

De Ommetje-app





Wandelen en Ommetje

We willen mensen stimuleren om (duurzaam) meer te gaan bewegen en het zitten te onderbreken.

Wandelen is een kansrijke manier om meer te bewegen in het dagelijks leven.

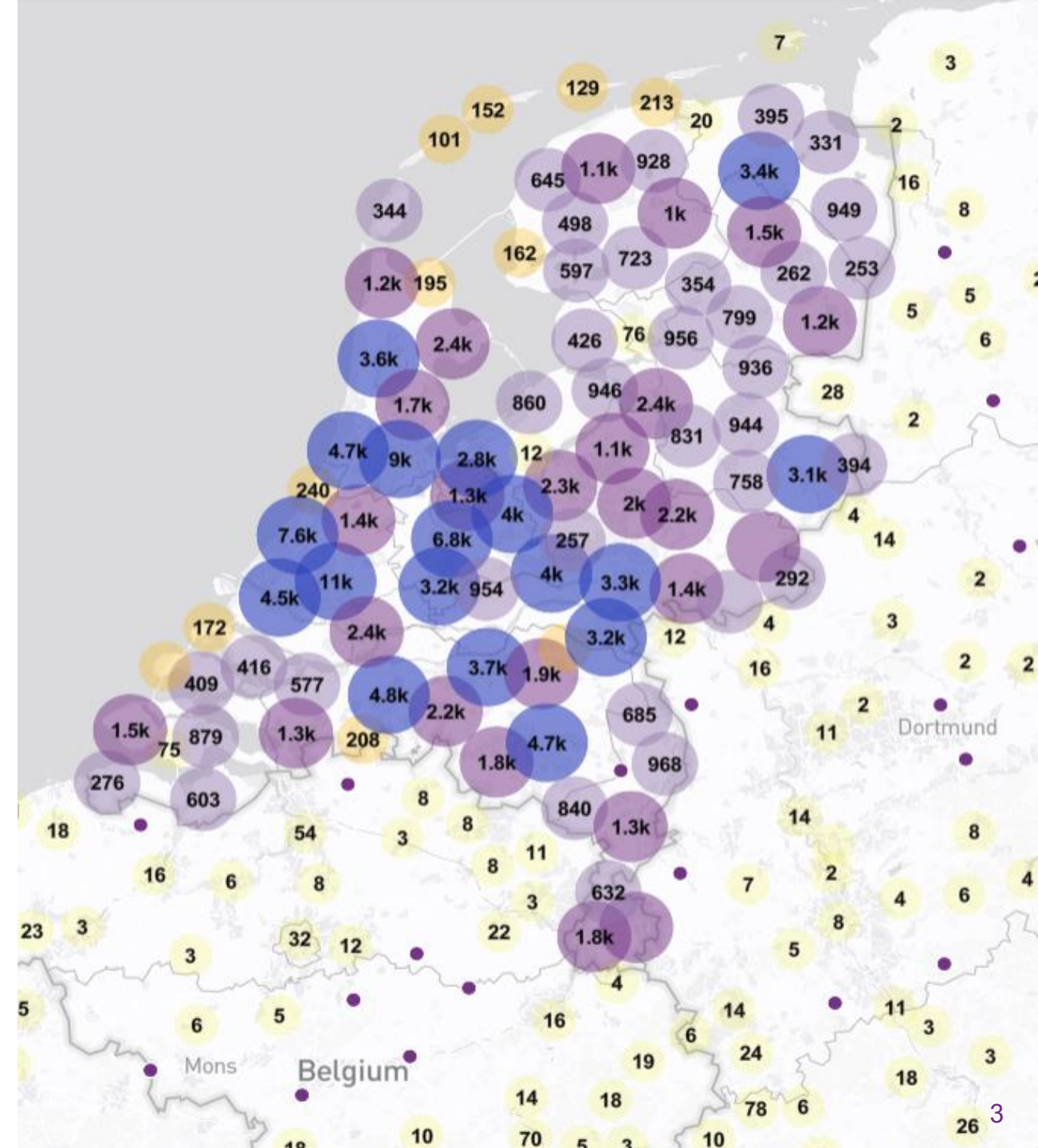
Ommetje-app

“De app stimuleert mij om ook doordeweeks lekker te gaan wandelen. Door een frisse neus te halen, voel je je echt beter en je werkt zo ook meteen aan je hersengezondheid!”

*Elmy, fanatiek Ommetje-loper**

- Ruim 1,7 miljoen downloads in totaal, 100.000 nieuwe downloads per jaar
- 150 miljoen ommetjes
- Ruim 50% van de gebruikers beweegt dankzij het gebruik van de app meer

Gebruikers Ommetjes Afgelopen 3 dagen



Samenwerking

- Samenwerking en versterken bestaande (lokale) beweginginterventies en programma's
- Doorverwijzing en de Ommetje-app als tool:
- bv voor bewegcoaches een aanvulling voor fysieke begeleiding van wandelgroepen om hun te motiveren om elke dag te bewegen, of groepen zelf verder te laten gaan en elkaar te motiveren
- Of voor individuele laagdrempelige start met bewegen



Ontwikkeling Ommetje

Aanvullingen in de app

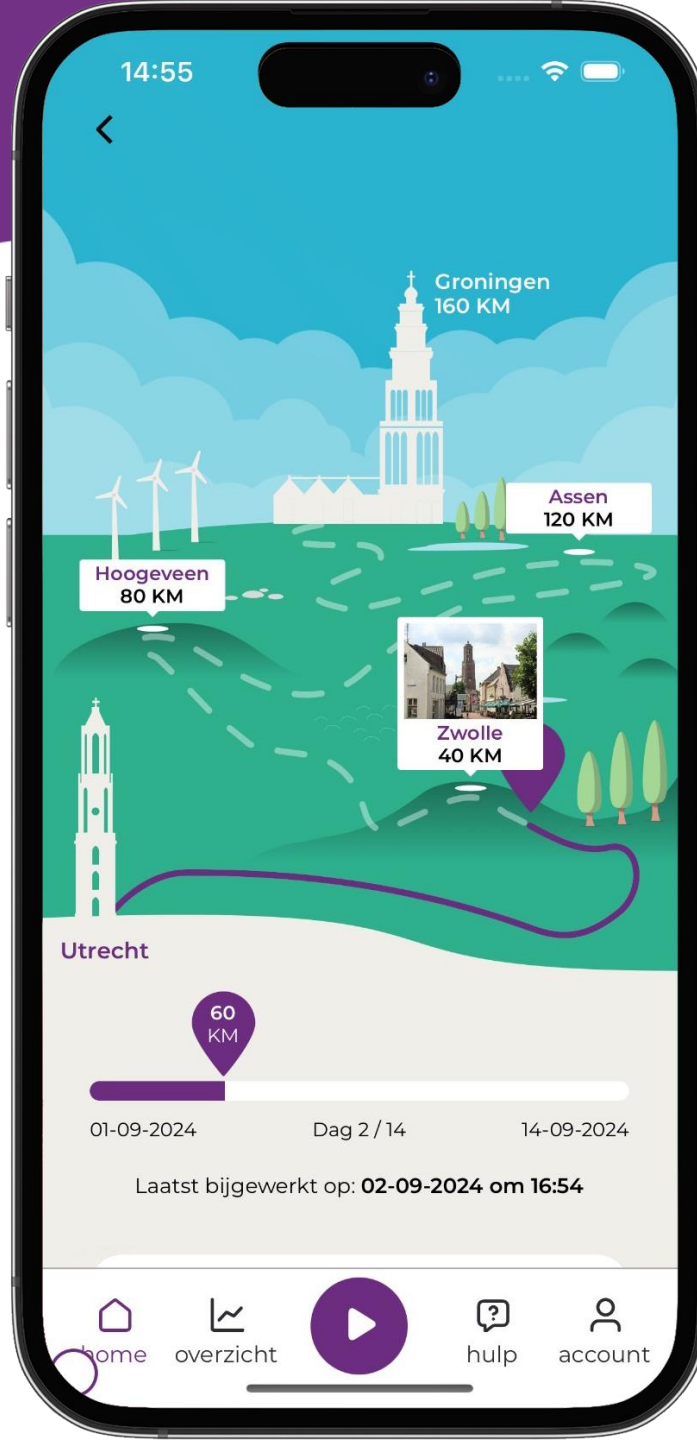
- Gedragwetenschappelijk onderzoek en advies
- Feedback van (lokale) samenwerkingspartners

Onder meer:

- Basis laagdrempelig
- Keuze passende functies
- Persoonlijke weekdoelen
- Samen-om
- De Team-uitdaging



Teamuitdaging



Probeer het zelf uit!

