

## Vind-ik-leuk-koffer



Een koffer vol goed gevoel, dat is de Vind-ik-leuk-koffer!

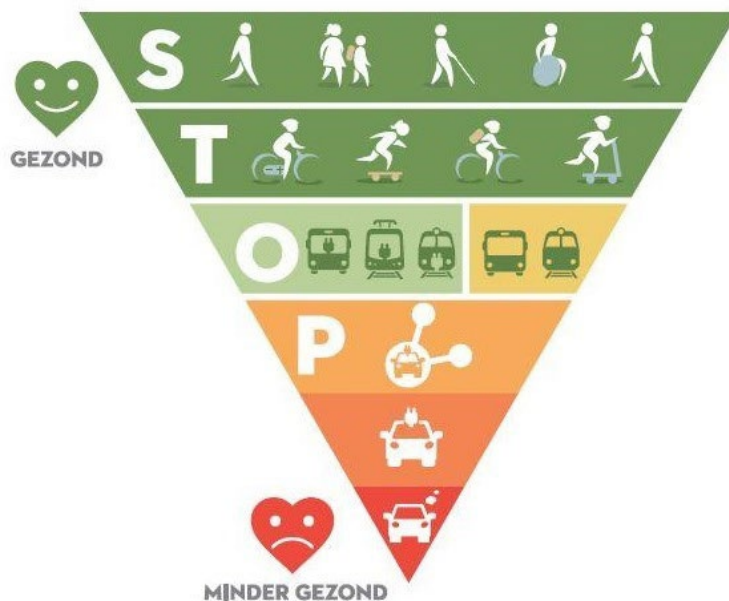
Hij biedt wel 17 leuke spelen en activiteiten om in groep mee aan de slag te gaan. En dat allemaal gebaseerd op de 4 knaltips van NokNok: Ik (k)en mezelf, rekenen op anderen, mijn grenzen en tijd voor mezelf

Deze spelbox laat jongeren (van 12 tot 16 jaar) zich al spelenderwijs zich goed in hun vel voelen en geeft tips om hun veerkracht te versterken.

Interesse? [Neem alvast een kijkje](#) en reserveer de Vind-ik-leuk-box bij Logo Limburg.

## 10000 stappen en de link met buiten spelen

### Gezonde mobiliteit en STOP-principe



Met acties rond het STOP-principe dragen we bij aan de gezonde mobiliteit, wat een belangrijk onderdeel is van de *Gezonde Publieke Ruimte*. Een gezonde publieke ruimte nodigt kinderen ook uit om te spelen en te bewegen.

Het STOP-principe heeft bij planning en inrichting van de publieke ruimte eerst aandacht voor Stappers, dan voor Trappers en het Openbaar vervoer, en pas daarna voor de Personenwagens. Wij focussen ons binnen deze campagne op de 'S' vanuit dat STOP-principe: onze acties plaatsen de stapper, wandelcomfort, het gebruik van de publieke ruimte en beleving centraal. Maar daarnaast is er binnen sommige acties ook de mogelijkheid om meer ruimte te creëren voor trappers.

[Deze acties](#) dragen bij aan het creëren van ruimte voor de stapper. In het bijzonder zijn er enkele acties die een grote bijdrage leveren aan het ontwikkelen van beweeg- en speelmogelijkheden voor kinderen.

[10000 stappen: Gezonde mobiliteit en STOP-principe](#)

## Beweegroute met beweeg oefeningen voor gezinnen

### GLIJDEN

**3 min.**

**“VAN ONDEREN! HIER KOMT SUPERKIKKER!”** roept Moovie en hij roetsjt op zijn kikkerbillen van de glijbaan. Nu is 't aan jou! Schuif in drie minuten tijd zo vaak mogelijk van de glijbaan. Wissel buik- en rugslidings met elkaar af.



VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND LEVEN**

**logo**  
BEZOGHEED

VLAANDEREN  
**SPORT.**  
VLAANDEREN

Vlaanderen  
in zorg

[WWW.1000STAPPEN.BE](http://WWW.1000STAPPEN.BE)



Deze beweegroute voor gezinnen vormt een ideale activiteit voor het gezin met kinderen tussen de 3 en 8 jaar waar de 12 bewegingsvaardigheden volop aan bod komen.

Een route kan ontwikkeld worden voor permanent gebruik. Je kan ook gebruik maken van de [beweeg oefeningen](#) voor een tijdelijke opstelling.

[Beweegroute voor gezinnen](#)

## Multimovepaden



Het Multimovepad is een idee van Sport Vlaanderen en Natuur en Bos. Natuurlijke hindernissen en houten constructies dagen kinderen uit om samen met vriendjes en familie op ontdekkingsstocht te gaan en daarbij meteen de 12 fundamentele bewegingsvaardigheden in te oefenen. De multimovepaden zorgen voor een optimale (natuur)beleving en laten kinderen volop bewegen!

[Multimovepaden in Vlaanderen](#)

[Multimovepad aanleggen](#)

**Heb je nog vragen, zoek je een aanbod op maat of wil je materialen bestellen?**

**Contacteer Logo Limburg op het nummer 011 15 12 30 of via mail naar [logo@logolimburg.be](mailto:logo@logolimburg.be)**

