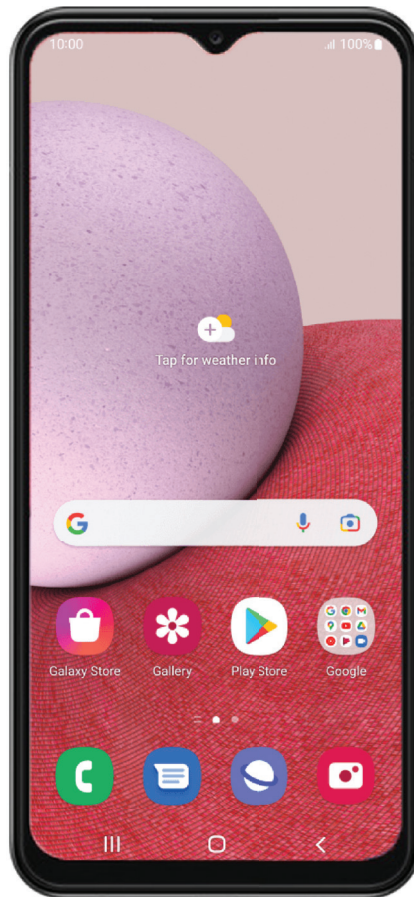
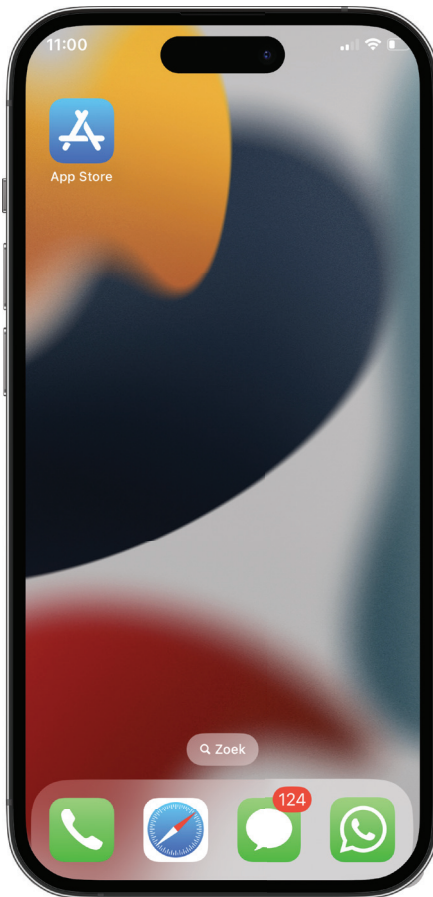


Handleiding Ommetje-app

**VANDAAG ALEEN
OMMETJE
GEMAAKT?**

Om de Ommetje-app te kunnen gebruiken moet deze eerst naar je smartphone gedownload worden. In de komende pagina's leggen we uit je dat doet.

Heb jij de Ommetje-app al op jouw telefoon? Ga dan naar pagina 8.



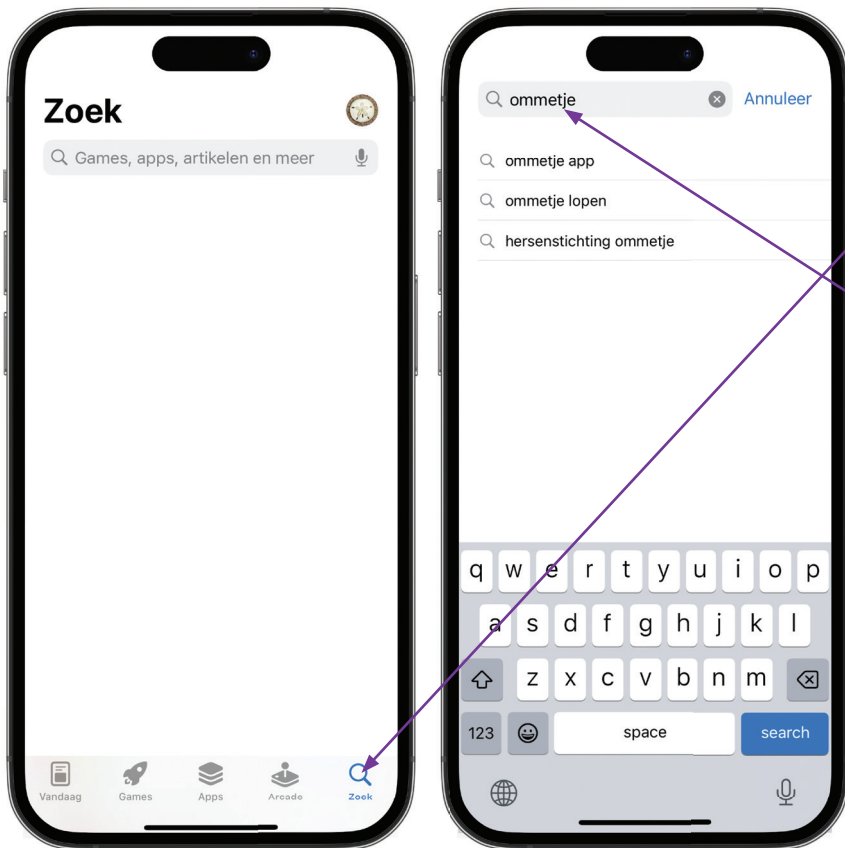
Download de gratis app

1. Ontgrendel je telefoon en ga naar de Appstore of Playstore.
2. Heb je een Apple iPhone? Zoek dan naar dit icoon.



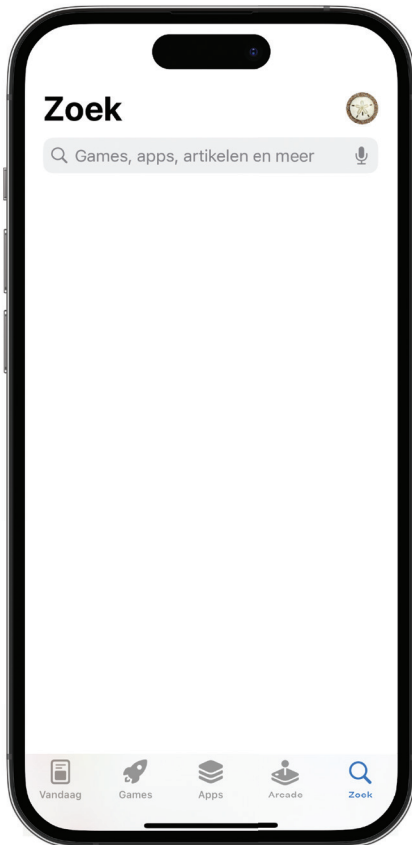
3. Heb je een telefoon van een ander merk? Zoek dan naar dit icoon van de Playstore.





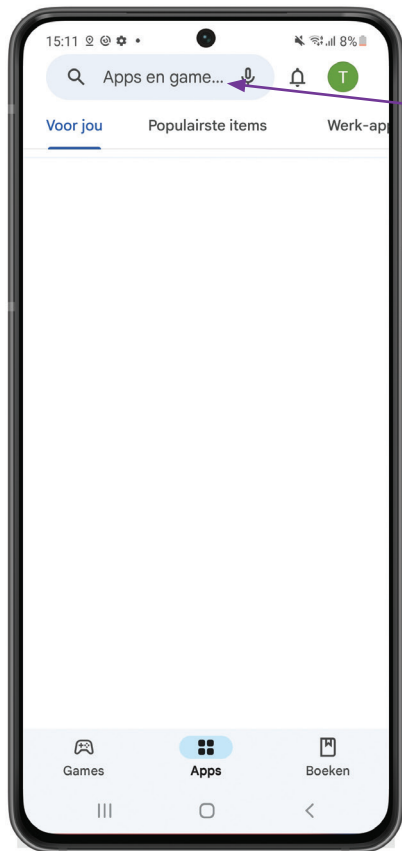
In de Appstore (iPhone)

1. Helemaal rechts-onderin staat een plaatje van een vergrootglas. Dit is de zoekfunctie. Klik hierop.
2. Klik daarna bovenin het scherm op de zoekbalk. Typ hier 'ommetje' en klik rechtsonderin op de blauwe knop 'Zoek'.



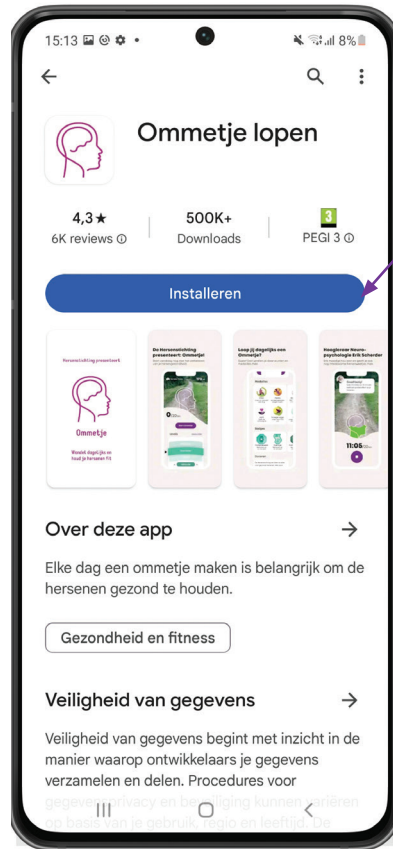
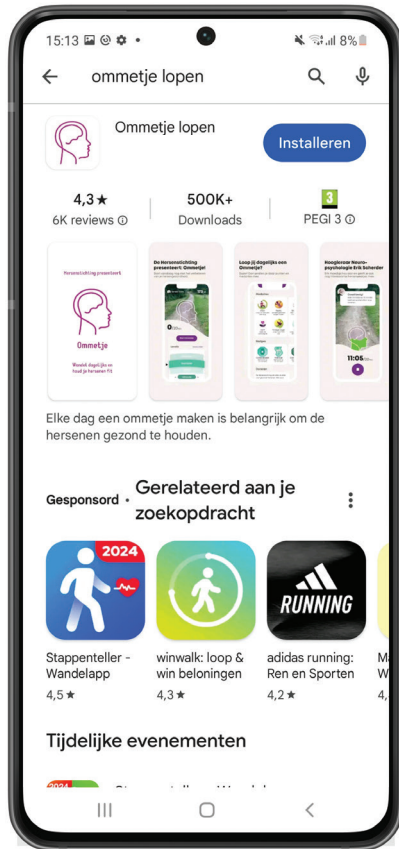
In de Appstore (iPhone)

3. Je krijgt nu het icoon van de Ommetje-app te zien. Klik op 'Download' of 'Installeren'. De app komt nu tussen alle andere apps te staan op je telefoon. Open de app.
4. Waar vind je de app weer terug? De Ommetje-app komt na het downloaden tussen de andere apps op je telefoon te staan. Wil je de app gebruiken? Zoek dan naar het icoon van Ommetje.



In de Playstore

1. Klik bovenin het scherm op de zoekbalk. Typ hier 'ommetje' en klik rechtsonderin op de blauwe knop 'Zoek'.



In de Playstore

2. Je krijgt nu het icoon van de Ommetje-app te zien. Klik op 'Download' of 'Installeren'. De app komt nu tussen alle andere apps te staan op je telefoon. Open de app.
3. Waar vind je de app weer terug? De Ommetje-app komt na het downloaden tussen de andere apps op je telefoon te staan. Wil je de app gebruiken? Zoek dan naar het icoon van Ommetje.



Registreren

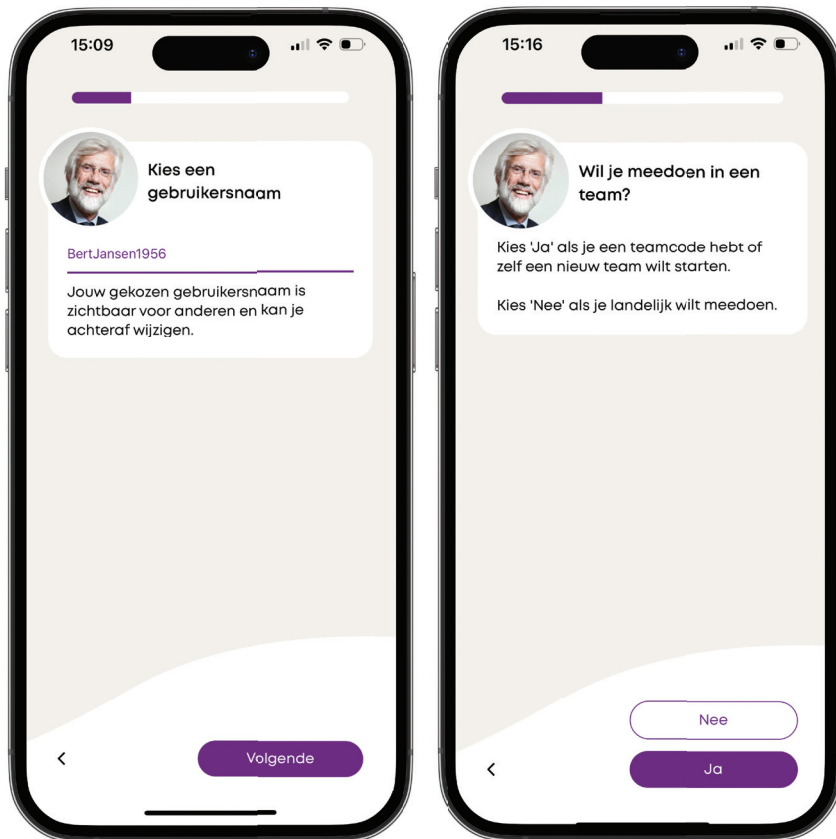
Je kunt je op twee manieren registreren in de Ommetje-app: via je e-mailadres of met je social media-account, zoals Google, Apple of Facebook.

Verdergaan met email

Je maakt een nieuw account aan met je email-adres en een zelf te kiezen wachtwoord.



Je gebruikt het wachtwoord van je sociale netwerk. Dit wordt niet gedeeld met de app.

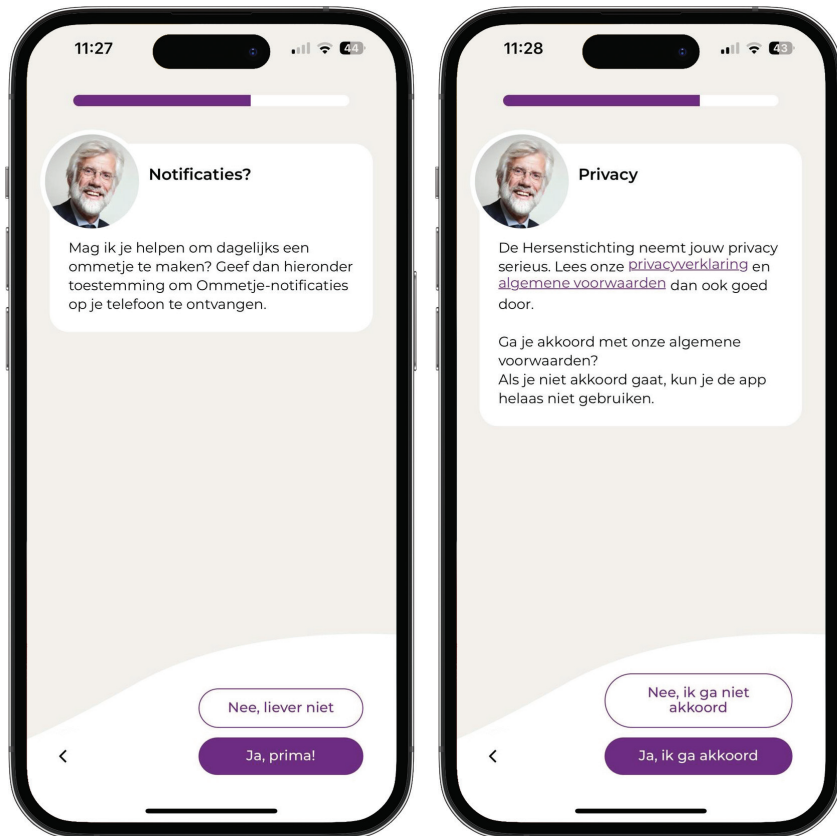


Start de registratie

1. Verzin een gebruikersnaam. Dit kan je eigen (bij) naam zijn, of een verzonnen naam. Soms bestaat de naam al. Je kunt er dan bijvoorbeeld een cijfer achter zetten, of je geboortjaar. Een voorbeeld van een gebruikersnaam is: BertJansen1965

Gebruikersnaam:

2. Heb je een teamcode van iemand gekregen, of wil je zelf een team starten? Klik dan op Ja. Heb of wil je dat niet? Klik dan op Nee.



Doorloop de stappen

Doorloop de stappen en voltooi het registratieproces.

1. Zet notificaties aan als je het fijn vindt om herinneringen voor je ommetjes te ontvangen.
2. Wij vinden het belangrijk dat de gegevens van onze app-gebruikers goed beschermd zijn. Om de Ommetje-app te kunnen gebruiken vragen we je daarom om akkoord te gaan met de privacy- en algemene voorwaarden.



Gefeliciteerd, je registratie is voltooid!

Je kunt nu een rondleiding doen door de app. Je kunt dan kiezen welke functies je wel en niet wil gebruiken.



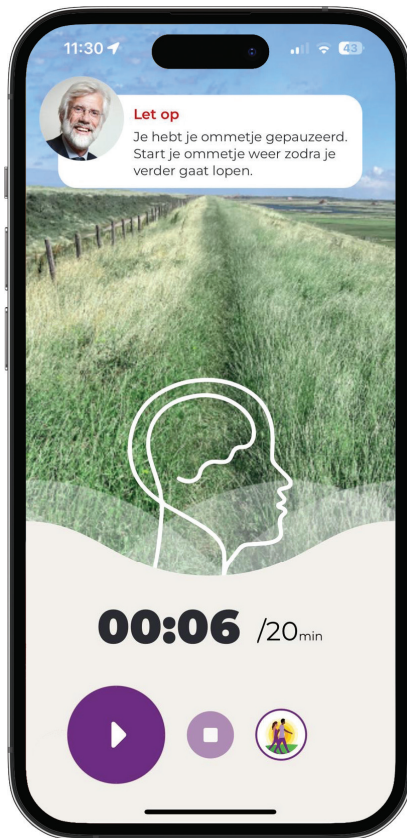
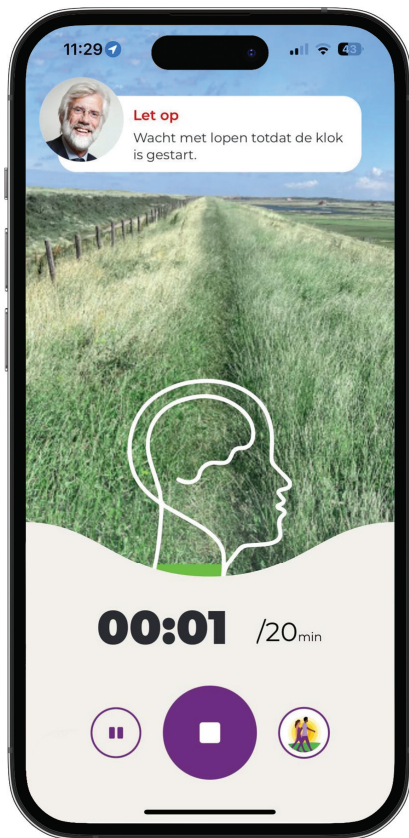
Rondleiding

We laten je stap voor stap zien welke functies de Ommetje-app biedt. Per functie kun je aangeven of je deze wil gebruiken. Zet dan een vinkje. Wil je de functie niet terugzien in de app? Tik dan op het kruisje. Je kunt dit later altijd nog aanpassen in je accountinstellingen.



Start een ommetje

1. Op het startscherm zie je een knop met 'Start ommetje'. Tik erop om je ommetje te starten.



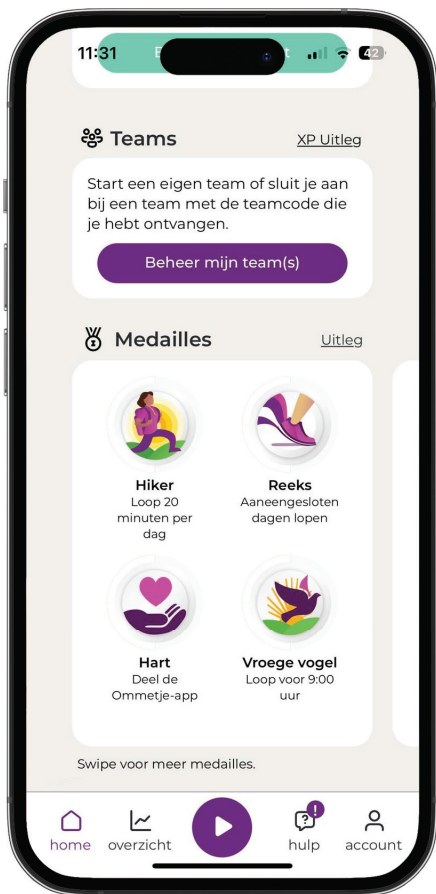
Stop een ommetje

1. Gebruik de pauzeknop als je jouw ommetje tijdelijk wilt stoppen zonder het te beëindigen.
2. Na minimaal 5 minuten wandelen kun je ervoor kiezen om je ommetje te voltooien. Klik dan op de grote paarse ronde knop onderin je scherm. Klik daarna op 'Ik wil stoppen.' Je krijgt dan een hersenweetje te zien. Daarna kun je je ommetje, als je dat wil, delen met andere mensen.



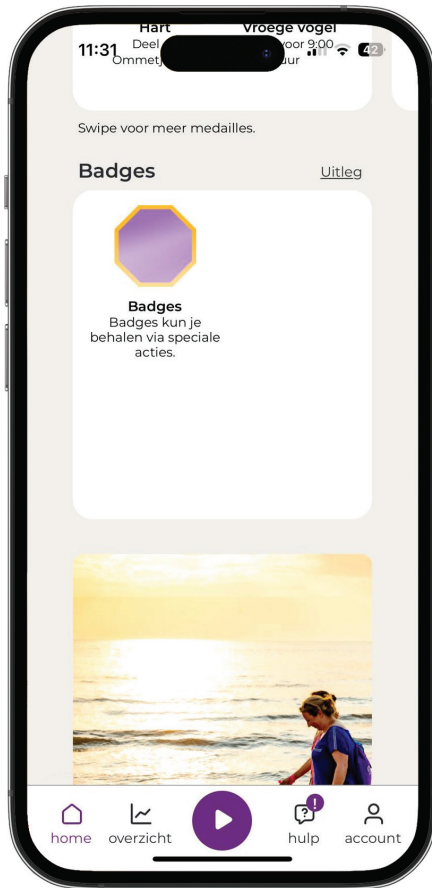
Verdien XP punten

Je verdient XP als beloning voor je gelopen ommetje. Deze punten laten zien hoe actief je bent geweest.



Verdien medailles

Naast XP kun je ook medailles verdienen. Medailles zijn een erkenning voor je voortgang. Bijvoorbeeld, als je een aantal opeenvolgende dagen ommetjes maakt, verdien je een bronzen Hiker-medaille. Je kunt zelfs zilveren, gouden en maansteen medailles verdienen door consistent te wandelen.



Badges

Als extra motivatie zijn er ook badges voor speciale uitdagingen in de app. Badges zijn als trofeeën die je kunt verdienen door deel te nemen aan deze acties. Ze zorgen voor extra plezier en betrokkenheid bij de Ommetje-gemeenschap.



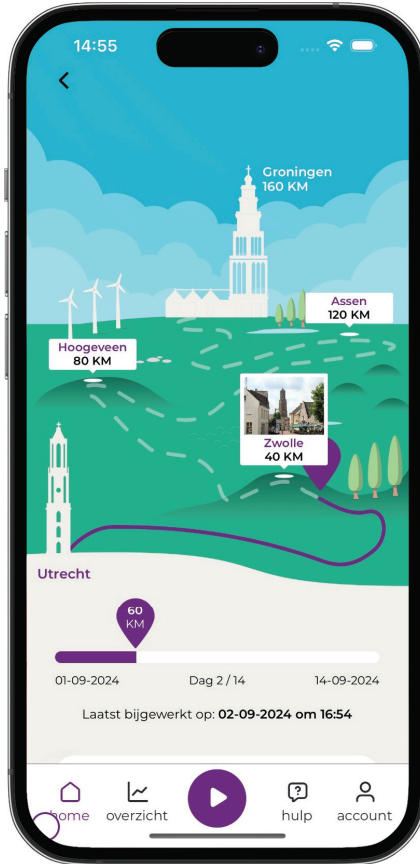
Stel je weekdoel in

Stel je eigen weekdoel in. Je bepaalt zelf hoeveel ommetjes in een week je wil lopen, en hoelang een ommetje duurt. Begin klein. Dan is de kans groter dat je je doel haalt.



Groei met levels

Bij Levels probeer je iedere twee weken een level te stijgen door zo veel mogelijk XP te scoren. Je verdient XP door ommetjes te lopen en door medailles en badges te verdienen.



Teams

Start met vrienden, familie of collega's een team of sluit je aan bij een team via een teamcode.

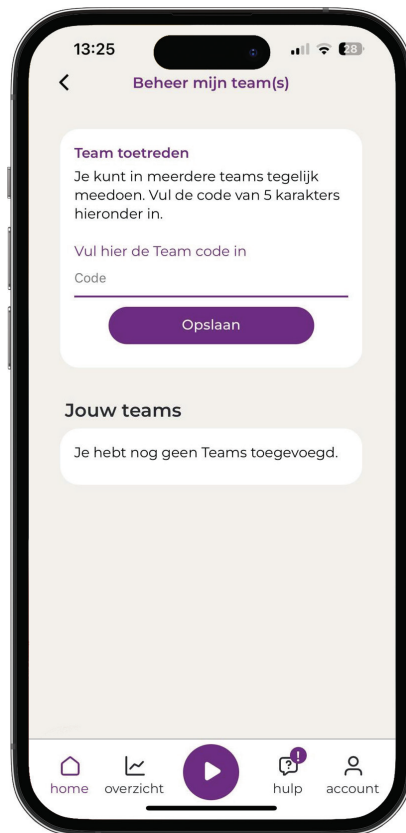
Je kan kiezen om een gezamenlijke teamuitdaging te doen of om een wandelcompetitie aan te gaan met je team.

Bij de teamuitdaging stelt één persoon de uitdaging op en bepaalt zelf een beloning voor het hele team. Jij maakt een ommetje wanneer het jou uitkomt en bereikt toch gezamenlijk een virtueel doel, zoals Brugge of Parijs.



Start een team

1. Op de homepage zie je een knop genaamd 'Beheer mijn team(s)'. Tik daarop.
2. Nu zie je een knop genaamd 'Teambeheer'. Tik daarop.
3. Je ziet de optie 'Start een nieuw team'. Tik erop.
4. Volg de instructies en nodig andere mensen uit om lid te worden van je team. Dit kan door hen een uitnodigingslink te sturen of hun e-mailadressen toe te voegen.



Sluit aan bij een bestaand team

1. Op de homepage zie je de knop 'Beheer mijn team(s)'. Tik daarop.
2. Je ziet nu de optie 'Team-beheer'. Tik daarop.
3. Tik op 'Team toetreden'.
4. Voer de teamcode in die je hebt ontvangen van het team waar je graag bij wilt horen.
5. Bevestig je keuze en je zult nu lid zijn van het team.



Samen-om

Samen-om is een functie waarmee je samen met een vriend op een gepland tijdstip een ommetje kunt maken, wat het makkelijker maakt om samen in beweging te blijven.



Samen-om

1. Zorg dat je vrienden in je vriendenlijst staan. (zie uitleg op de volgende bladzijde)
2. Kies een vriend met wie je Samen-om wilt lopen.
3. Bepaal een datum en tijd voor jullie ommetje.
4. Klik op 'Plan een Samen-om' en verstuur de uitnodiging.
5. Op de geplande tijd klik je op 'Start ommetje'. Dit kan vanaf 15 minuten vóór tot 15 minuten na de geplande tijd.
6. Als je vriend dit ook binnen deze tijd doet, lopen jullie automatisch samen een ommetje.



Vriendenlijst

1. Klik rechtsonder in het menu op Account.
2. Klik nu rechtsboven op Vriendenlijst. Hier zie je je huidige vrienden.
3. Als je op “Stuur een uitnodiging” klikt, kun je een deelbaar linkje sturen om iemand uit te nodigen om vrienden te worden, bijvoorbeeld via WhatsApp, sms of social media.



De Ommetje-app is een initiatief van de **Hersenstichting**. Wil je meer lezen over de Hersenstichting en wat we doen? Ga naar hersenstichting.nl.

Wat kan je nog meer vinden in de app? Onder aan de pagina vind je ons vaste menu om eenvoudig te navigeren naar de volgende onderdelen in de app:

- Home
- Overzicht
- Start ommetje knop
- Hulp
- Account

Heb je een vraag over de Ommetje-app?

Bekijk de veelgestelde vragen en nieuws over functies zoals “Samen-om” op onze website via:

hersenstichting.nl/ommetje/support

Je kan hier ook je vraag stellen aan onze chatbot Nora.

**VANDAAG ALEEN
OMMETJE
GEMAAKT?**