***Tekst infokrant en website LOKALE BESTUREN gericht naar burgers***

* ***Onderwerp: 10.000 stappen: Elke stap telt - nieuwe beweegroute en lanceringsmoment + Vlaamse wedstrijd sociale media***
* *Tekst is adviserend, en mag dus aangepast worden op maat van lokaal bestuur:*
	+ *type beweegroute: indien gekozen voor gezinswandeling, voetgangerscirkel of 10.000-stappenroute 🡪 grijze tekst aan te passen naar voorstel onderaan document*
	+ *****campagne-naam en de partners en/of logo’s zeker vermelden*

******

**Elke stap telt! Met onze nieuwe beweegroute**

*[NAAM GEMEENTE/STAD]* is één van de meer dan 200 Vlaamse gemeenten en steden die deelneemt aan de 4 jaar durende campagne ‘10.000 stappen: elke stap telt!’. Met deze campagne willen we buurten creëren die meer beweging mogelijk maken én stimuleren.

**De eerste stap is gezet!**

Stappensignalisaties in onze buurten laten zien dat ‘Elke stap telt!’, en dat ook kleine afstanden tussen nuttige locaties waardevolle extra stappen opleveren. 10.000 stappen per dag is een streefdoel, maar elke stap extra is al goed voor de gezondheid. Met deze signalisaties is *[NAAM GEMEENTE/STAD]* vorig jaar de campagne gestart.

Maar ook dit jaar engageren we ons verder om beweegvriendelijkere buurten uit te bouwen en om jullie te motiveren om elke dag voldoende stappen te zetten. Net daarom heeft *[NAAM GEMEENTE/STAD]* een nieuwe beweegroute ontwikkeld!

**Onze nieuwe beweegroute helpt je meer te bewegen**

Ben je op zoek naar actie in de buitenlucht? Kan je wat energie gebruiken of zoek je vooral iets om samen te doen? Dan is de beweegroute van *[NAAM BEWEEGROUTE]* zeker iets voor jou! Je spieren, energie, gemoed en hart hebben er deugd van!

*[FOTO VAN BEWEEGROUTE, STARTBORD OF BORD MET OEFENING]*

De beweegroute start aan *[LOCATIE STARTPUNT].* Tijdens de route van *[AANTAL]* kilometer kom je verschillende bordjes met eenvoudige oefeningen tegen om je uithoudingsvermogen, evenwicht en kracht te trainen. De oefeningen zijn gemakkelijk en leuk, voor jong en oud. Ze worden nog fijner als je ze samen met vrienden of familie doet. Plezier verzekerd. En dat fittere lichaam krijg je er gratis bij. Mag het wat moeilijker? Er zijn steeds oefeningen van verschillende niveaus.
De beweegroute is vrij toegankelijk en je hebt geen sportkledij nodig.

**Klaar voor de opening op [DATUM OPENING]? Kom jij ook?**

Op *[DATUM]* is de officiële opening van de beweegroute *[NAAM BEWEEGROUTE].*  Om *[UUR]* wordt op feestelijke wijze gestart met de beweegroute. Mis dit niet!

*[EVENTUEEL EXTRA TOELICHTING OVER PROGRAMMA OPENING]*

**Ook jij maakt kans op leuke prijzen!**

Liggen beweegvriendelijke buurten je nauw aan het hart? Neem deel aan de Vlaamse wedstrijd van ‘10.000 stappen: elke stap telt!’ op sociale media en maak kans op leuke prijzen. Volg hiervoor de Facebookpagina van [NAAM GEMEENTE/STAD] en van @gezondlevenvzw op de voet.

De beweegroute kadert binnen de campagne ‘10.000 stappen: elke stap telt!’ van het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Sport Vlaanderen, Agentschap Zorg en Gezondheid en de Vlaamse Logo’s. Meer info op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be).

Bij gezinsroute: grijze tekst aanpassen naar:

**Onze nieuwe beweegroute helpt het hele gezin meer te bewegen**

Wil je meer bewegen? Of wil je een leuke, ontspannende activiteit samen met je kinderen waarbij iedereen zich kan uitleven? Dan is de beweegroute voor gezinnen van *[NAAM BEWEEGROUTE]* zeker iets voor jullie!

*[FOTO VAN BEWEEGROUTE, STARTBORD OF BORD MET OEFENING]*

De beweegroute start aan *[LOCATIE STARTPUNT].* Tijdens de route van *[AANTAL]* kilometer kom je verschillende bordjes tegen met leuke beweegoefeningen voor heel het gezin. Aan de hand van een tof verhaal nemen kikker Moovie en zijn vriendjes jullie mee op pad en tonen ze hoe je de oefeningen kan uitvoeren. Plezier verzekerd! De beweegroute is vrij toegankelijk en jullie hebben geen sportkledij nodig.

Bij voetgangerscirkel: grijze tekst aanpassen naar:

**Onze nieuwe voetgangerscirkel helpt je meer te bewegen**

Ook verveeld door oneffen trottoirs, te weinig oversteekplaatsen … De voetgangerscirkel stippelt een wandelroute uit die je terug het plezier van wandelen geeft! Eindelijk terug vlotter op straat met de rollator, buggy of volle trolley.

*[FOTO VAN VOETGANGERSCIRKEL OF STARTBORD]*

Een voetgangerscirkel is een aaneengesloten wandelroute waar ook minder mobiele voetgangers zelfstandig en op eigen tempo hun doel al stappend kunnen bereiken. Op deze wandelroute zijn trottoirs geëffend, afritjes gemaakt, oversteekplaatsen gerealiseerd, obstakels opgeruimd en rustpunten aangelegd. Er is ook duidelijke bewegwijzering. De voetgangerscirkel verbindt belangrijke voorzieningen met elkaar. Het traject passeertnamelijk langs de meest courante handelszaken(slager, bakker, apotheker, bank, kledingzaken …)en ook andere voorzieningen (dienstencentrum,ontmoetingsplaatsen zoals cafetaria’s/buurthuizen,post, gemeentehuis, bibliotheek …).

Bij 10.000-stappenroute: grijze tekst aanpassen naar:

**Onze nieuwe 10.000-stappenroute helpt je meer te bewegen**

Wil je meer bewegen en gemakkelijker die 10.000 stappen per dag bereiken? Of wil je gewoon samen vertoeven met familie of vrienden in de buitenlucht? Dan is de 10.000-stappenroute van *[NAAM BEWEEGROUTE]* zeker iets voor jou! Je spieren, energie, gemoed en hart hebben er deugd van!

*[FOTO VAN ROUTE, STARTBORD OF BORDJES ONDERWEG]*

Met 10.000 stappen per dag trekken we volop de gezondheidskaart. Maar 10.000 stappen is voor velen nog veraf … Weet dat elke stap per dag extra al goed is voor de gezondheid. Wie elke dag een half uurtje beweegt of omgerekend 4.000 extra stappen zet, doet de teller al snel oplopen. Kies voor deze ontspannende wandelroute in onze mooie omgeving, dan stap je meer en ook je mentale welzijn vaart er wel bij. De wandeling wordt nog fijner als je ze samen met vrienden of familie doet.
10.000 stappen per dag is dus een gezond streefdoel en dat kan je met deze 10.000-stappenroutes makkelijk bereiken. Je kan kiezen uit langere of kortere varianten.