



WANDEL TIJDENS JE WERKDAG '23

communicatietoolkit socials

#wandeltijdensjewerkdag
www.wandeltijdensjewerkdag.nl

Leuk dat je meedoet met de Wandel Tijdens Je Werkdag '23. We helpen je graag alvast op weg in je communicatie. Speciaal daarvoor heeft Wandelnet een communicatietoolkit samengesteld met voorgeschreven 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 **@ProvincieUtrecht** 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 op een normale werkdag, goed idee! Ik doe mee aan de Wandel Tijdens Je Werkdag '23 van @Wandelnet en @ProvincieUtrecht. Vanaf 6 april ga ik dagelijks meer wandelen op een werkdag. Dat betekent: onderbreek dat zitten en ga aan de wandel! Doen jullie ook mee? Meld je aan via: www.wandeltijdensjewerkdag.nl
#wandeltijdensjewerkdag

2. UPDATE DEELNAME

Ik doe mee aan de Wandel Tijdens Je Werkdag '23 van @Wandelnet en @Provincie Utrecht. Dat betekent dat ik vanaf 6 april:

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

#wandeltijdensjewerkdag

3. FEITEN EN CIJFERS

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. Tijd voor verandering @Wandelnet en @ProvincieUtrecht!

#wandeltijdensjewerkdag

4. HET IS BIJNA ZOVER!

Nog even en dat is het zover! Een paar nachtjes slapen en dan is het Wandel Tijdens Je Werkdag '23 @Wandelnet. Op- en vanaf 6 april ga ik bewuster aan de slag met beweging tijdens een normale werkdag, door zoveel mogelijk te wandelen. **#wandeltijdensjewerkdag**

5. OPROEPEN NAAR WERK WANDELEN OP 6 APRIL

Op 6 april '23 is het Wandel Tijdens Je Werkdag @Wandelnet. Eerder ook wel bekend als de Wandel Naar Je Werkdag. Dat betekent dat ik deze dag een deel van- en naar werk ga wandelen! Ik roep iedereen op om mee te doen. Wandel jij op 6 april ook (deels) van- en naar werk? **#wandeltijdensjewerkdag**

6. HET IS WTJW-DAG '23 [6 april '23]

Ik ben er klaar voor, het is vandaag Wandel Tijdens Je Werkdag '23! Dat betekent dat ik vandaag extra let op meer beweging tijdens mijn werkdag. Vanochtend ben ik (deels) naar mijn werk gelopen, vanmiddag maak ik in de pauze een lunchwandeling en ik onderbreek tussendoor het zitten zoveel mogelijk door kleine stukjes te wandelen. **#wandeltijdensjewerkdag**
[plaats een foto van je wandeling naar werk]

7. TIPS IN DE PRAKTIJK

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

- Ieder telefoontje pleeg ik wandelend
 - Overleggen? Dat doe ik wandelend
 - Ik maak een lunchwandeling in de pauze
 - En sta na iedere 30 minuten op om het zitten te onderbreken met een klein wandeling
- #wandeltijdensjewerkdag**

8. WEETING

Vanaf 6 april ga ik aan de gang met 'Weetings'. 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
#wandeltijdensjewerkdag

WTJW '23

BERICHTGEVING SOCIAL MEDIA

#wandeltijdensjewerkdag
www.wandeltijdensjewerkdag.nl

9. WERKPLEZIER

De werkdag doorbreken met een wandeling: het schijnt wonderen te doen voor je concentratie en creativiteit. Dat is waarom ik dagelijks een korte wandelbreak neem op een normale (thuis)werkdag. Gewoon omdat het mij meer oplevert dan dat het moeite kost!

!#wandeltijdensjwerkdag

10. BUITEN WANDELEN

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**

13. HIPPOCRATES

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**

14. THUISWERKEN

Het is altijd een goed idee om een wandeling te maken. Daarom zorg ik ervoor dat een wandeling standaard in me agenda staat genoteerd. Ook tijdens een (thuis)werkdag 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**

15. 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. **#wandeltijdensjwerkdag**

16. WEETINGROUTES IN DE BUURT

Het begrip weetings (wandelen vergaderen) is niet nieuw. Wist je dat... er in heel Nederland al meerdere weetingroutes zijn uitgerold en klaar om gebruikt te worden. Ik heb een schitterende weetingroute bij mij in de buurt gevonden. Benieuwd? Ontdek of er bij jou in de buurt ook weetingroutes zijn. www.weeting.nl **#wandeltijdensjwerkdag**

17. 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 '23 van @Wandelnet en de @ProvincieUtrecht. Kom ook in beweging en maak van wandelen een vast onderdeel van je normale werkdag! **#wandeltijdensjwerkdag**

18. EIGEN ACTIVITEIT

Ik doe mee op 6 april mee aan de Wandel Tijdens Je Werkdag van @Wandelnet en de @ProvincieUtrecht. 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-individueen#padlet> **#wandeltijdensjwerkdag**

WTJW '23

BERICHTGEVING SOCIAL MEDIA

#wandeltijdensjwerkdag
www.wandeltijdensjwerkdag.nl

19. 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! **#wandeltijdensjewerkdag**

20. DEEL EEN FOTO VAN JE WANDELSCHOEN

Ik doe mee aan de Wandel Tijdens Je Werkdag van @Wandelnet en @ProvincieUtrecht. Dat houdt in dat ik extra ga wandelen op mijn werkdag. Hoe we dat doen? Nou gewoon, op onze normale werkschoenen!

#wandeltijdensjewerkdag

[plaats een foto van de schoenen waarop je wandelt]

21. VOORDELEN

Hersenen, spieren, botten, bloedvaten en longen: allemaal hebben ze baat bij een dagelijkse wandeling. Daarom doet ik mee met de Wandel Tijdens Je Werkdag '23 van @Wandelnet en de @Provincie Utrecht. Zo blijf ik ook onder werktijd fit en vitaal, dat is nog eens een investering in mezelf! **#wandeltijdensjewerkdag**

22. VERSCHIL ZITTEN EN LOPEN

Wat teveel en te lang zitten doet met mijn gezondheid? Mijn concentratie vermindert, de hersenen krijgen namelijk minder zuurstof omdat je bloed minder goed rondgepompt. Op de lange termijn loop ik daardoor meer kans op onder andere hartkwalen, overgewicht en slaapproblemen. Daarom doe ik mee aan de Wandel Tijdens Je Werkdag van @Wandelnet! **#wandeltijdensjewerkdag**

23. WEETING POINT

Tijdens de Wandel Tijdens Je Werkdag '23 van @Wandelnet maak ik dagelijks een lunch wandeling. Dat doe ik alleen, met partner of ik spreek af met een vriendin in de buurt. Wandelen is voor ons een goede en gezellige manier om in beweging te blijven en elkaar beter te leren kennen!

#wandeltijdensjewerkdag

[voeg een foto toe van jullie wandeling]

24. TYPE WANDELAARS WTJW-DAG '23

Tijdens de Wandel Tijdens Je Werkdag '23 van @Wandelnet maak ik dagelijks een lunch wandeling. Dat doe ik alleen, met partner of ik spreek af met een vriendin in de buurt. Wandelen is voor ons een goede en gezellige manier om in beweging te blijven en elkaar beter te leren kennen!

#wandeltijdensjewerkdag

[voeg een foto toe van jullie wandeling]

25. 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.

#wandeltijdensjewerkdag

26. 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'! **#wandeltijdensjewerkdag**

WTJW '23

BERICHTGEVING SOCIAL MEDIA

#wandeltijdensjewerkdag

www.wandeltijdensjewerkdag.nl

VISUALS WTJW '23

LET OP ALLE VISUALS ZIJN LOS TE DOWNLOADEN

#wandeltijdensjewerkdag
www.wandeltijdensjewerkdag.nl



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT

VISUALS WTJW '23

LET OP ALLE VISUALS ZIJN LOS TE DOWNLOADEN

#wandeltijdensjewerkdag
www.wandeltijdensjewerkdag.nl



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT

VISUALS WTJW '23

LET OP ALLE VISUALS ZIJN LOS TE DOWNLOADEN

#wandeltijdensjewerkdag
www.wandeltijdensjewerkdag.nl



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT



W/ANDELNET
Altijd in beweging

PROVINCIE UTRECHT

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 @ProvincieUtrecht te taggen en gebruik #wandeltijdensjewerkdag

AANMELDEN

www.wandeltijdensjewerkdag.nl