

Zoek je collega's op en wandel tijdens je werkdag!

**Een weeting (Walk your meeting)
kan op verschillende manieren.**

Je kunt samen met een collega wandelend overleggen, in je eentje 'brainwalken' of bellend overleggen terwijl je een ommetje maakt.

Pak de trap in plaats van de lift.

Kleine moeite toch? Dat kleine beetje extra beweging zal je goed doen.

Wandel 30 minuten

Met 30 minuten per dag wandelen kun je de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

**Wat doe jij op de
Wandel Tijdens Je Werkdag?**



#wandeltijdensjewerkdag

Scan de QR code, zet jouw activiteit op de kaart en inspireer elkaar!

**WANDEL
TIJDENS JE
WERK
DAG**