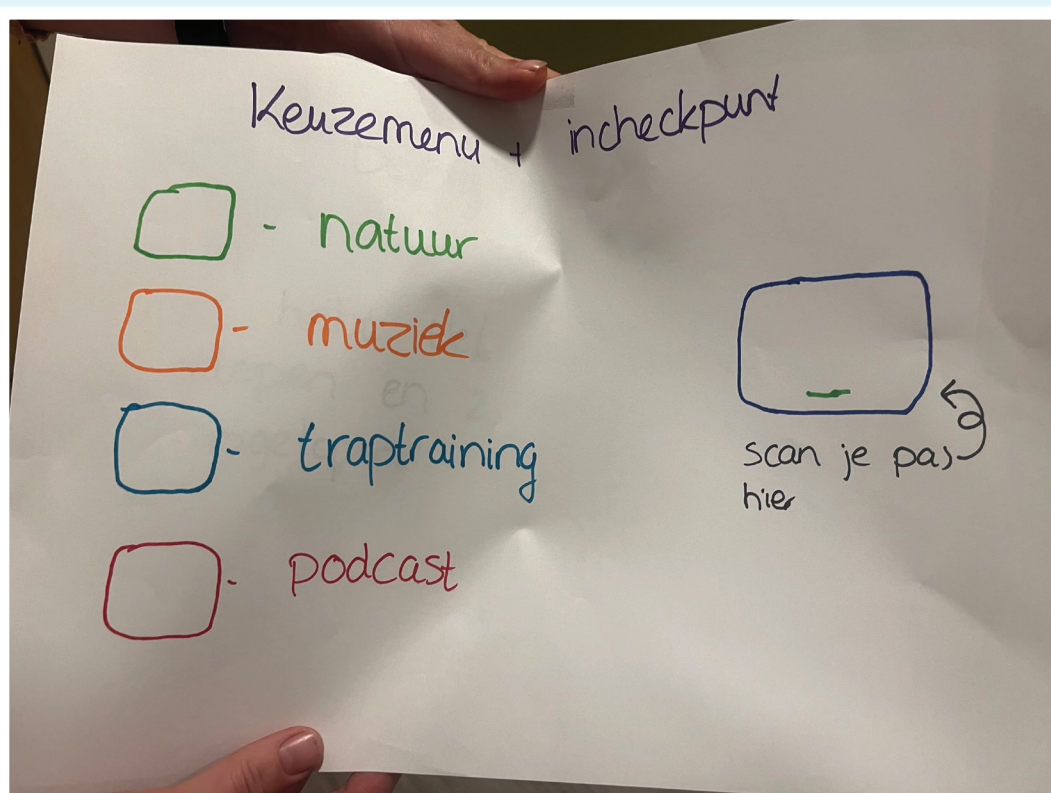
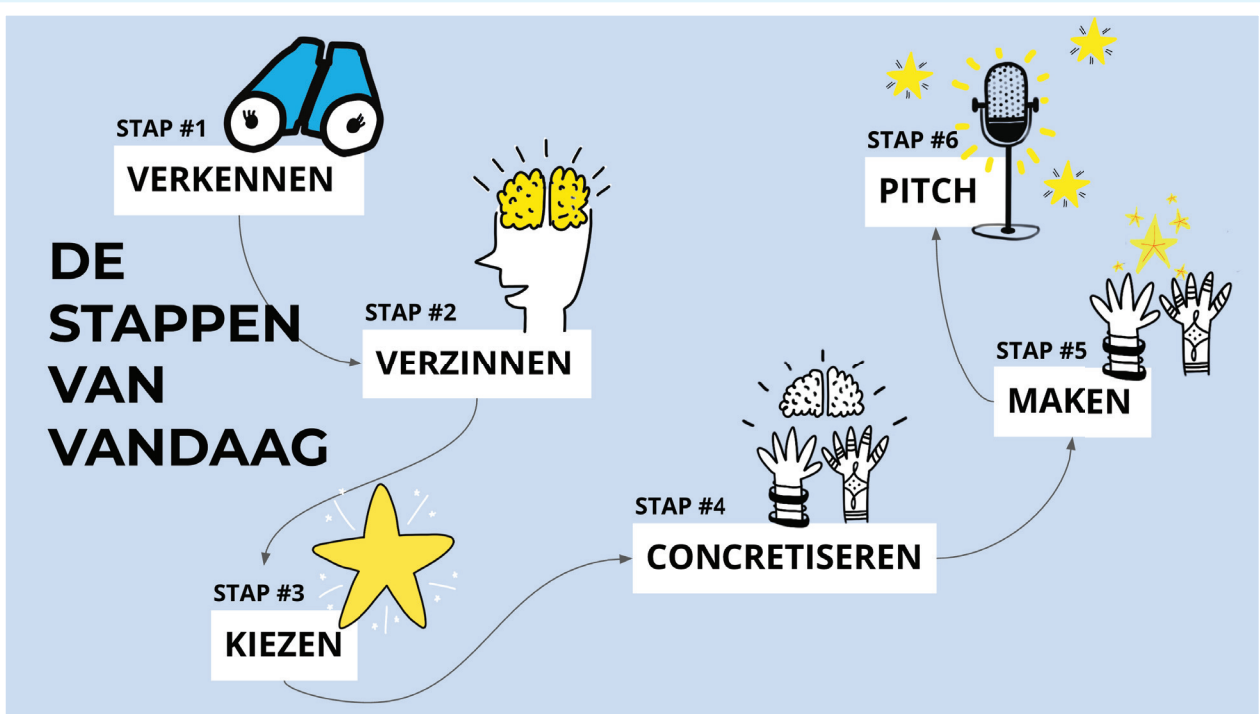
14 FEB
2024

INTEKENEN OP OPLOSSING

Is er animo om één of meerdere oplossingen te helpen realiseren?
Betrokkenen laten weten of en hoe ze aan welke oplossing bij zouden kunnen dragen.



Met: Alle mensen betrokken in de Cirkel Ouderen & Bewegen



13 OKT
2023

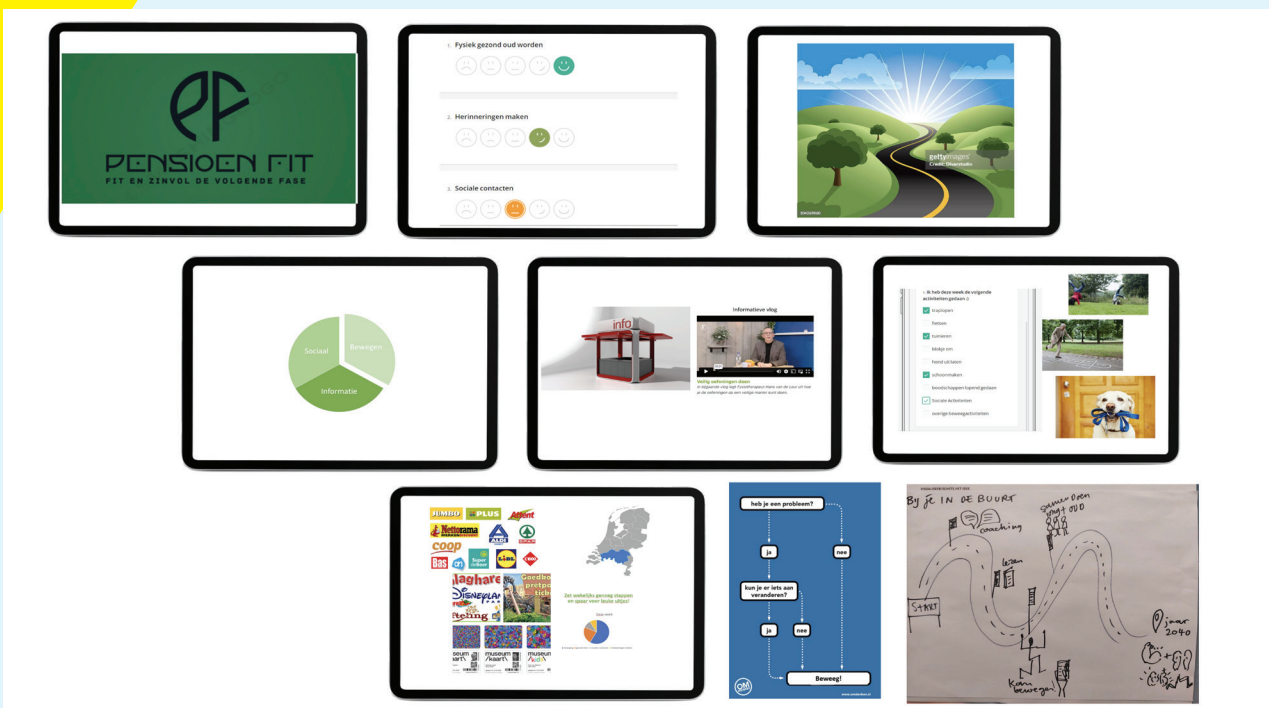
HACKATHON

Welke oplossingen kunnen we bedenken?
5 teams werken toe naar een pitch hoe ze de doelgroep bewustmaken en concrete bewegingsprikkels geven.



Met: +- 25 Professionals uit de Cirkel

Pitch #1. PensioenFit Fit & zinvol de volgende fase in



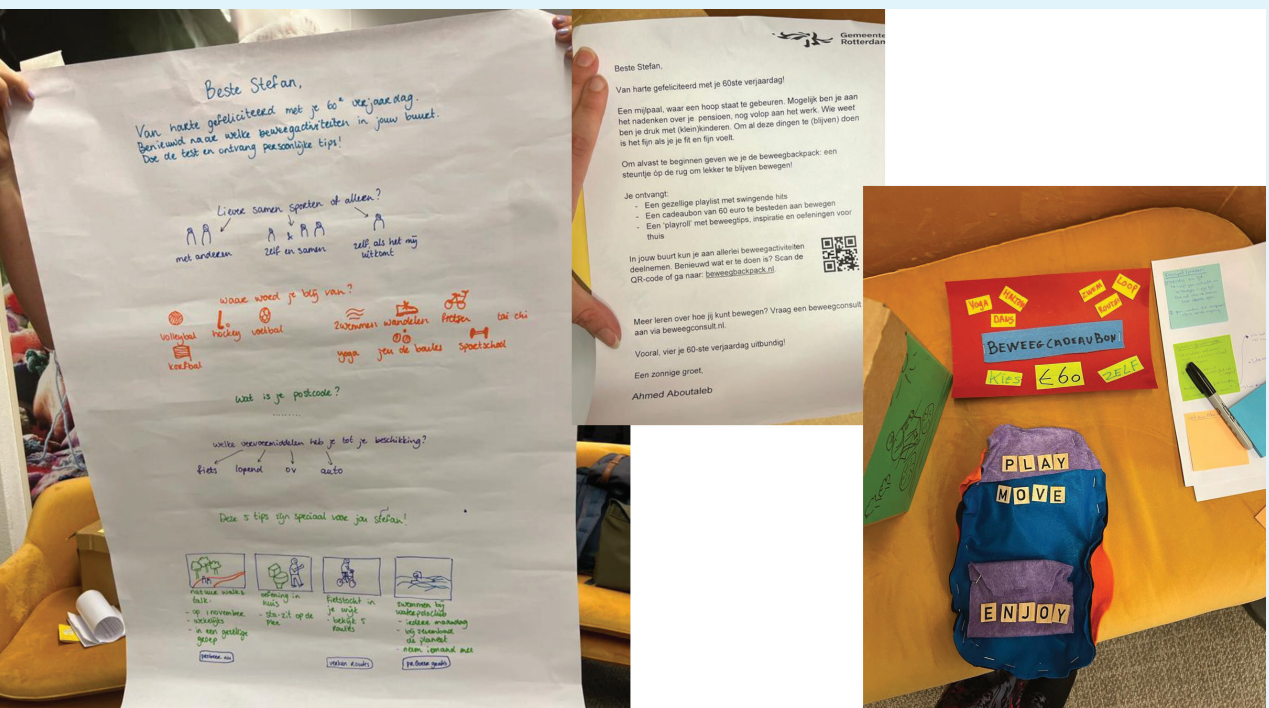
Pitch #3. Weet Je Nog... Met wie je samen op het veld stond?



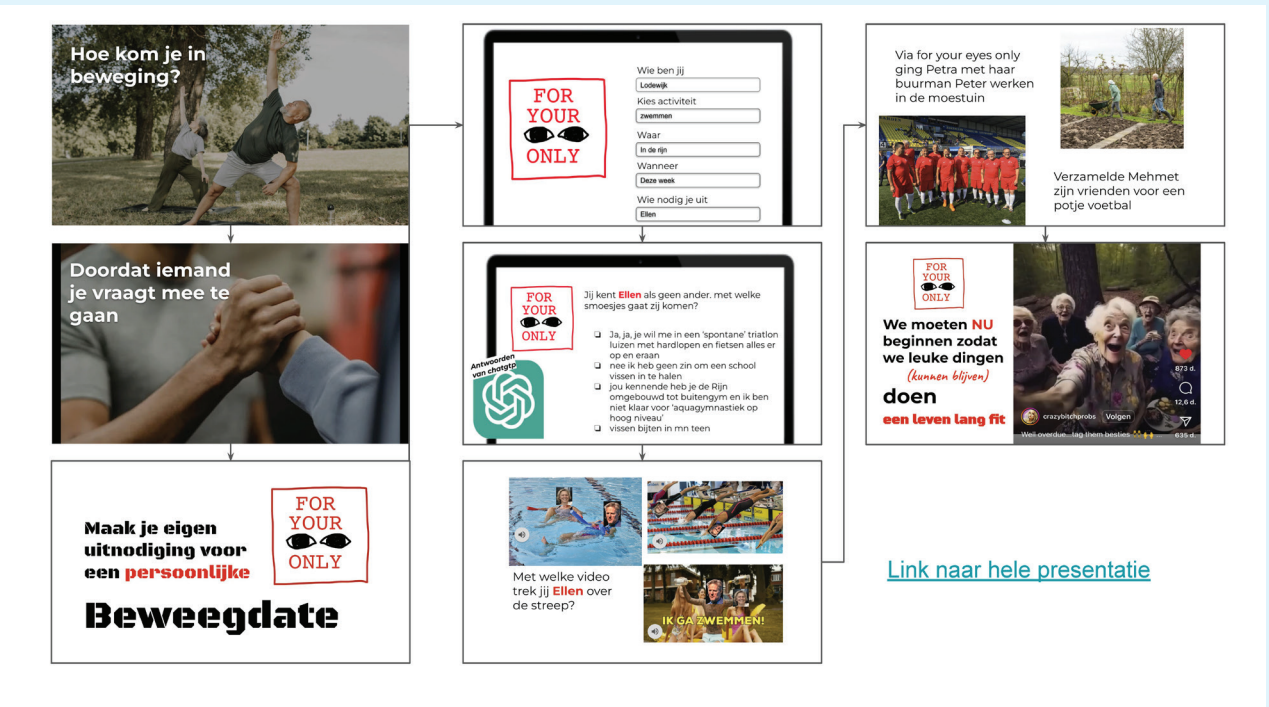
Pitch #5. Trees – Jouw personal traptrainer



Pitch #2. De Beweeg PackBack... Je steuntje in de rug om te gaan en blijven bewegen



Pitch #4. For Your Eyes Only – Wie neem je mee op beweegdate?



CIRKEL
MEER OUDEREN
IN BEWEGING



TESTEN VAN DE OPLOSSING

Wat zijn de meest risicovolle aannames die bepalen of de oplossing gaat werken?
In twee weken testen we dit in de vorm van kleine experimenten bij ca 170 mensen.

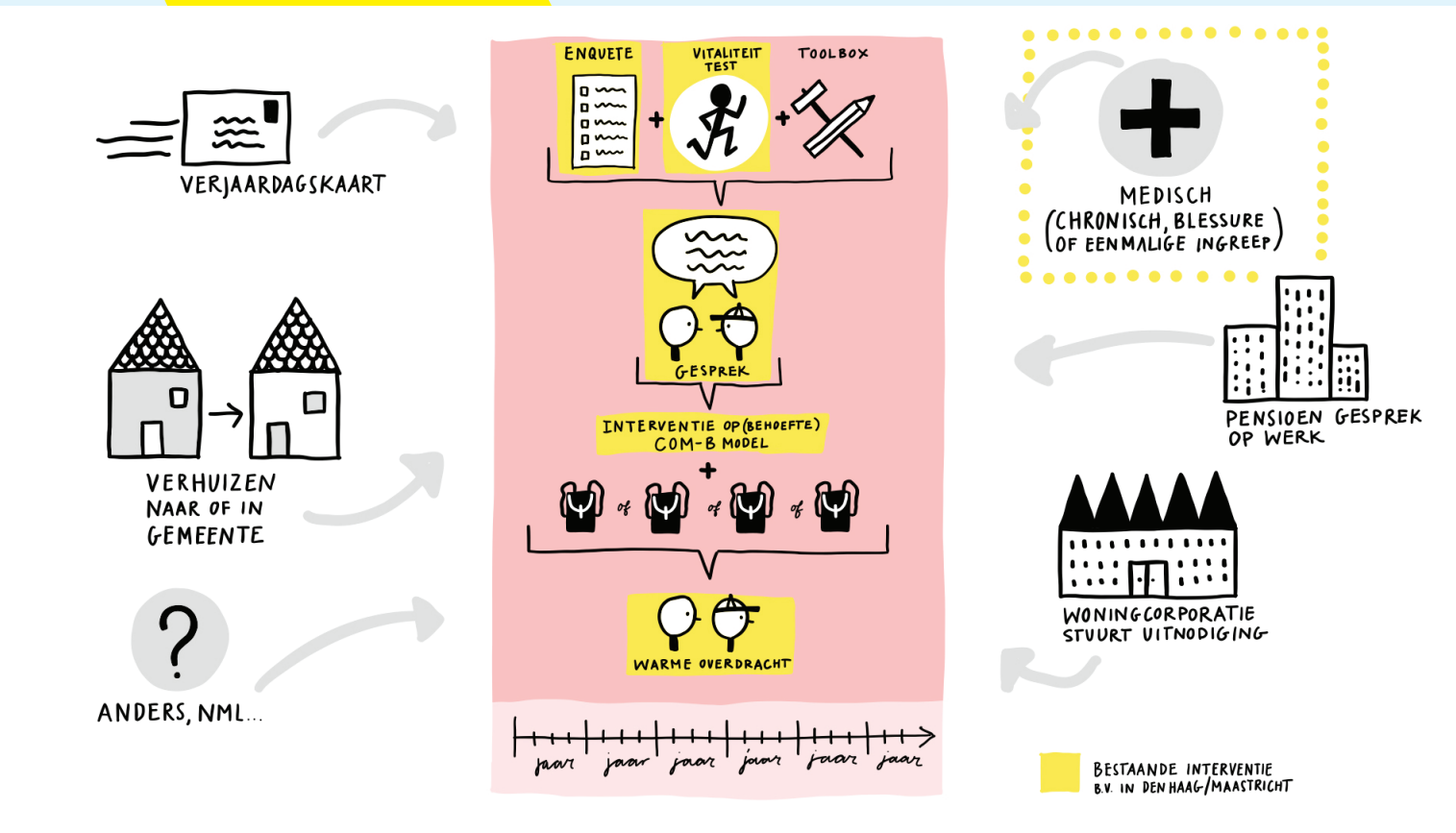
Met: +- 10 mensen uit de Cirkel die zich hadden aangemeld

7 MRT
2024

OPLOSSING 2.0

Hoe kunnen we de oplossing beter maken?

Met de inzichten uit de testfase scherpen we de initiële oplossing aan tot een vernieuwd concept.



6 JAN
2025

VOORBEREIDEN PILOT

Hoe kunnen we de oplossing in de praktijk uitproberen?

We bedenken hoe we een pilot kunnen draaien en wat we daarvoor nodig hebben.

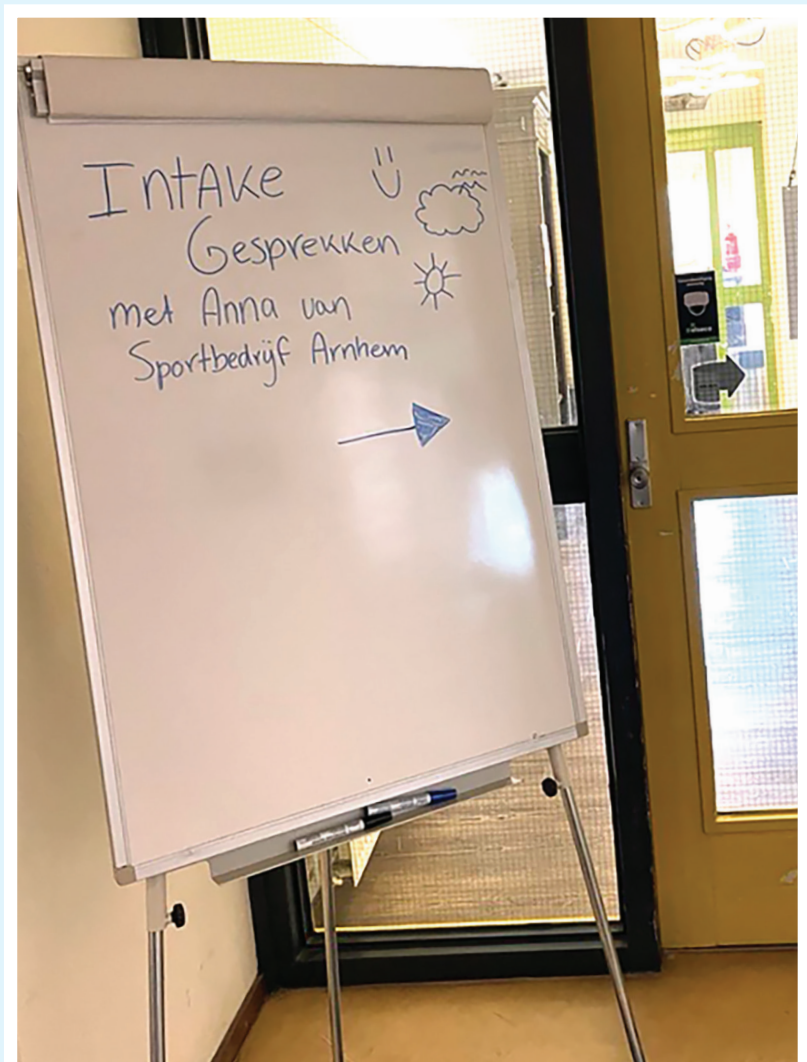
Met: 7 mensen in het Pilot team

PILOT

Wat werkt?

We testen het concept in de praktijk; we onderzoeken wat activatie via nieuwe ingangen, maatwerk en warme overdracht oplevert. Met Sportbedrijf Arnhem, Gemeente Den Haag, Kenniscentrum Sport en Bewegen en het Nationaal Ouderenfonds en Portaal.

Met: 7 mensen in het Pilot team



IT'S A WRAP

Wat hebben we geleerd?

We delen de inzichten vanuit de praktijk en laten zien wat kan helpen om inactieve 50-67 jarigen in beweging te krijgen.

Met: Cirkel Ouderen & Bewegen en geïnteresseerden

13 JAN
2026

NOV
2025