



WANDEL TIJDENS JE WERKDAG '23

communicatietoolkit socials

#wandeltijdensjewerkdag
www.wandeltijdensjewerkdag.nl

We helpen je graag alvast op weg in je communicatie. Speciaal daarvoor heeft Wandelnet een communicatietoolkit samengesteld met voorgeschreven social berichten rondom de Wandel Tijdens Je Werkdag '23. Handig toch? De berichten kan je gebruiken i.c.m. de bijbehorende 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 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. Heel veel succes!

1. AANKONDIGING VAN DEELNAME

Extra aandacht voor wandelen op een normale werkdag. Wij gaan ervoor! **[invullen: bedrijfsnaam]** doet mee aan de Wandel Tijdens Je Werkdag '23 van @Wandelnet en @ProvincieUtrecht. Vanaf 6 april geven we extra aandacht aan beweging op de werkvloer. Dat betekent: dat we het zitten onderbreken door te wandelen! Doen jullie ook mee? Meld je aan via: www.wandeltijdensjowerkdag.nl
#wandeltijdensjowerkdag

2. UPDATE DEELNAME

[invullen: bedrijfsnaam] doet mee met de Wandel Tijdens Je Werkdag '23 van @Wandelnet en @ProvincieUtrecht. Dat betekent dat we op en vanaf 6 april:

- De voordelen van wandelen tijdens een werkdag visualiseren op de werkvloer
- Onze werknemers bewuster maken van de voordelen van wandelen op een werkdag
- Al onze werknemers activeren om te wandelen onder werktijd
- We gaan voor een gezellig en bovenal gezond team! **#wandeltijdensjowerkdag**

3. WE ZIJN ER KLAAR VOOR!

[invullen: bedrijfsnaam] is helemaal klaar voor de Wandel Tijdens Je Werkdag '23 van @Wandelnet! Ons pand is helemaal in WTJW-sferen. Overal door op de werkvloer vind je leuke voordelen en feitjes van @Wandelnet over wat wandelen op een werkdag met je gezondheid kan doen. Daarnaast geven we onze werknemers ook handvatten hoe ze dat in de praktijk kunnen brengen. **#wandeltijdensjowerkdag**
[voeg een foto van je locatie toe met signing!]

4. BELANG VAN MEEDOEN

[invullen: bedrijfsnaam] vindt het belangrijk dat onze medewerkers zich lekker voelen, gezond zijn en vooral ook blijven. Daarom stimuleren wij wandelen onder werktijd tijdens de Wandel Tijdens Je Werkdag '23 van @Wandelnet en @ProvincieUtrecht! Wie doet er nog meer mee? www.wandeltijdensjowerkdag.nl
#wandeltijdensjowerkdag

5. HET IS BIJNA ZOVER!

Nog even en dat is het zover! Een paar nachtjes slapen en dan doet **[invullen: bedrijfsnaam]** mee aan de Wandel Tijdens Je Werkdag '23 van @Wandelnet en @ProvincieUtrecht. Vanaf 6 april visualiseren we de voordelen van wandelen op een werkdag gewoon bij ons op locatie! Daarnaast stimuleren we onze werknemers om extra te wandelen tijdens een normale werkdag.
#wandeltijdensjowerk

6. 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. Dat is veel te lang, tijd voor verandering @Wandelnet en @ProvincieUtrecht! Help jij mee? **#wandeltijdensjowerkdag**

7. OPROEPEN NAAR WERK WANDELEN OP 6 APRIL

Op 6 april '23 is het Wandel Tijdens Je Werkdag. Eerder bekend als de Wandel Naar Je Werkdag. Sinds we veel thuiswerken heet het 'tijdens', zodat je zelf kan bepalen waar en wanneer je wandelt tijdens een werkdag. Maar dat neemt niet weg dat (deels) wandelen van- en naar werk een goede oplossing kan zijn! Daarom roept **[invullen: bedrijfsnaam]** een ieder op om vandaag (deels) te wandelen naar werk.
#wandeltijdensjowerkdag

WTJW '23

BERICHTGEVING SOCIAL MEDIA

#wandeltijdensjowerkdag
www.wandeltijdensjowerkdag.nl

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

[invullen: bedrijfsnaam] is helemaal klaar voor de Wandel Tijdens Je Werkdag '23 van @Wandelnet! Ons pand is helemaal in WTJW-sferen. Overal op de werkvloer vind je leuke voordelen en feitjes over wat wandelen op een werkdag met je gezondheid kan doen. Daarnaast inspireren we onze werknemers gelijk hoe ze het wandelen op een werkdag in de praktijk kunnen brengen! **#wandeltijdensjowerkdag**

9. TIPS IN DE PRAKTIJK

Moeite om ruimte te vinden om te wandelen op een normale werkdag? Bij **[invullen: bedrijfsnaam]** maken we afspraken met onszelf en collega's:

- Ieder telefoontje pleeg je wandelend
- Overleggen? Doe het wandelend
- Zorg dat een lunchwandeling standaard wordt
- Wandel een stukje na 30 minuten zitten
- Haal je eigen koffie of thee
- Pak eens de trap i.p.v. de lift of roltrap

#wandeltijdensjowerkdag

10. WEETING

Ken je het begrip weeting? Ook wel bekend als Walk Your Weeting. Een weeting maakt overleggen productiever, creatiever en gezonder. Het is heel simpel: overleggen, maar dan wel wandelend. Vanaf 6 april gaat **[invullen: bedrijfsnaam]** de overleg vorm in de praktijk brengen! www.weeting.nl **#wandeltijdensjowerkdag**

11. WERKPLEZIER

De werkdag doorbreken met een wandeling: het doet wonderen voor je concentratie en creativiteit en zorgt ook nog eens voor onderlinge verbinding met elkaar. Een korte wandelbreak is goed voor je werkplezier. Dat is waarom **[invullen: bedrijfsnaam]** meedoet met de Wandel Tijdens Je Werkdag! **#wandeltijdensjowerkdag**

12. FEITJES EN WEETJES

Bowlen, borrelen en karaoke: teambuilding mag van ons elke dag wel. Daarom doet **[invullen: bedrijfsnaam]** mee met de Wandel Tijdens Je Werkdag '23. We geloven dat wandelen verbindt, ook onder werktijd. Samen wandelen zorgt ervoor dat we met elkaar verbonden blijven. En dat versterkt ons team al helemaal! **#wandeltijdensjowerkdag**

13. 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. **#wandeltijdensjowerkdag**

14. 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. **#wandeltijdensjowerkdag**

15. THUISWERKEN

Het is altijd een goed idee om een wandeling te maken. Daarom stimuleert **[invullen: bedrijfsnaam]** dat onze werknemers wandelen, ook tijdens een (thuis)werkdag zonder collega's. Plan een momentje tussendoor om naar de supermarkt te lopen, scoor een koffietje in het centrum of geniet gewoon even van buiten zijn. Let eens op je productiviteit na terugkomst van een wandeling. **#wandeltijdensjowerkdag**

WTJW '23

BERICHTGEVING SOCIAL MEDIA

#wandeltijdensjowerkdag
www.wandeltijdensjowerkdag.nl

16. GEZONDHEID

De werknemers van **[invullen: bedrijfsnaam]** werken aan een goede gezondheid door te wandelen op een normale werkdag. Regelmatig bewegen helpt ons om fysiek fit te blijven en we versterken tegelijkertijd ons immuunsysteem. Dat is nog 'ns win-win. Daarom organiseren we op 6 april **[benoemen wandelactiviteit]**

#wandeltijdensjwerkdag

17. WEETINGROUTES IN DE BUURT

Het begrip weetings (wandelend vergaderen) is niet nieuw. In heel Nederland liggen er al meerdere weetingroutes uitgerold en klaar om gebruikt te worden. Bekijk de overzichtspagina van weeting.nl en ontdek of er bij jou in de buurt weetingroutes zijn.

#wandeltijdensjwerkdag

18. FEITJE

Leuk feitje! Wist je dat... als je een jaar lang elke week een uur wandelt tijdens de lunch, je uiteindelijk 14 uur langer leeft. Dat is niet niks. Daarom doet **[invullen: bedrijfsnaam]** mee aan de Wandel Tijdens Je Werkdag van @Wandelnet. Kom in beweging en maak van wandelen een vast onderdeel van je normale werkdag!

#wandeltijdensjwerkdag

19. WEETING POINT

Tijdens de Wandel Tijdens Je Werkdag '23 van @Wandelnet maken we bij **[invullen: bedrijfsnaam]** dagelijks een lunchwandeling. Dat doen we door collega's uit te nodigen of door intern af te spreken bij onze ontmoetingsplek, een heuse 'weeting point'. Wandelen is voor ons een goede en gezellige manier om in beweging te blijven en collega's beter te leren kennen!

#wandeltijdensjwerkdag

[voeg een foto toe van jullie weetingpoint]

20. FEITJES EN WEETJES

Wist je dat... door te wandelen op een werkdag, de werknemers van **[invullen: bedrijfsnaam]** extra hormonen aanmaken zoals: dopamine, serotonine en endorfine. Dat helpt tegen stress en je slaapt ook nog eens beter. Zo zorgen we ervoor dat onze werknemers weer uitgerust aan de dag beginnen! **#wandeltijdensjwerkdag**

21. DEEL EEN FOTO VAN JE WANDELSCHOEN

[invullen: bedrijfsnaam] doet mee aan de Wandel Tijdens Je Werkdag van @Wandelnet. Dat houdt in dat we extra wandelen op een werkdag. Hoe we dat doen? Nou gewoon, op onze normale werkschoenen!

#wandeltijdensjwerkdag

[plaats een foto van je wandelschoenen]

22. VOORDELEN

Hersenen, spieren, botten, bloedvaten en longen: allemaal hebben ze baat bij een dagelijkse wandeling. Daarom doet **[invullen: bedrijfsnaam]** mee met de Wandel Tijdens Je Werkdag '23 van @Wandelnet en @ProvincieUtrecht. Zo blijven we ook onder werktijd fit en vitaal en investeren we in een duurzame collega's. **#wandeltijdensjwerkdag**

23. VERSCHIL ZITTEN EN LOPEN

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

#wandeltijdensjwerkdag

WTJW '23

BERICHTGEVING SOCIAL MEDIA

#wandeltijdensjwerkdag

www.wandeltijdensjwerkdag.nl

24. WEETING

Vanaf 6 april gaat **[invullen: bedrijfsnaam]** 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

25. VOORDELEN

Gaaf, het 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**

26. 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 collega's of relaties. 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]

27. EIGEN ACTIVITEIT

[Bedrijfsnaam] doet mee op 6 april 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-individuen#padlet> **#wandeltijdensjewerkdag**

28. EIGEN ACTIVITEIT

Organiseer op 6 april zelf een leuke wandelactiviteit binnen de organisatie! Wedstrijdje traplopen? Gezamenlijke lunchwandeling? Samen minimaal 10.000 stappen per dag? We delen alvast een aantal leuke ideeën, tips en beelden met je. Vergeet niet om je activiteit aan te melden via @Wandelnet. <https://www.wandelnet.nl/wtjw-voor-individuen#padlet> **#wandeltijdensjewerkdag**

29. GEBRUIK DE REKENTOOL

Benieuwd wat wandelen onder werktijd kan opleveren voor jouw organisatie? Gebruik de rekentool van @WerkenInBeweging en reken uit je winst! Gaan 4 werknemers één keer per week een half uur wandelend vergaderen? Dan levert dit een bedrijf een jaarlijkse besparing van €960 euro op. www.werkeninbeweging.nl/rekentool **#wandeltijdensjewerkdag**

30. FLITSCHECK

Hebben jullie de loop er al lekker in of moeten jullie nog stappen zetten? Vul binnen 1 minuut de flitscheck van @Werken in Beweging in en kom erachter of jullie organisatie in aanmerking komt voor het certificaat Wandelvriendelijk Bedrijf. Vul de wandelflitscheck in en ontdek hoe jullie organisatie scoort!

<https://werkeninbeweging.nl/flitscheck>
#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.

Organiseren je een leuke wandel activiteit op 6 april? Meld je activiteit aan:

AANMELDEN

www.wandeltijdensjewerkdag.nl