

# Uitleg Ommetje September

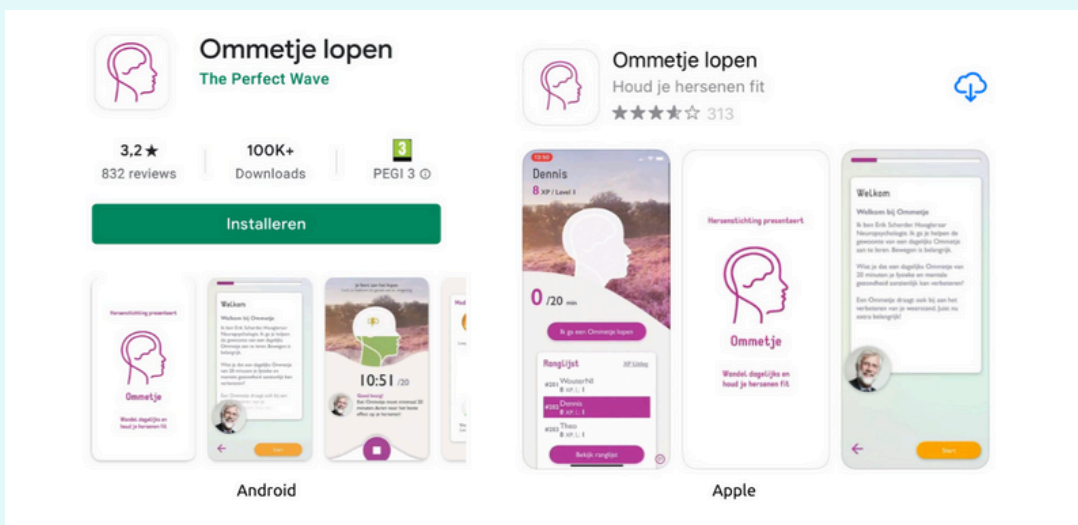
## Stappenplan voor downloaden Ommetje app

**BELANGRIJK! Code pas per 1 september 7:00 uur invoeren en starten!**

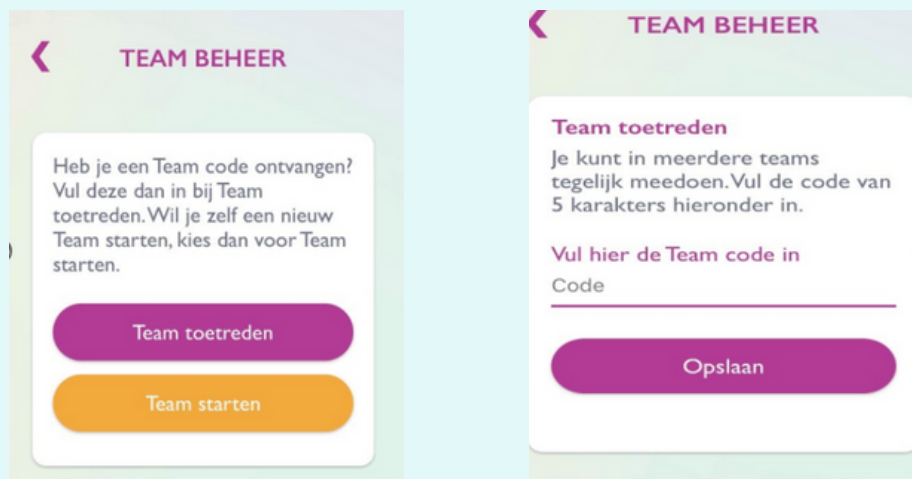
Wat is de app 'Ommetje' precies? De app 'Ommetje' stimuleert je om dagelijks een 'ommetje te maken'. Het is ontwikkeld door de Hersenstichting in samenwerking met hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. Voor elk ommetje dat je maakt, kun je punten verdienen en daarmee strijden tegen andere mensen uit je team. Het helpt je om dagelijks in beweging te blijven!



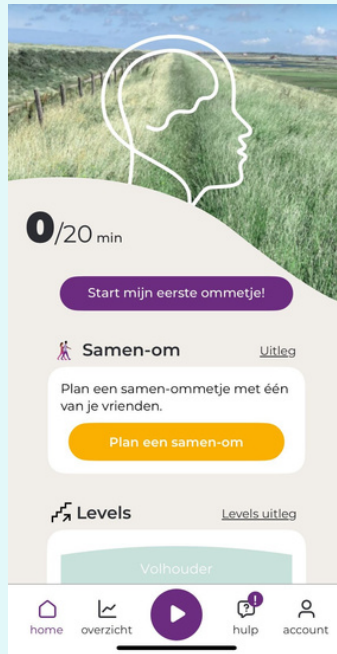
1. Om mee te doen met **Omring September 2025** heb je de Ommetje app nodig. Je kunt deze app vinden in de app store van jouw telefoon en gratis downloaden. De app ziet er zó uit;



2. Open de Ommetjes app en maak een persoonlijk account aan, of login met je bestaande account.
3. Let op: gebruik bij het aanmaken van je account je eigen naam (bijvoorbeeld je voor- en achternaam, of je naam met geboortedatum) als gebruikersnaam. Met verzonden namen kunnen we je niet herkennen of bereiken als je wilt. De gekozen gebruikersnaam kun je later niet meer wijzigen.
4. Je komt nu automatisch in een landelijk team terecht. Maar je moet ook lid worden van het Omring Steptember-team. Ga naar de hoofdpagina van de app en klik op 'Beheer mijn teams' om je voor het Omring Steptember-team aan te melden.
5. Vervolgens klik je op > Team Toetreden en vul je de code in die je op 1 september om 7.00 uur ontvangt. De code wordt ook gedeeld in de Samen Vitaal Teams groep en op omringXtra.nl



6. Gelukt!! Gefeliciteerd je doet mee!! Je kunt een 'ommetje' starten door op de button "Start Ommetje" te klikken. Zie het voorbeeld hieronder.



### Hoe werkt de puntentelling:

- Als je elke dag vanaf 1 september minimaal 20 minuten loopt ontvang je punten
- Als je snel loopt ontvang je extra punten
- Als je voor 9:00 in de ochtend of tijdens de lunch loopt ontvang je extra punten
- Als je elke dag loopt bouw je een reeks op dan krijg je extra punten
- Al deze regels kun je allemaal terugvinden in de App 'Kopje Medailles> Uitleg'

### Waarom meedoen?

Ook als het niet lukt om elke dag te lopen, is meedoen de moeite waard. Je spaart punten voor jezelf én voor je team. Hoe meer stappen, hoe groter de kans op winst. Het team met de meeste punten wint €250,- voor een uitje of iets op de werkvloer.

Daarnaast belonen we de top 3 individuele deelnemers met mooie prijzen. Kortom: elke stap telt, voor je gezondheid, je collega's én jezelf.

Heb je nog vragen of heb je hulp nodig, mail naar **samenvitaal@omring.nl**