

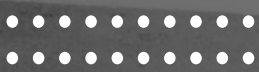


# Lopen stimuleren door te belonen met **Fitcoins**<sup>®</sup>

---

Elke Nederlander, elke dag, één  
kilometer extra lopen





# Uitgangssituatie

Onze oplossing draagt bij aan de volgende doelstellingen van 'Ruimte voor lopen':

**Lopen heeft een positief imago en wordt gestimuleerd**

- Inzicht in de waarde van lopen
- Verleiden burgers om te lopen





# Inzicht in de waarde van lopen

---

Elke km extra lopen is maatschappelijk gezien € 0,37 waard

- Volgens het rapport [The social cost of automobility, cycling and walking in the European Union](#), dat over de maatschappelijke baten en kosten van vervoerwijzen gaat, is het gemiddeld saldo van alle maatschappelijke baten en kosten per reizigerskilometer per saldo voor lopen met + € 0,37 het best, gevolgd door fietsen (+ € 0,18). De gezondheidsbaten zijn daarbij dominant.
- Wanneer elke Nederlander elke dag één kilometer extra zou lopen, dan levert dat jaarlijks **€ 2.295.850.000,-** aan maatschappelijke baten op in de vorm van gezondheidswinst. Dat betekent een besparing van 2.3% op de jaarlijkse zorgkosten.



# Verleiden burgers om te lopen

---

Door lopen te belonen met Fitcoins

- Elke 1000 stappen levert 1 Fitcoin<sup>®</sup> op.
- De Fitcoin<sup>®</sup> vertegenwoordigt een waarde van € 0,25. Deze waarde komt overeen met de gezondheidswaarde die lopen maatschappelijk oplevert. **De maatschappelijke baten van lopen komen op deze wijze direct in de (digitale) portemonnee van de inwoners terecht.**
- Fitcoins<sup>®</sup> worden vervolgens ingezet als digitaal betaalmiddel voor gezonde producten en diensten.



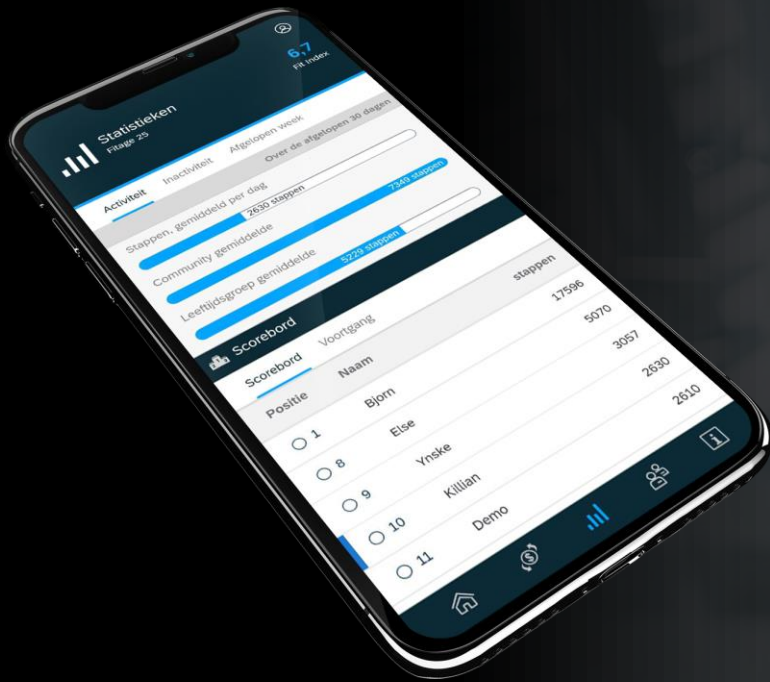
# Hoe werkt het?

---

1. Apple Health of Google Fit  
installeren op je smartphone







# Hoe werkt het?

---

2. Koppelen aan Its My Life-app





# Hoe werkt het?

---

3. Verzamel Fitcoins® in je digitale portemonnee







# Hoe werkt het?

---

4. Fitcoins® uitgeven in de Health Catalogus







# Waarom Fitcoins®

---

1. Door de inzet van Fitcoins® **neemt de dagelijkse hoeveelheid lopen aantoonbaar toe**, wat bijdraagt aan de gezondheidswinst (waaronder tegengaan overgewicht en bewegingsarmoede)
2. Fitcoins® kunnen **alleen besteed worden aan gezonde producten en diensten**, de consumptie hiervan levert ook weer gezondheidswinst op (dubbel-effect)
3. De Fitcoins® stimuleren actieve verplaatsingen te voet en dragen zodoende bij aan **duurzame mobiliteit en aan een gezonde, stille en veilige leefomgeving**
4. Met de Fitcoins® **gaan we voedselverspilling tegen en vergroten de bezettingsgraad van allerlei diensten en voorzieningen** (o.a. sportscholen, -accomodaties, theater, bioscoop, sportwedstrijden, zwembaden, etc.), wat bijdraagt aan duurzaamheid
5. Door de Fitcoins® **komen deelnemers makkelijker met elkaar in contact en verbetert de verbinding tussen vraag en aanbod**, waardoor de sociale interactie toeneemt

# Succesverhalen

Ridderkerk –  
Zuid-Holland

DONDERDAG 13 FEBRUARI 2020

## Gezonde beloningen voor meer beweging

Een bos bloemen, een stoelmassage, een kilo fruit. Willem Klootwijk en Annette Cillari liepen al heel wat cadeaus bij elkaar met fitcoins. Door meer te bewegen en zo te werken aan een gezonde levensstijl, sparen ze de fitcoins. Die kunnen ze inwisselen voor gezonde producten en diensten.

**A**nnette (70) en Willem (65) zijn twee van de tweehonderd deelnemers aan de proef die de gemeente en Facet Ridderkerk dit jaar houden. Ridderkerk is een van de eerste gemeenten in Nederland waar dit project is uitgerold. Het draait om



Voor Willem en Annette zijn de fitcoins een extra stimulans om meer te bewegen.

“  
De fitcoins zijn een extra stimulans. Je hebt veel meer inzicht in hoeveel je beweegt.”

”  
...en gezonde leefstijl, bewegen en roeding.  
...zijn meer bewegen

probeert elke ochtend te wandelen en doet twee keer per week aan spinning.

Annette loopt en fietst veel, spint en doet aan body pump. „Ik beweeg elke dag. Ik loop op maandagavond vaak met een groep en ga vanaf het voorjaar weer meer fietsen. De fitcoins zijn een extra stimulans. Je hebt veel meer inzicht in hoeveel je beweegt. Ook dat stimuleert.” Willem: „Het

voor meer bewegen. Een app op de smartphone houdt bij hoeveel deelnemers bewegen. De producten en diensten zijn heel divers en wisselen regelmatig. Komen er nieuwe beloningen bij, dan ontvangen deelnemers daarvan een melding in de app.

Willem: „Daardoor probeer je dingen die je anders niet zou doen. Het is toch leuk, dat je een presentje krijgt omdat je hebt

“  
Het is leuk dat je een presentje krijgt omdat je je hebt ingespannen.”

”

auto te pakken, maar bewuster te kiezen. Deelnemers hoeven niet per se te sporten. Ook lopend of met de fiets boodschappen doen of naar een afspraak gaan tellen mee. En dat is precies wat Willem en Annette deden: ze kwamen beiden lopend naar het kantoor van Facet, waar dit interview plaatsvond. En deden daarna, lopend, hun boodschappen. Voor extra fitcoins, maar vooral voor hun





*Klik op het logo om de uitzending te bekijken*

# Succesverhalen

Eindhoven – Noord-Brabant



# Succesverhalen

## Met gezond bewegen Liemerse 'fitcoins' verdienen

DUIVEN - 'Samen maken we de Liemers gezonder'. Het motto van Liemers Vitaal is helder. Oprichters Egon Zweers uit Duiven en Gerjo Schepers uit Otterlo hebben na twee maanden al 360 inwoners aan het bewegen gekregen.

Sabine Deijkers 10-08-20, 07:11



Het werkt zo. Een deelnemer van Liemers Vitaal verdient per duizend stappen of tien minuten fietsen één 'fitcoin'. „Hoe meer je beweegt, hoe meer fitcoins je krijgt”, zegt mede-oprichter Gerjo Schepers, die veertig jaar in Duiven heeft gewoond.

De Liemers - Gelderland



# Implementatie team



Bjorn de Vries



Peter Verbeek



Else Lagerweij



René Sielhorst



Killian Schouten

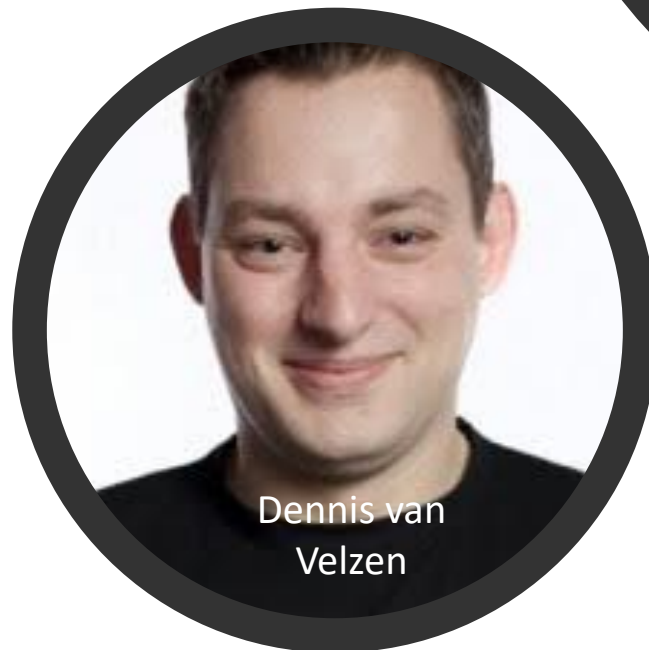
# App ontwikkeling



Ted Castelijns



Nico van der  
Linden



Dennis van  
Velzen



Zillah Meuldijk



Sjoerd van  
Middelkoop



# Onze missie

- Elke Nederlander, elke dag, één kilometer extra.
- Door het gebruik van digitale technologie en smartphones eenvoudig schaalbaar en te implementeren, elke stad een eigen Fitcoin®.
- Kennis over lopen en succesverhalen delen met andere steden en dorpen.
- Data verzamelen en beschikbaar stellen in de vorm van een openbaar dashboard zodat we steeds beter leren hoe we inwoners kunnen verleiden vaker te lopen.





Lopen verrijkt je  
leven

Its My Life™

Smederijstraat 2

4814 DB Breda