***Tekst nieuwsbrief 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**

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!

De beweegroute start aan *[LOCATIE STARTPUNT].* Tijdens de route van *[AANTAL]* kilometer kom je verschillende bordjes met eenvoudige en leuke oefeningen tegen om je uithoudingsvermogen, evenwicht en kracht te trainen. Voor jong en oud. Plezier verzekerd! Er zijn oefeningen van verschillende niveaus. De beweegroute is vrij toegankelijk.

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

*[EVENTUEEL EXTRA TOELICHTING OVER PROGRAMMA OPENING]*

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 dan 200 Vlaamse gemeenten en steden nemen deel en proberen hun inwoners stap voor stap in beweging te brengen. Meer info op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be).

Elke stap telt voor *[NAAM GEMEENTE/STAD]*!

Bij gezinsroute: grijze tekst aanpassen naar:

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!

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 nemen en tonen ze hoe je de oefeningen kan uitvoeren. Plezier verzekerd! De beweegroute is vrij toegankelijk.

Bij voetgangerscirkel: grijze tekst aanpassen naar:

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.

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, oversteekplaatsen gemaakt, obstakels opgeruimd en rustpunten aangelegd. Er is ook duidelijke bewegwijzering. De voetgangerscirkel verbindt belangrijke voorzieningen met elkaar.

Bij 10.000-stappenroute: grijze tekst aanpassen naar:

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!

10.000 stappen per dag 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. 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.