



# WANDEL NAAR JE WERK DAG

## Word ook supporter van wandelen!

Op donderdag 4 april 2019 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. Doe daarom ook mee aan de Wandel naar je Werkdag 2019 en daag uw medewerkers uit om deze dag een stuk te voet af te leggen.

### Over de Wandel naar je Werk-dag

In 2018 organiseert Wandelnet de derde editie van de Wandel naar je Werk-dag (WnjW-dag). Door zoveel mogelijk mensen letterlijk op de been te krijgen, vragen we aandacht voor lopen als manier om je te verplaatsen. Vorig jaar kregen we hiervoor support van 135 organisaties uit heel Nederland! Helpt u dit jaar mee om uw medewerkers/collega's in beweging te krijgen?

### Elke meter telt

Niet iedereen woont dicht bij het werk, maar we hebben allemaal de mogelijkheid om een deel van de afstand naar ons werk te voet af te leggen. Van je huis naar het station, van de bushalte naar kantoor of door de auto een keer wat verder weg te parkeren!

### Meedoen?

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



### Waarom deelnemen?

Lopen is goed voor de werkprestaties en bevordert de gezondheid. Door uw deelname aan deze dag laat u zien dat u supporter bent van lopen. U wordt als deelnemende organisatie opgenomen op onze website en vermeld in diverse communicatie-uitingen.

In 2018 was #wandelnaarjewerkdag de hele ochtend Trending Topic op Twitter met een totaalbereik van 1,2 miljoen. De dag werd volop opgepikt door de media met o.a. reportages van het AD en RTL.

### Ja, ik doe mee!

1. Meld uw organisatie hier aan.
2. U ontvangt een gratis digitaal supporterspakket om te verspreiden binnen uw organisatie, bestaande uit: een nieuwsbericht, flyer, logo en poster.
3. Uw organisatie wordt op onze site vernoemd met link naar uw website
3. Werknemers kunnen zich zelf aanmelden via [www.wandelnaarjewerkdag.nl](http://www.wandelnaarjewerkdag.nl);



### 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](http://wandelnaarjewerkdag.nl)