# Zo pakken wij Steptember 2025 aan bij Omring

## 1. Achtergrond en doel

Omring organiseert dit jaar alweer voor de vijfde keer Steptember. Het doel is simpel: collega’s stimuleren om elke dag in beweging te komen, op een laagdrempelige en plezierige manier. Beweging draagt bij aan vitaliteit, ontspanning en verbinding.

We hebben gemerkt dat een challengevorm (elke dag een Ommetje) goed werkt: het is concreet, eenvoudig in te passen in het dagelijks leven en het spreekt zowel individuen als teams aan.

## 2. Opzet van de challenge

- Dagelijkse uitdaging: iedereen loopt elke dag minimaal 20 minuten. Collega’s mogen zelf bepalen wanneer: in een pauze, na de dienst, met een cliënt of gewoon thuis.

- Gebruik van de Ommetje-app: we hebben gekozen voor de gratis Ommetje-app. Voordelen hiervan:
 • makkelijk toegankelijk voor iedereen;
 • automatische puntentelling (transparant en motiverend);
 • geen eigen administratieve last.

- Individueel én in teamverband: dit jaar hebben we een nieuwe insteek toegevoegd. Teams bestaan uit minimaal vijf personen en punten worden per team gemiddeld, waardoor ook kleine teams kans maken.

## 3. Beloningen en prijzen

Om deelname leuk en aantrekkelijk te maken, hebben we prijzen gekoppeld aan de challenge:

Teamprijs: Het winnende team (hoogste gemiddelde score op 30 september) ontvangt €250,-. Dit mag worden besteed aan een teamuitje of iets gezelligs op de werkvloer.

Individuele prijzen: Voor de top 3 individuen met de meeste punten:
1. Massage aan huis bon (€90)
2. Voetenverwenbox (€75)
3. Cadeaubon voor sportieve outfit (€50)

De combinatie van individuele en teamprijzen zorgt ervoor dat zowel fanatiekelingen als groepen gemotiveerd blijven.

## 4. Extra activiteiten naast het dagelijks lopen

- Stadswandeling Enkhuizen (5 september) – met gids en gezamenlijke start met koffie/thee.
- Wadlopen vanaf Hippolytushoef (8 september) – inclusief boottocht en begeleiding door gidsen.
- Hoorn Wandelt tegen Kanker (21 september) – 5 of 10 km wandelen voor een goed doel.

## 5. Communicatie & aanmelding

Communicatiekanalen: we hebben intern berichtgeving gedaan via Omring Nieuws, nieuwsflitsen en posters.

Aanmeldproces: deelname verloopt via een Microsoft Forms formulier. Collega’s geven zich individueel of in teamverband op. Op 31 augustus ontvangen deelnemers een teamcode per mail. Met die code voegen zij zich in de app bij hun team. Dit systeem houdt het overzichtelijk en makkelijk schaalbaar.

## 6. Waarom werkt dit?

- Laagdrempeligheid: iedereen kan 20 minuten wandelen inpassen.
- Verbinding: het samen bewegen geeft gespreksstof en versterkt het teamgevoel.
- Extra motivatie: prijzen en gezamenlijke activiteiten houden de energie hoog.
- Eenvoudige organisatie: door de Ommetje-app en Forms-aanmeldingen is de administratieve last minimaal.

## 7. Tips voor andere organisaties

Voor collega-instellingen die ook met vitaliteitsacties aan de slag willen, delen we onze lessen:

1. Kies een simpele vorm: dagelijks wandelen is concreet en haalbaar voor iedereen.
2. Gebruik een bestaande app: dit bespaart veel organisatie en discussie over scores.
3. Maak er een teamding van: competitie in groepen stimuleert deelname.
4. Voorzie in beloningen: kleine prijzen zorgen voor grote motivatie.
5. Voeg belevingsmomenten toe: gezamenlijke activiteiten zorgen voor verbinding en herinneringen.
6. Communiceer helder en op tijd: maak aanmelden en meedoen zo makkelijk mogelijk.

## 8. Conclusie

Steptember is bij Omring uitgegroeid tot een jaarlijks terugkerend succes. Het is laagdrempelig, verbindend en levert tastbare resultaten op in vitaliteit en betrokkenheid. Door de combinatie van individuele uitdaging, teamcompetitie, prijzen en gezamenlijke activiteiten maken we van september een maand waarin bewegen vanzelfsprekend én leuk wordt.