



QR-FIT

Meer en beter bewegen voor iedereen!

Trots Transparant Betrokken



Het grote belang van bewegen

In Nederland beweegt meer dan de helft van alle inwoners te weinig. Dat heeft grote persoonlijke en maatschappelijke gevolgen. De kans op overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten neemt toe en de druk op zorg en overheid wordt daardoor groot. Dat kunnen we voorkomen door meer in beweging te komen en in beweging te blijven. Dit is niet de enige oplossing, maar wel een hele belangrijke. In Nederland heeft de gezondheidsraad op basis van wetenschappelijk onderzoek de beweegrichtlijnen vastgesteld. Die richtlijnen vormen de basis voor QR-FIT.



Onze stip op de horizon

Visie

Door in beweging te komen en in beweging te blijven creëren we een gezondere samenleving!

Missie

Op een laagdrempelige manier en in de openbare ruimte in samenwerking met partners iedereen op een uitdagende manier aan de beweegrichtlijnen laten voldoen.



De beweegrichtlijnen als leidraad

Met de beweegrichtlijnen van de World Health Organization als leidraad, brengen we mensen gratis en laagdrempelig aan het bewegen.

Dit wil zeggen dat we mensen stimuleren per week **minimaal 150 minuten matig-intensief** te bewegen en **minimaal 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen** uit te voeren.

Ook is er een speciaal programma voor **senioren** beschikbaar. In dit programma werken we met gepaste oefeningen aan **balans, kracht en mobiliteit** om vitaliteit te bevorderen en valrisico te verlagen.

Zo zetten wij in op een laagdrempelig beweegplatform voor iedereen.





Je persoonlijke bewegcoach in je broekzak

Altijd, voor iedereen en op elk moment van de dag in beweging komen en blijven. Met QR-FIT heb je altijd je eigen bewegcoach op zak. In beweging komen op een manier die bij je past. En gebaseerd op de officiële beweegrichtlijnen. Door wandelen en/of hardlopen te combineren met bot- en spierversterkende oefeningen en balanstreining in een interactieve app komt iedereen gemakkelijk en toegankelijk in beweging.



Individueel, of juist lekker **samen bewegen**

Bewegen voor iedereen, van de fitste tot de meest kwetsbare inwoner. Het beweegaanbod van QR-FIT is doelgroepgericht en wordt steeds geüpdatet en verder ontwikkeld.

QR-FIT speelt in op het individu door de laagdrempeligheid en toegankelijkheid, maar juist het samen bewegen is wat QR-FIT stimuleert. Ontmoet nieuwe mensen, beweeg samen met je vrienden of familie in onze nieuwe teams functionaliteit om zo sociale contacten op te doen.

Met een lokaal activatieprogramma op de duidelijk zichtbare beweegroute zet QR-FIT in op een lokale community per route. Beweeg samen en motiveer elkaar met de QR-FIT teams in de app!



Motivatie, afwisseling, beleving en begeleiding

De oefeningen rouleren iedere dag waardoor het beweegaanbod van QR-FIT afwisselend is en blijft. Het lokale activatieprogramma samen met stakeholders neemt verschillende doelgroepen mee in het bewegen. Samen met de eindgebruiker zetten we in op het continu door ontwikkelen van de QR-FIT app. Door het continu door te ontwikkelen en nieuwe functionaliteiten toe te voegen is QR-FIT toekomstbestendig!



Dagelijkse roulatie van oefeningen voor elke doelgroep



Eigen routes uittekenen met roulerende oefeningen



Teams aanmaken met gezamenlijke activiteiten en chat



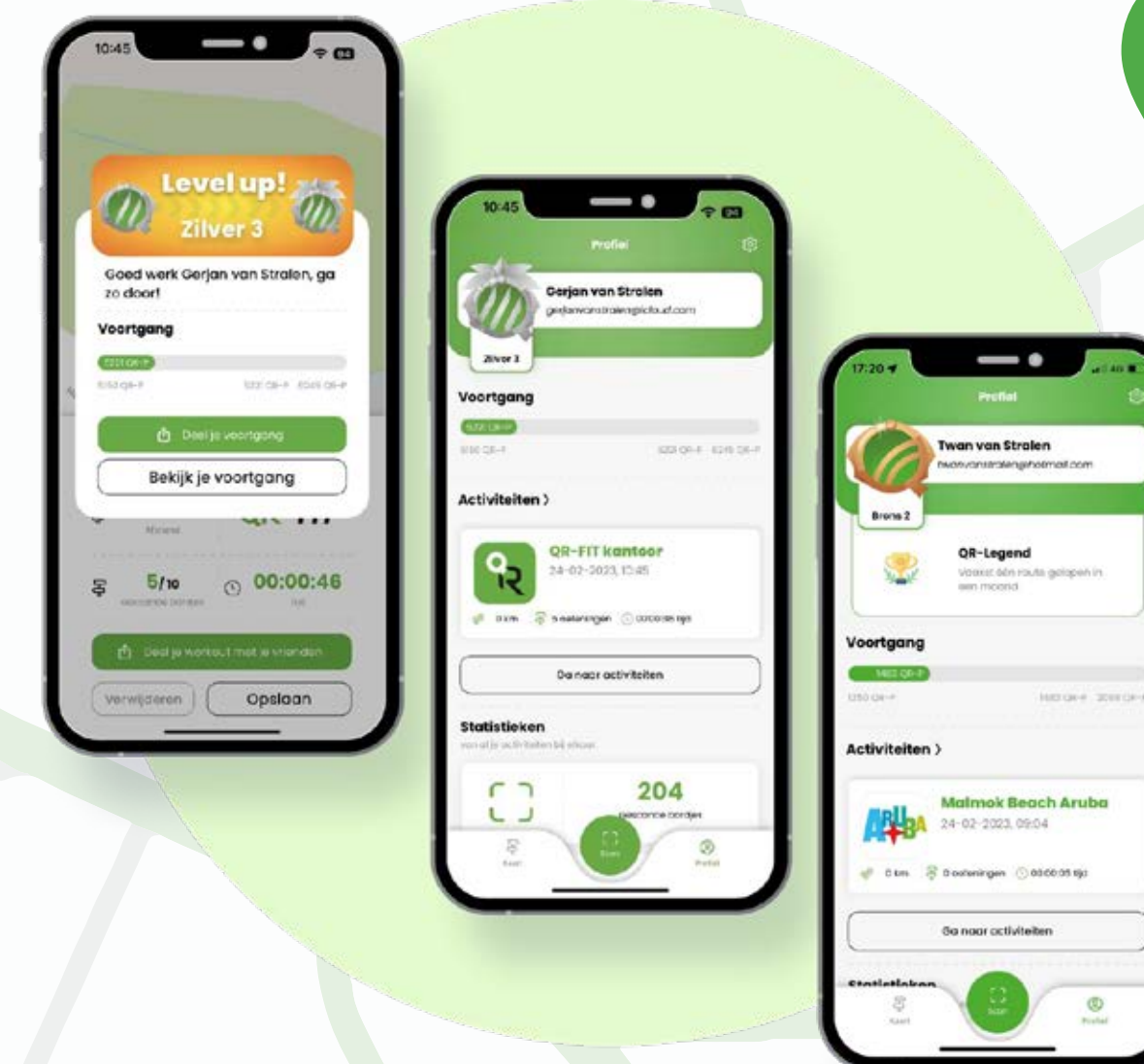
Beweegrichtlijn meter met reeks en puntensysteem



Progressie bijhouden in je persoonlijke profielpagina



Data en inzichten per doelgroep en per route





Samen succesvol

Door alle belanghebbenden te betrekken, is het succes het grootst. Vanuit de verschillende invalshoeken zijn en ontstaan er behoeften, wensen en noodzakelijkheden; de (semi-) overheid, de buurtsportcoaches, huisartsen en bewegetherapeuten, sportverenigingen, coaches en meer. Allemaal met als doel mensen meer en verantwoord te laten bewegen.

De integrale aanpak van QR-FIT is om alle belanghebbenden **met elkaar te verbinden** en een gezamenlijke boodschap over te brengen naar de doelgroep. Samen één community vormen met als doel een gezondere samenleving.



Verbinding door fysieke routes

Een fysieke route heeft de voorkeur. Het is duidelijk zichtbaar en motiveert mensen om in beweging te komen. Bovendien is het de plek waar mensen samen kunnen komen en het sociale aspect van samen bewegen wordt versterkt. Het kan het vertrek- of eindpunt zijn voor lokale initiatieven en verbindt de gemeenschap met elkaar. Er is een mogelijkheid om individueel te lopen, maar met de nieuwe teams functionaliteit kun je ook met vrienden, familie of gelijkgestemden de routes bewandelen!



Een promotiebord met informatie over de QR-FIT route



onze duurzame palen zijn gemaakt van gerecycled kunstgras. Zo krijgt deze sportieve ondergrond een sportief tweede leven!

Implementatieadvies

Kennismaking

Kennismaken, informeren, kijken waar we elkaar kunnen versterken en waar de kansen liggen

Activatiescan

In kaart brengen van doel, doelgroep, locatie doelgroep, partners, omgeving en budget

Offerte

Op maat gemaakt advies in de vorm van een offerte. Gebaseerd op de activatiescan

Ondertekening

Na ondertekening van de offerte volgt de routeanalyse. Daarna gaat het traject met operations van start

Operations

Routeanalyse

In kaart brengen van de paallocaties en verwerken in een document. Dit moet ondertekend worden voor de plaatsing

Vormgeving

Ontwerp van bordjes, promotieborden (optioneel) en oefeningen op maat (optioneel)

Implementatie

Plaatsen van de route, plaatsing promotiebord(en) en implementatie oefeningen op maat

Communicatie

Aanleveren benodigde communicatie middelen vanuit QR-FIT, hier wordt samen met activatie een plan voor gemaakt

Activatie

Activatieplan

Op maat gemaakt plan voor de opening van de route, afgestemd op de wensen en behoeften van de afnemer

Openingsevent

Opening van de route waarbij zo veel mogelijk partijen bij worden betrokken en het concept wordt uitgelegd

Evaluatie

Evaluatie van het proces dat is doorlopen in de vorm van een meeting en vragenlijst

Activatie

Ontwikkelingsgesprekken per kwartaal waarin samen plannen worden gemaakt voor optimaal gebruik van de route



Structurele valpreventietraining in jouw gemeente

Met het QR-FIT valpreventie traject werken we samen met belangrijke ambassadeurs, zoals fysiotherapeuten, huisartsen en buurtsportcoaches naar het structureel borgen van een bewezen effectief valpreventie traject op de QR-FIT route in uw gemeente.

Door samen te werken en deelnemers kosteloos te laten meewerken, zorgen we voor

Zo werken we samen aan een gezonde en vitale toekomst.

Rogier Rozenbrand
Eigenaar Fysiotherapie Kesteren
Specialist geriatric



“Veel mensen gaan graag wandelen, maar naast naast het wandelen is het **ontzettend belangrijk om andere oefeningen te doen**. Oefeningen die bedoeld zijn om je kracht intact te houden, om lenig te blijven of om de mobiliteit te bewaren. Hele belangrijke oefeningen die er allemaal voor zorgen dat je **minder snel zult vallen**.”

52 weken traject

- ✓ Inventarisatie
- ✓ Benadering stakeholders
- ✓ Kick-off
- ✓ beweegactiviteiten
- ✓ Valrisico metingen
- ✓ Beweegactiviteiten
- ✓ Evaluatie & uitreiking QR-keurmerk
- ✓ Ontwikkelen borgingsplan
- ✓ Beweegactiviteiten (doorlopend)



Hoe werkt QR-FIT?

1. Download de QR-FIT app



Scan de QR-code met de camera van je telefoon om de app te downloaden



Stadspark

2. Ga naar de start

3. Scan de code op het paaltje

4. Krijg een oefening op jouw niveau

5. Loop naar de volgende paal

6. Herhaal!

Wij staan te springen om je te helpen!



Gerjan van Stralen

Strategie & New business

Gerjan@qr-fit.nl
06-28 07 60 06



Peer Pulles

Accountmanager

Peer@qr-fit.nl
06-24 60 53 38



Eline Broos

Implementatieadviseur

Eline@qr-fit.nl
06-37 56 58 63



Lisa van Vliet

Community & QR-FIT coach

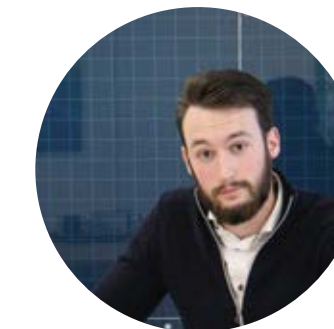
Lisa@qr-fit.nl
06-21 58 39 66



Mick Wiendels

Research & Development

Mick@qr-fit.nl
06-29 01 97 36



Robin Koedam

Implementatieadviseur

Robin@qr-fit.nl
06-25 08 79 79



Twan van Stralen

Operations

Twan@qr-fit.nl
06-22 69 04 97



Maarten Puts

Marketing & Community

Maarten@qr-fit.nl
06-42 08 32 11

