**Zet burgers in beweging   
en maak kans op een waardebon van 500 euro**

**Met de campagne ‘10.000 stappen: Elke stap telt!’ willen we samen met lokale organisaties zoveel mogelijk inwoners meer doen bewegen. Want bewegen is het mooiste cadeau dat je je gezondheid kan geven.**

**WAAROM**

We zitten gemiddeld 8,3 uur per dag. Dat is 57 % van de dag, slaapuren niet meegerekend. Meer beweging vermindert je kans op kanker, dementie, hartziektes, vallen ... Je voelt je ook beter in je vel en slaapt beter.

Gun jij je leden, klanten of patiënten al deze voordelen ook?

**10.000 STAPPEN: ELKE STAP TELT**

Wandelen is de makkelijkste en goedkoopste manier van bewegen. Met het project 10.000 stappen: Elke stap telt! stimuleren we burgers om meer te bewegen. 10.000 stappen voor volwassenen of 8.000 voor 65-plussers, is ideaal voor de gezondheid, maar staar je vooral niet blind op dit cijfer. Elke stap telt!

In 2024 moedigen we jou als lokale organisatie of partner aan om een beweegactie op poten te zetten. Bovendien maak je hierdoor kans op een waardebon van 500 euro.

**HOE DEELNEMEN?**

1. Organiseer in 2024 een beweegactie   
Wandelen voor het goede doel, een themawandeling,… Het kan allemaal.

2. Registreer je actie op UiTinVlaanderen.be met het label 10000stappen.

**WAARDEBON 500 EURO**

In december 2024 worden 30 cadeaubonnen ter waarde van 500 euro verloot aan lokale organisaties. De jury heeft oog voor de originaliteit van de beweegacties, het totale bereik, het aantal georganiseerde beweegacties, het bereik van kwetsbare groepen,…

**JE KAN OP ONS REKENEN!**

Vanuit het lokaal bestuur ondersteunen we je met:

* … zelf in te vullen
* *Voorbeelden:*
  + *Inspiratie voor acties*
  + *Aanspreekpunt voor vragen*
  + *Financiële ondersteuning (korting, subsidie, lokale prijzen ...)*
  + *Logistieke ondersteuning (locatie, materiaal, stappentellers ...)*
  + *Communicatie over acties op website, in infoblad ...*
  + *...*

**MEER INFO**

* Meer info over de wedstrijdvoorwaarden en registratie van acties? Surf naar de [website van 10.000 stappen](https://10000stappen.gezondleven.be/10000-stappen-voor-organisaties/lokalebesturen/lokale-beweegacties).
* Meer info of vragen? Neem contact op met *emailadres en telefoonnummer medewerker gemeente.*