



**AANZET LOKAAL PERSBERICHT: BEWEEGROUTE
‘10.000 STAPPEN: ELKE STAP TELT!’**

Plaats, datum

**De [naam beweegroute] beweegroute helpt je meer te bewegen!**

**Ben jij ook op zoek naar meer beweging? *[NAAM GEMEENTE/STAD]* zet je op weg! Vandaag werd de nieuwe beweegroute in *[NAAM BUURT]* feestelijk geopend. Deze beweegroute kadert binnen de vier jaar durende beweegcampagne ‘10.000 stappen: elke stap telt!’ van het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Sport Vlaanderen, de Vlaamse Logo’s en Agentschap Zorg en Gezondheid. Vlaanderen telt ondertussen al meer dan 100 beweegroutes, en de teller blijft lopen. Een overzicht van alle beweegroutes is te vinden op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be). Onder het motto ‘Elke stap telt!’ willen we buurten creëren die meer beweging mogelijk maken én stimuleren.**

**De eerste stap is gezet!**

De vele 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 de plaatsing van deze signalisaties is *[NAAM GEMEENTE/STAD]* vorig jaar de campagne gestart.

Maar ook dit jaar engageert *[NAAM GEMEENTE/STAD]* zich verder om beweegvriendelijkere buurten uit te bouwen en om de inwoners te motiveren om elke dag voldoende stappen te zetten. En dit met de nieuwe beweegroute in *[NAAM BUURT*].

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

Vanaf [datum] is de nieuwe beweegroute in *[NAAM BUURT]* geopend! Deze beweegroute bestaat uit een wandelroute met onderweg eenvoudige beweegoefeningen. De oefeningen maken gebruik van bestaande elementen in de straten, zoals een zitbank, boom, trap ... Neem je deel aan de wandelroute en opdrachten, dan onderhoud je je kracht, uithoudingsvermogen en balans.

Waarom de beweegroute?

Een beweegroute doet je niet enkel meer bewegen. Je kan er samen met vrienden of familie naartoe en bent even uit het huis. Je spieren, energie, gemoed en hart hebben er dus deugd van! Het is een laagdrempelige, duurzame, eenvoudige, lokale en vrij toegankelijke beweegmogelijkheid om ons allen meer te laten bewegen.

Hoe herken je de beweegroute? De beweegroute start aan *[PLAATS START]*. Daar staat een informatiebord met een overzicht van de wandelroute. De route is aangegeven met groene pijltjes en de beweegoefeningen worden getoond op groene borden.

Voor wie is de beweegroute bedoeld? Iedereen kan gebruikmaken van de beweegroute. De oefeningen zijn leuk en laagdrempelig opgevat en daarom geschikt voor jong en oud. De beweegroute stimuleert om samen buiten te bewegen. Ideaal voor het sociaal contact en het vergroot zeker ook de zelfredzaamheid van ouderen in de eigen omgeving. Mag het wat moeilijker? Er zijn steeds oefeningen van verschillende niveaus.

*[ALS ROUTE GERICHT IS NAAR SPECIFIEKE DOELGROEP - BV. EEN WZG, WGC,… 🡪 HIER TOEVOEGEN]*

Hoe lang is de beweegroute? De beweegroute bestaat uit *[TYPE ROUTE – LUS/TRAJECT/… - VAN AFSTAND].*

Wat zeggen gebruikers van de beweegroute? “*[QUOTES VAN GEBRUIKERS HIER TOEVOEGEN]”*

**Voor meer info**

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

**en leuke wedstrijd**

[www.facebook.com/gezondlevenvzw](http://www.facebook.com/gezondlevenvzw)

*[CONTACTGEGEVENS COMMUNICATIEVERANTWOORDELIJKE].*

*Deze tekst is adviserend, en mag dus aangepast worden op maat van lokaal bestuur:*

* *campagne-naam en de partners en/of logo’s zeker vermelden*
* *type beweegroute: indien gekozen voor gezinswandeling, voetgangerscirkel of 10.000-stappenroute* 🡪 *grijze tekst aan te passen naar:*

Bij gezinsroute: grijze tekst aanpassen naar:

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

Vanaf [datum] is de nieuwe beweegroute voor gezinnen in *[NAAM BUURT]* geopend! Deze beweegroute bestaat uit een wandelroute met onderweg leuke beweegoefeningen voor heel het gezin. De oefeningen maken gebruik van bestaande elementen in de straten, zoals een zitbank, boom, trap ... 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!

Waarom de beweegroute?

Wil je meer bewegen? Of wil je een leuke, ontspannende activiteit samen met je kinderen waarbij iedereen zich kan uitleven? Dan komt deze beweegroute als geroepen. Het is een laagdrempelige, duurzame, eenvoudige, lokale en vrij toegankelijke beweegmogelijkheid om (groot)ouders en kinderen meer te laten bewegen.

Hoe herken je de beweegroute? De beweegroute start aan *[PLAATS START]*. Daar staat een informatiebord met een overzicht van de wandelroute. De route is aangegeven met pijltjes en de beweegoefeningen worden getoond op borden van de Moovie-kikker.

Voor wie is de beweegroute bedoeld? Iedereen kan gebruikmaken van de beweegroute, maar ze is specifiek gericht naar gezinnen met kinderen tussen 3 en 8 jaar. De beweegroute stimuleert om samen buiten te bewegen.

Hoe lang is de beweegroute? De beweegroute bestaat uit *[TYPE ROUTE – LUS/TRAJECT/… - VAN AFSTAND].*

Wat zeggen gebruikers van de beweegroute? “*[QUOTES VAN GEBRUIKERS HIER TOEVOEGEN]”*

Bij voetgangerscirkel: grijze tekst aanpassen naar:

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

Vanaf [datum] is de nieuwe voetgangerscirkel in *[NAAM BUURT]* geopend! 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 …).

Waarom de voetgangerscirkel?

De voetgangerscirkel verhoogt de zelfredzaamheid van ouderen. Geraak je niet meer zelfstandig tot bij je bestemming? Wil je graag terug meer wandelen maar durf je niet alleen? Dan zorgt de voetgangerscirkel ervoor dat dit toch veilig lukt. Gezondheidswinst op fysiek, mentaal en sociaal vlak! Het is een laagdrempelige, duurzame, eenvoudige, lokale en vrij toegankelijke beweegmogelijkheid om ouderen meer te laten bewegen.

Hoe herken je de voetgangerscirkel? Aan *[PLAATS BORD]* staat een informatiebord met een overzicht van de wandelroute. De route is aangegeven met markeringsnagels.

Voor wie is de voetgangerscirkel bedoeld? Iedereen kan gebruikmaken van de voetgangerscirkel, maar de route is specifiek ontwikkeld voor ouderen en voor mensen die hulpbehoevend zijn.

Wat zeggen gebruikers van de voetgangerscirkel? “*[QUOTES VAN GEBRUIKERS HIER TOEVOEGEN]”*

Bij 10.000-stappenroute: grijze tekst aanpassen naar:

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

Vanaf [datum] is de nieuwe 10.000-stappenroute in *[NAAM BUURT]* geopend!
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.

Waarom de 10.000-stappenroute?

Een 10.000-stappenroute doet je niet enkel meer bewegen. Je kan er samen met vrienden of familie naartoe en bent even uit het huis. Je spieren, energie, gemoed en hart hebben er dus deugd van! Het is een laagdrempelige, duurzame, eenvoudige, lokale en vrij toegankelijke beweegmogelijkheid om ons allen meer te laten bewegen.

Het is een laagdrempelige, duurzame, eenvoudige, lokale en vrij toegankelijke beweegmogelijkheid om de algemene bevolking meer te laten bewegen.

Hoe herken je de 10.000-stappenroute? De route start aan *[PLAATS START]*. Daar staat een informatiebord met een overzicht van de wandelroute. De route is aangegeven met groene pijltjes.

Voor wie is de 10.000-stappenroute bedoeld? Iedereen kan gebruikmaken van de 10.000-stappenroute, zowel jong als oud. De wandelroute stimuleert om samen buiten te bewegen. Ideaal voor het sociaal contact.

*[ALS ROUTE GERICHT IS NAAR SPECIFIEKE DOELGROEP - BV. EEN WZG, WGC,… 🡪 HIER TOEVOEGEN]*

Hoe lang is de 10.000-stappenroute? Je kan kiezen uit langere of kortere varianten van *[AFSTANDEN HIER NOTEREN IN AANTAL STAPPEN EN KILOMETER].*

Wat zeggen gebruikers van de 10.000-stappenroute? “*[QUOTES VAN GEBRUIKERS HIER TOEVOEGEN]”*