



WANDEL TIJDENS JE WERKDAG '24

communicatietoolkit socials

#wandeltijdensjewerkdag
www.wandeltijdensjewerkdag.nl

Leuk dat je meedoet met de Wandel Tijdens Je Werkdag '24. We helpen je graag alvast op weg in je communicatie. Speciaal daarvoor heeft Wandelnet een communicatietoolkit samengesteld met social berichten. Handig toch? De berichten kan je (deels) samen gebruiken met de bijgeleverde visuals voor je eigen social media kanalen. Gebruik in je berichten **#wandeltijdensjewerkdag**. Laat zien dat je meedoet, deel de voordelen van wandelen op een werkdag intern en vergeet niet om **@Wandelnet** en/of de **@Provincie Drenthe (IN)** **@provdrenthe (IG)** te taggen in je berichtgeving. Zo creëren we samen een groter bereik met de campagne en krijgen we nog meer mensen in beweging.

1. AANKONDIGING VAN DEELNAME

Extra aandacht voor wandelen en mijn mentale gezondheid op een normale werkdag, goed idee! Ik doe mee aan de Wandel Tijdens Je Werkdag '24 van @Wandelnet en @Provincie Drenthe. Op 4 april ga ik bewust meer wandelen op een werkdag, en daarna ook natuurlijk. Dat betekent: dat ik op sta tegen zitten! Doen jullie ook mee? Meld je aan via: www.wandelnet.nl/wtjw

#wandeltijdensjowerkdag #uitjehoofdindebenen

2. UPDATE DEELNAME

Ik doe mee aan de Wandel Tijdens Je Werkdag '24 van @Wandelnet en @Provincie Drenthe. Dat betekent dat ik op 4 april:

- Bewust bezig ben met mijn (mentale) gezondheid
- Het zitten onderbreek met wandelen
- Zoveel mogelijk taken op een werkdag wandelend doe, van bellen tot overleggen

#wandeltijdensjowerkdag #uitjehoofdindebenen

3. FEITJE MENTALE GEZONDHEID

Wist je dat... 30 minuten per dag wandelen de symptomen van depressiviteit met 36% kan verlagen? Uit onderzoek blijkt dat klachten onder werknemers over geestelijke gezondheid met 31% toenemen en dat wandelen toevoegen aan de dagelijkse routine een positief effect heeft op de mentale gezondheid van werknemers. Van wandelen wordt men gelukkig, positief en ontspannen!

#wandeltijdensjowerkdag #uitjehoofdindebenen

4. WEETING

Op 4 april plan ik alleen maar 'Weetings' in. Ook wel bekend als 'Walk Your Weeting'. Een weeting is een overlegvorm, maar dan wandelend. Het maakt overleggen productiever, creatiever en gezonder. Eens kijken wat het doet! Benieuwd of er bij jou in de buurt ook een weetingroute ligt? www.weeting.nl

#wandeltijdensjowerkdag #uitjehoofdindebenen

5. EIGEN ACTIVITEIT

Ik doe mee op 4 april mee aan de Wandel Tijdens Je Werkdag van @Wandelnet en de @Provincie Drenthe. Om ook anderen te activeren heb ik een leuke wandelactiviteit georganiseerd en gemeld op de website van Wandelnet, wij gaan **[benoem eigen activiteit]**. Organiseren jullie ook een leuke activiteit? Meld je activiteit aan:

<https://www.wandelnet.nl/wtjw-voor-individueel#padlet>

#wandeltijdensjowerkdag #uitjehoofdindebenen

6. TIPS IN DE PRAKTIJK

Moeite om ruimte te vinden om te wandelen op een normale werkdag? Ik heb afspraken gemaakt met mezelf om op 4 april:

- Ieder telefoontje wandelend te plegen
- Tijdens al mijn overleggen te wandelen
- Een lunchwandeling te maken in de pauze
- Na iedere 30 minuten op te staan om het zitten te onderbreken met een kleine wandeling

#wandeltijdensjowerkdag #uitjehoofdindebenen

7. FEITJE ZITTEN

Wist je dat... de helft van werkend Nederland een zittend beroep heeft. Bijna 4 miljoen Nederlanders zitten op een normale dag gemiddeld 9,1 uur. Waarbij jongeren het hoogst scoren, gemiddeld 10,4 uur per dag. Dat is veel te lang, tijd voor verandering. Help jij mee met @Wandelnet en @Provincie Drenthe?

#wandeltijdensjowerkdag #uitjehoofdindebenen

8. GEZONDHEID

Ik werk aan mijn gezondheid door te wandelen op een normale (thuis)werkdag! Regelmatig bewegen helpt mij om fysiek fit te blijven en ik versterk tegelijkertijd mijn immuunsysteem. Om verder nog maar te zwijgen over de toenemende creativiteit en productiviteit na een wandeling. Dat is nog 'ns win-win.

#wandeltijdensjowerkdag

#uitjehoofdindebenen

WTJW '24

BERICHTGEVING SOCIAL MEDIA

#wandeltijdensjowerkdag
www.wandeltijdensjowerkdag.nl

9. FEITJES EN WEETJES

Wist je dat... door te wandelen op een werkdag, ik extra hormonen aanmaak zoals: dopamine, serotonine en endorfine. Dat helpt tegen stress en ik slaap ook nog eens beter. Zo zorg ik ervoor dat ik fit blijf en de volgende dag weer uitgerust aan de dag beginnen! **#wandeltijdensjwerkdag**
#uitjehoofdindebenen

10. HET IS WTJW-DAG '24 [4 april '23]

Ik ben er klaar voor, het is vandaag Wandel Tijdens Je Werkdag '24! Dat betekent dat ik vandaag extra let op meer beweging tijdens mijn werkdag. Vanochtend ben ik (deels) naar mijn werk gelopen, mijn zittende overleggen zijn weetings geworden en ik onderbreek tussendoor het zitten zoveel mogelijk door kleine stukjes te wandelen.

#wandeltijdensjwerkdag #uitjehoofdindebenen
[plaats een foto van je wandeling naar/tijdens werk]

11. FEITJE

Leuk feitje dat ik graag deel! Wist je dat... als je een jaar lang elke week een uur wandelt, je uiteindelijk 14 uur langer leeft. Dat is niet niks. Daarom doe ik mee aan de Wandel Tijdens Je Werkdag '24 van @Wandelnet en de @Provincie Drenthe. Kom ook in beweging en maak van wandelen een vast onderdeel van je normale werkdag!

#wandeltijdensjwerkdag #uitjehoofdindebenen

12. BUITEN OVERLEGGEN

Buiten overleggen in Nederland, heb je het weer weleens gezien? Dat valt allemaal best wel mee! Het regent in Nederland slechts 7.5% van de tijd. Mocht het toch regenen, een wandeling binnen in het pand kan ook al helpen om het zitten te onderbreken! **#wandeltijdensjwerkdag**
#uitjehoofdindebenen

13. Lopen als medicijn

In de oudheid zei arts en filosoof Hippocrates het al: 'lopen is het beste medicijn'. En hij heeft gelijk: wandelen draagt bij aan zowel een betere fysieke als mentale gezondheid. Hij wordt beschouwd als de grondlegger, de 'vader' van de westerse geneeskunde omdat hij als eerste natuurlijke in plaats van bovennatuurlijke oorzaken voor ziekten zag. **#wandeltijdensjwerkdag**
#uitjehoofdindebenen

14. THUISWERKEN

Het is altijd een goed idee om een wandeling te maken. Daarom zorg ik ervoor dat een wandeling standaard in mijn agenda staat genoteerd. Ook tijdens een thuiswerkdag zonder collega's. Ik plan een momentje tussendoor om naar de supermarkt te lopen, zorg dat ik dat telefoontje wandelend pleeg of geniet gewoon even van buiten zijn! **#wandeltijdensjwerkdag**
#uitjehoofdindebenen

15. TIPS EN TRICKS

Een aantal voorbeelden om het wandelen op een werkdag voor jezelf in de praktijk te brengen:

1. Maak van je overleg een weeting!
 2. Wandel (deels) van- en náár je werk!
 3. Maak standaard een lunchwandeling!
 4. Zelf koffie en thee halen!
 5. Elk belletje is lopen!
 6. Thuiswerken? Doe de boodschappen lopend.
- #wandeltijdensjwerkdag #uitjehoofdindebenen**

16. VOORDELEN

Gaaf, mijn creatieve denkvermogen stijgt met zo'n 60% tijdens een wandeling. Het schijnt dat dit effect treedt al optreedt na 5 minuten wandelen. Daarnaast ben ik na een wandeling maar liefst 70% besluitvaardiger. Dat moet ik vaker doen, een 'brainwalk'! **#wandeltijdensjwerkdag**
#uitjehoofdindebenen

WTJW '24

BERICHTGEVING SOCIAL MEDIA

#wandeltijdensjwerkdag
www.wandeltijdensjwerkdag.nl

Alle geschreven posts zijn gekoppeld aan een visual met hetzelfde nummer. Deze zijn los te downloaden.



W/ANDELNET
altijd in beweging

provincie Drenthe



W/ANDELNET
altijd in beweging

provincie Drenthe



W/ANDELNET
altijd in beweging

provincie Drenthe

Zelf berichten schrijven

Moet ik deze berichten gebruiken? Nee hoor! Voel je vrij om eigen berichten te schrijven of slechts zinnen uit bovenstaande berichten te gebruiken. Belangrijk: vergeet niet om @Wandelnet en de @Provincie Drenthe / @provdrenthe te taggen en gebruik #wandeltijdensjewerkdag #uitjehoofdindebenen

Organiseer je een leuke wandelactiviteit?
Meld je activiteit dan bij ons aan

AANMELDEN

www.wandeltijdensjewerkdag.nl