

Hoi <<First Name>>

Tijdens de zomermaanden bereiken ons tal van leuke beweegverhalen. We delen er graag een aantal met jullie.

Het valt op dat er veel verschillende doelgroepen aan de slag gaan met onze beweegbank. Van bezoekers van gemeenschapscentra tot personen met een beperking, van ouderen tot truckchauffeurs... Geweldig!

Ook een beweegplan? We staan paraat om het samen met jou uit te werken!



## Brussel enthousiast over beweegbanken

Dankzij de **uitleendienst van Sport Vlaanderen** werden er ook in Brussel beweegbanken uitgetest. Het animatieteam en de bezoekers van **dienstencentrum** Cosmos (Anderlecht) gingen er elke dag enthousiast mee aan de slag.

Ook bij **gemeenschapscentrum** Kontakt in Sint-Pieters-Woluwe zorgde de beweegbank voor heel wat activiteit. Uitgetest en ... goedgekeurd! Een topinitiatief, gefaciliteerd door de **Vlaamse Gemeenschapscommissie**.



### Goede praktijk uit Nederland

**Rolstoelgebruiker Sonja** hoorde de mensen om haar heen vaak zeggen: “Op vlak van **buitensport** zijn er in de buurt weinig **mogelijkheden** die ons echt aanspreken.” Toen ze de beweegbank leerde kennen tijdens haar revalidatie in Utrecht nam ze het voortouw om het plaatselijke bestuur te overtuigen en realiseerde ze dit knappe **buurtproject** samen met de gemeente West Betuwe.

Ze volgde ook de gratis **IPitup-workshop én trainersopleiding** en zette eigenhandig een succesvolle **inhuldiging** op poten waarbij ze een **demo** organiseerde voor tal van verschillende types eindgebruikers. De officiële opening van het **bewonersinitiatief** kon rekenen op heel wat **(pers)belangstelling**.





## Ouderen preventief in beweging

Tesamen met de vergrijzende bevolking wordt ook de **nood aan beweegmogelijkheden voor ouderen** elke dag groter. In de tuin van dienstencentrum Nobele Donk te Ekeren speelde men daarop in en namen ze een **beweegbank senior** in gebruik. Het idee werd door de senioren zelf gelanceerd tijdens de **senioren**dag en is een realisatie van het **district Ekeren** in samenwerking met **Zorgbedrijf Antwerpen**. Voorafgaand aan de aankoop vond er een proefopstelling en een bevraging plaats bij de doelgroep.

De beweegbank senior werd specifiek voor en door ouderen ontwikkeld in het kader van het **CrossCare-onderzoek**. De combinatie van **kracht- en stabilisatie oefeningen** die je aan de bank kan uitvoeren, zorgt voor een sterker en beter uitgebalanceerd lichaam, hetgeen uiteraard ook bij **valpreventie** cruciaal is. Het onderzoek bestond ondermeer uit een uitgebreide **enquête, live tests en co-creatiesessies**. Die zorgden ervoor dat de **kritische succesfactoren** konden bepaald worden voor een **beweegpakket** specifiek gericht op de oudere en minder mobiele populatie.

De beweegbank senior en het CrossCare-onderzoek





## Een beweegbank nodigt uit tot beweging

"**Sitting is the new smoking**", dat hebben de uitbaters van de Truckparkings in Rotterdam goed begrepen. Om de veelal zittende truckchauffeurs de mogelijkheid te bieden om een **snelle, eenvoudige, doeltreffende** en **complete workout** uit te voeren, installeerden ze beweegbanken op meerdere parkeerzones. Recent voerden we er een **veiligheidsinspectie** en **onderhoud** uit en maakten er kennis met de Oekraïense truckchauffeur Roman Lukutin. Roman gaf aan dat hij bij elke 'rustpauze' in Rotterdam steevast de beweegbank gebruikt voor een **alles-in-één-sessie** met een erg diverse set aan oefeningen.

Via het **jaarlijkse onderhoud** zorgen we ervoor dat de toestellen in goede staat blijven en **voldoen aan alle veiligheidsnormen**. Bovendien wordt de **garantieperiode** hierdoor **verlengd** van 2 naar 5 jaar. Na iedere onderhoudsbeurt volgt eveneens een **uitgebreid inspectieverslag**, inclusief beeldmateriaal.

Onderhoudscontract







**DAG VAN DE KINE**  
**KU LEUVEN**

  
**GaLaBau**  
gardening. landscaping.  
greendesign.

**OPEN  
SPACES**

**VAKBEURS  
OPENBARE  
RUIMTE**

Happy Aging

  
**IN4care**

 **RECREATIE  
VAKBEURS**

## Ontmoeten we elkaar dit najaar?

Wij zijn intussen opgewarmd voor een druk najaar met tal van congressen en beurzen:

-  Pellenberg (B) - Dag van de Kiné (8 september)
-  Nürnberg (D) - GaLaBau (14-17 september)
-  Gent (B) - Open Spaces (27 september)
-  Utrecht (NL) - Vakbeurs Openbare Ruimte (5-6 oktober)
-  Hasselt (B) - Happy Aging (6 oktober)
-  Hardenberg (NL) - Recreatie Vakbeurs (15-17 november)

Wil je jullie beweegproject aan ons voorleggen, heb je nog enkele vragen? Zin om zelf eens een beweegbank uit te proberen? We staan voor je klaar!

**Nu al een vraag? Contacteer ons!**





+ 32 (0) 16 43 68 47

+ 32 (0) 472 340 508

[www.ipitup.be](http://www.ipitup.be)

[info@ipitup.be](mailto:info@ipitup.be)

Varentstraat 33 - 3118 Werchter

EU - Good practice 2021

Partner - Sport Vlaanderen 2020

Laureaat - CrossCare 2019

Laureaat - Leuven, een vitale stad 2018

Volg ons



This email was sent to <<Email Address>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

IPitup vzw · Varentstraat 33 · Werchter 3118 · Belgium

