



WANDEL TIJDENS JE WERKDAG '23

wandelactiviteit organiseren

#wandeltijdensjewerkdag
www.wandeltijdensjewerkdag.nl

Ben je van plan om zelf een leuke wandelactiviteit te organiseren tijdens de Wandel Tijdens Je Werkdag '23? Wandelnet en Provincie Utrecht geven je graag alvast een aantal ideeën voor leuke groepsactiviteiten om je op weg te helpen richting 6 april. Activeer vrienden, burens, collega's, relaties, klasgenoten of andere contacten om in beweging te komen door samen te wandelen. Voel je uiteraard vrij om zelf een activiteit te bedenken! Of gebruik praktische tips voor jezelf om in beweging te komen op een werkdag. Gebruik

#wandeltijdensjewerkdag en tag **@Wandelnet** en **@ProvincieUtrecht** in je berichtgeving. Vergeet niet om je activiteit aan te melden op de website!

1. WEDSTRIJDJE TRAPLOPEN!

Vereiste: een trap en stopwatch

Invulling: organiseer een wedstrijdje traplopen om te kijken wie het snelst de trap af of op kan lopen en maak er een onderlinge competitie van! Pas je wel een beetje op? Meedoen is belangrijker dan winnen.

#wandeltijdensjewerkdag

2. GEZAMENLIJKE LUNCHWANDELING INPLANNEN

Vereiste: juiste planning en overleg

Invulling: zorg dat 6 april bij iedereen in de agenda staat omcirkelt, deze dag kiezen jullie er namelijk voor om gezamenlijk een lunchwandeling te maken. In groepjes van twee of gewoon met ze allen, gezellig bijkletsen terwijl jullie in beweging zijn. Makkelijk toch?

#wandeltijdensjewerkdag

3. ORGANISEER EEN WALKSHOP

Vereiste: kennis en deelnemers

Invulling: kennisdelen via een normale workshop? Doe toch niet zo gek, ga lekker wandelen en laat jullie al wandelend gidsen door de kennis die jullie willen delen.

#wandeltijdensjewerkdag

4. EEN HELE DAG WANDELEND BELLEN

Vereiste: telefoon en goede afspraken

Invulling: haak HR aan voor de interne communicatie of maak de afspraak samen met vrienden, vriendinnen, partner of huisgenoten. Spreek af dat jullie elke telefoontje dat binnenkomt wandelend plegen.

#wandeltijdensjewerkdag

5. WEDSTRIJDJE SNELWANDELEN

Vereiste: -

Invulling: loop je even vast? Loop dan jezelf los! Stap ongeveer 15 minuten in hoog tempo door je eigen omgeving. Al na 15 minuten stevig door wandelen merk je effect.

#wandeltijdensjewerkdag

6. OPRUIMEN IN DE OMGEVING

Vereiste: prikker

Invulling: help de omgeving een handje mee en werk aan je goede naam in de buurt. Pak de afvalprikker erbij en combineer wandelen met opruimen. Meer deelnemers? Zorg dat je een prijs hebt klaarstaan voor diegene die met de grootste zak afval terug komt.

#wandeltijdensjewerkdag

WTJW '23

ZELF EEN WANDELACTIVITEIT ORGANISEREN

#wandeltijdensjewerkdag
www.wandeltijdensjewerkdag.nl

7. MAAK ONDERWEG EEN FOTODAGBOEK

Vereiste: telefoon

Invulling: spreek samen een topic af en leg het tijdens een wandeling onderweg vast. De kleur rood? Verschillende dieren? Je zal versteld staan van de creatieve output, en je bent even lekker in beweging geweest!

#wandeltijdensjewerkdag

8. HAAK VRIENDEN EN FAMILIE VOOR EEN WANDELING IN DE BUURT OF SPREEK AF IN HET MIDDEN

Vereiste: vrienden en familie

Invulling: zorg dat 6 april bij iedereen in de agenda staat omcirkelt, deze dag kiezen jullie er namelijk voor om gezamenlijk een lunchwandeling te maken. Maak samen een gezellige wandeling of spreek af in het midden voor een kop koffie indien jullie te ver uit elkaar wonen.

#wandeltijdensjewerkdag

9. NIET LANGER DAN 30 MINUTEN ACHTER ELKAAR ZITTEN

Vereiste: telefoon of stopwatch

Invulling: de grootste problemen voor de gezondheid treden op na langer dan 30 minuten zitten. Onderbreek dat zitten met korte wandeling. Zet op 6 april je stopwatch aan en zorg dat in beweging komt.

#wandeltijdensjewerkdag

10. ZET SAMEN MINIMAAL 10.000 STAPPEN PER DAG

Vereiste: telefoon en/of stappenteller

Invulling: haak de interne communicatie aan en spreek binnen jullie organisatie of om met z'n allen vanaf 6 april minimaal 10.000 stappen per dag te zetten. Of maak er onderling een wedstrijd van! Vergeet niet om een screenshot in te sturen via de website, zo doe je mee aan de winactie.

#wandeltijdensjewerkdag

11. ZELF DRINKEN HALEN

Vereiste: geen

Invulling: laat de kan staan en wijs je vriendelijk collega, partner of vriend af zodra hij of zij vraag of je wat te drinken wilt. Vanaf 6 april geldt dat je zelf je eigen drinken haalt. Dat kleine stukje wandelen naar de keuken of het koffiezetapparaat is toch weer een onderbreking van dat zitten.

#wandeltijdensjewerkdag

12. MAAK EEN WEETING, OVERLEG WANDELEND

Vereiste: geen

Invulling: kies eens voor een andere vorm van overleg. Dit keer niet zittend maar wandelend, een weeting is de perfecte manier om effectief tot goede besluiten te komen, daarnaast ben je ook nog eens in beweging doordat je wandelt.

#wandeltijdensjewerkdag

WTJW '23

ZELF EEN WANDELACTIVITEIT ORGANISEREN

#wandeltijdensjewerkdag
www.wandeltijdensjewerkdag.nl

13. WANDEL (DEELS) VAN EN NAAR WERK

Vereiste: –

Invulling: wandel eens een keer van en/of naar werk! Te ver? Kies ervoor om de auto een stukje verderop te parkeren of stap een halte eerder uit. Je zal direct het verschil merken eenmaal aangekomen op je werkplek.

#wandeltijdensjewerkdag

14. PAASEIEREN ZOEKEN

Vereiste: paaseieren verstoppen

Invulling: combineer wandelen met Pasen en ga samen met collega's op zoektocht in de omgeving. Een ludieke invulling om samen met collega's in beweging te komen.

#wandeltijdensjewerkdag

15. ROLTRAP EN LIFT BUITEN GEBRUIK

Vereiste: –

Invulling: activeer collega's om in beweging te komen door de trap te nemen. Op 6 april zijn liften en roltrappen voor één dag buiten gebruik. Best hoog hé de derde verdieping?

#wandeltijdensjewerkdag

16. WANDELEND SPEEDDATEN

Vereiste: collega's

Invulling: speeddaten, maar dan net even anders. Creëer verbinding in het team en verbindt collega's aan elkaar voor een wandeling van 30 minuten. Leuk om juist die collega's te verbinden die elkaar net even wat minder spreken.

#wandeltijdensjewerkdag

WTJW '23

ZELF EEN WANDELACTIVITEIT ORGANISEREN

#wandeltijdensjewerkdag
www.wandeltijdensjewerkdag.nl



Organiseer op 6 april een wandelactiviteit

Voel je vrij om zelf een leuke wandelactiviteit te bedenken en te organiseren. Gewoon voor jezelf of in groepsverband met vrienden en/of collega's. Vergeet daarbij niet om je wandelactiviteit aan te melden. Zo zien we in één keer alle activiteiten die op 6 april '23 worden georganiseerd door heel Nederland. Aanmelden kan via onderstaande knop. Veel succes! **#wandeltijdensjewerkdag**

AANMELDEN

WTJW '23

ZELF EEN WANDELACTIVITEIT ORGANISEREN

#wandeltijdensjewerkdag
www.wandeltijdensjewerkdag.nl