



Daag uw werknemers uit om op 6 april naar hun werk te lopen!

Op donderdag 6 april 2017 roepen we heel werkend Nederland op om (een deel van de afstand) naar hun werk te wandelen. Want wandelen werkt Stress verlagend, vergroot de concentratie en verhoogt de creativiteit. En dat is slechts een greep uit de voordelen die wandelen biedt. Doe daarom ook mee aan de Wandel naar je Werk-dag 2017 en daag uw medewerkers uit om deze dag een stuk te voet af te leggen. Meedoen is heel eenvoudig!

Over de Wandel naar je Werk-dag

In 2017 organiseren we alweer de tweede editie van de Wandel naar je Werk-dag (WnjW-dag). Hiermee sluiten we aan op de internationale Walk to Work day. Door zoveel mogelijk mensen letterlijk op de been te krijgen, vragen we aandacht voor lopen als manier om je te verplaatsen. Want van elk uur dat men onderweg is, legt de Nederlander gemiddeld 10 minuten te voet af. Dat is dus een flink aandeel.

Elke meter telt

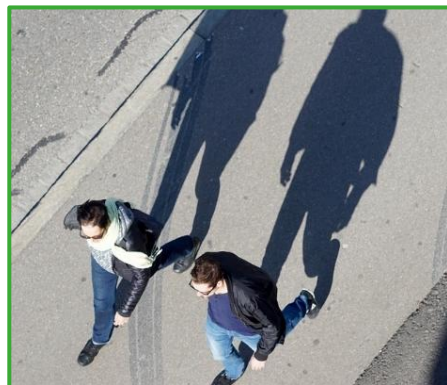
Niet iedereen woont op loopafstand van zijn werk. Maar iedereen heeft de mogelijkheid om een deel van de afstand naar zijn werk te voet af te leggen. Door van je huis naar het station te lopen, van de bushalte naar kantoor of door de auto een keer wat verder weg te parkeren.

Werknemers kunnen zich opgeven via www.wandelnarjewerkdag.nl.

Zij maken dan kans op een mooie prijs.

Meedoen?

Dat is heel eenvoudig. Volg hiervoor de stappen op de achterkant.



Waarom deelnemen?

Lopen is goed voor de werkprestaties van uw werknemers: het vermindert stress, vergroot het concentratievermogen en alertheid en versterkt het geheugen en creativiteit. Ook bevordert het de gezondheid waardoor ziekteverzuim afneemt. Bovendien besparen lopende werknemers een hoop parkeerruimte.

Door uw deelname aan de WnjW-dag laat u zien dat u supporter bent van lopen. Na aanmelding ontvangt u het WnjW-dag logo, dat u vrij kunt gebruiken. Ook vermelden wij u in onze communicatie-uitingen. Daarnaast maakt uw organisatie kans op een leuke prijs en wordt u publicitair in het zonnetje gezet. Het enige dat u hoeft te doen, is de stappen hiernaast volgen!

Ja, ik doe mee!

1. Maak uw interesse kenbaar door te mailen naar jkrens@wandelnet.nl;
2. U ontvangt een informatiepakket om te verspreiden binnen uw organisatie, bestaande uit: een standaard mail/intranetbericht, een flyer, het WnjW-dag logo, en leuke ideeën om werknemers die te voet komen te belonen;
3. Werknemers kunnen zich zelf aanmelden via www.wandelnaarjewerkdag.nl;
4. Onder de aanmeldingen worden prijzen verloot;
5. De organisatie met procentueel de meeste deelnemers wint ook een leuke prijs.



Feiten & Cijfers**

- Nederlanders reizen gemiddeld een uur per dag, waarvan 10 minuten lopend;
- Drie kwartier per dag wandelen halveert de kans op een verkoudheid;
- Nederlanders lopen per jaar gemiddeld 1110 keer van en naar hun auto;
- Elke dagelijks gelopen km vermindert de kans op obesitas met 5%;
- Bij lopen komt endorfine vrij, wat de kans op een depressie doet afnemen;
- Vijf dagen per week een half uur lopen, halveert de kans op hart- en vaatziekten.
- Nederlanders lopen gemiddeld 600 meter per dag;

** Bronvermelding: wandelnaarjewerkdag.nl

Meer informatie

Ga naar www.wandelnaarjewerkdag.nl of stuur een mail naar jkrens@wandelnet.nl.



Wandelnet
Postbus 846
3800 AV Amersfoort
T 033 465 36 60
E info@wandelnet.nl
I www.wandelnet.nl