

# Zoek je collega's op en wandelen tijdens je werkdag!

## Wandel (een deel) van- en náár je werk!

Ga je met het OV, stap een halte eerder uit.  
Ga je met de auto, parkeer de auto eens  
wat verderop.

**Haal zelf drinken.** Heel lief die collega  
die vraagt of je nog iets te drinken wilt,  
maar dat kleine stukje lopen naar de  
koffieautomaat of keuken is toch weer  
een kleine onderbreking van het zitten.  
Zonde om dat niet te benutten!

**Elk belletje is lopen!** Ieder  
belletje dat je krijgt doe je  
wandelen, goede af-  
spraak met jezelf toch?  
Bellen en typen is immers  
toch behoorlijk lastig.



Wat doe jij op de  
Wandel tijdens je werkdag?



**#wandeltijdensjewerkdag**

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