**10.000 stappen – Elke stap telt**

**Posts sociale media**

**Voorstel 1 – onderwerp: Stappen kan iedereen, altijd en overal**

Meer bewegen zonder moeite, hoe doe je dat? 🤔 Simpele tip: stappen! Dat kan iedereen, altijd en overal. Bijvoorbeeld 👇

🍞 te voet naar de bakker

⚽ spelend met de kinderen

📞 wandelingetje al bellend

🧹kuisend door het huis

Elke stap telt! Zet je mee je beste beentje voor? Meer tips 👇

(link naar [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be))

(koppelen aan **filmpje van 10.000 stappen** – wat in de loop van de week van 18 oktober op <https://10000stappen.gezondleven.be/nodes/2021communicatiecampagneenmaterialen/nl> zal verschijnen)

**Voorstel 2 – onderwerp: stappensignalisaties in het straatbeeld**

👣 Heb jij onze borden al gespot in (naam stad/gemeente)? Stap voor stap gaan we voor een beweegvriendelijke buurt! Ook kleine afstanden leveren extra stappen op. 💪 Elke stap telt! Zet je beste beentje voor 👇

(link naar [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be) + foto van eigen stappensignalisaties in de stad/gemeente)

Afbeelding met tekst

Automatisch gegenereerde beschrijving

Afbeelding met tekst

Automatisch gegenereerde beschrijving

Afbeelding met tekst

Automatisch gegenereerde beschrijving

[*Nog beter: eigen foto(‘s) van de stappensignalisaties in de gemeente]*

**Voorstel 3 – onderwerp: Hang jij ook een affiche uit? Wedstrijd**

📣 Ook jij kan je buurt beweegvriendelijker maken! Hoe? Hang samen met je buren onze raamaffiche uit & toon waarom elke stap telt! 🚶‍♀️👌💛

Volg ook de Facebookpagina van @gezondlevenvzw op de voet voor leuke info en wedstrijden. 10.000 stappen beloont de leukste inzendingen!

(link naar [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be) + foto raamaffiche)

Afbeelding met kaart

Automatisch gegenereerde beschrijving

Afbeelding met tekst

Automatisch gegenereerde beschrijving

**Voorstel 4 – onderwerp: Voordelen beweging**

Elke stap of beweging telt! Voor een goede gezondheid, maar ook voor:

😴 Betere slaap  
🤗 Je beter in je vel voelen  
👨‍👨‍👧‍👦 Meer sociaal contact  
💨 Minder vervuiling en lawaai van auto’s  
🌳 Leefbaardere straten en buurten

Wat houdt je nog tegen? 😀

(link naar [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be))

[](https://www.gezondleven.be/files/beweging/aanbevelingen/Volwassenen-en-ouderen-lang.jpg)

**Voorstel 5 – onderwerp: Elke stap telt**

Hoeveel stappen zet jij per dag? Weet dat elke stap telt! Klein beginnen en rustig opbouwen geeft het meeste kans op succes. Verhoog bijvoorbeeld je stapdoel elke week met 500 stappen. Het online stappendagboek helpt je op weg 👇

(link naar [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be))

  Afbeelding met tekst, apparaat, klok, klokradio

Automatisch gegenereerde beschrijving