



Healthylife.nu

"The power of being healthy"

Active workshop Wearable challenge

Active workshop Wearable challenge



Waarom de Wearable Challenge:

Veel mensen zijn geïnteresseerd in technologie, bewegen en wearables/gadgets. Er zijn op dit moment veel wearables op de markt die bewegen, sporten, slapen en het bijhouden van de hartslag hebben. Healthylife.nu kan uitleg geven over wat er op de markt is en hier kort bij aangeven welke voor- en nadelen ze hebben. Healthylife.nu weet uit ervaring dat er veel interesse is voor de wearables en wil mensen die een gezonder leven nastreven dit hulpmiddel zo positief mogelijk laten ervaren.

Voor wie:

- Voor iedereen tussen de 12 en 95 jaar, werkend, gepensioneerd, sporter, niet sporter.
- Bedrijven
- Scholen (voortgezet, universiteiten)
- Buurtcentra

Wat houdt de Wearable Challenge in:

Een beproefde methode om het persoonlijk- en groepsgebruik van bewegen te meten waarbij gebruik wordt gemaakt van wearables, in dit geval horloges. (moet je echt overal beproefde methode gebruiken of deze opmerkingen weglaten?) Naast het kort presenteren van de mogelijkheden van de wearables, krijgt elke deelnemer er één in bruikleen zodat ze zelf het effect kunnen ervaren. Vervolgens worden er als individu en als groep opdrachten bedacht en in een afgesproken periode uitgevoerd.

Belangrijk blijft dat mensen intrinsiek gemotiveerd blijven om te bewegen, om die reden zal Healthylife.nu ook dieper ingaan op het gebruik van de wearables als hulpmiddel en niet als doel op zich.

Active workshop Wearable challenge



Doelstellingen:

1. De mogelijkheden van wearables bekend maken
2. Stimuleren van bewegen
3. Bewust laten worden van het eigen bewegen en het belang van een gezonder leven

Wearable Challenge op maat:

- Per individu of groep
- Wearables te leen of op verkoop basis
- Goed te combineren met andere producten/diensten Healthylife.nu

Investing:

- Twee presentaties van 1,5 uur
- Deelnemers of groep werken aan bewegen, slapen gedurende één week
- Intrinsieke motivatie geeft een vervolg aan de Wearable Challenge

Referenties:

Workshops worden uitgevoerd op bedrijven in Amsterdam.

U kunt het uitgebreide projectplan met het programma, interventies, resultaatmetingen, kosten en andere zaken die van belang zijn opvragen bij Healthylife.nu.