**Op het 6 april is het Wandel Tijdens Je Werkdag ’23**

**Wist je dat... Bijna 4 miljoen Nederlanders veel te lang zitten op een normale werkdag. Uit onderzoek blijkt dat werknemers met een zittend beroep gemiddeld wel 9,1 uur per dag zitten. Hoogste tijd voor verandering! Dat doen Wandelnet en de provincie Utrecht op 6 april tijdens de Wandel Tijdens Je Werkdag ’23. Door middel van de 5 pijlers van de** [**Wandel Tijdens Je Werkdag-campagne**](http://www.wandeltijdensjewerkdag.nl) **roepen we werknemers en werkgevers op om dat zitten te onderbreken én ook jij kan meedoen als individu of met de hele organisatie!**



**Onderbreek het zitten door te wandelen**Maak van wandelen een vast onderdeel van een normale werkdag of je werknemers nu thuis of op kantoor werken. Door te wandelen maak je extra hormonen aan, zoals: dopamine, serotonine en endorfine. Dat helpt tegen stress, maakt je gelukkiger en je slaapt beter! Daarnaast blijkt uit onderzoek dat als je een jaar lang elke week een uur wandelt, je uiteindelijk 14 uur langer leeft. Dat is niet niks. Daarom onderbreken wij dat zitten op een werkdag en komen we in beweging door te wandelen. Jij kan als individu ook gratis deelnemen aan de campagne WTJW '23 door je vooraf aan te melden. Na aanmelding ontvang je twee weken lang online leuke tips, tricks en weetjes om het wandelen op een werkdag voor jezelf in de praktijk te brengen. Een extra stap zetten? Organiseer zelf een leuke wandelactiviteit voor 6 april op de Wandel Tijdens Je Werkdag binnen jouw organisatie, school of thuiswerkomgeving. Wandelnet geeft je vooraf graag een [aantal tips](https://www.wandelnet.nl/l/library/download/urn:uuid:52567136-f740-498e-a67d-4ee2b65ac75e/wtjw+%2723+-+zelf+activiteit+organiseren.pdf). [Vergeet niet om je activiteit aan te melden](https://www.wandelnet.nl/wtjw-voor-individuen#padlet)!

**Doe jij mee?**Door te wandelen op een werkdag ben je weg van je werkplek, activeer je je brein en blijven werknemers gezond én fit. Wil je meer weten over de vijf pijlers van de Wandel Tijdens Je Werkdag '23 campagne of ben je benieuwd hoe jij als individu of organisatie kan meedoen ? Bekijk dan de campagne pagina en meld je aan. Veel wandelplezier!

[[Bekijk de campagne](https://www.wandelnet.nl/wandel-tijdens-je-werkdag)]