

**BUURT
SPORT
COACH**

VOLWASSENEN

Wandelen
Nieuwland

Alles in beweging

Vandaag al een Ommetje gemaakt?

Download de gratis Ommetje-app



Wandelen houdt je hersenen gezond. Maak het nog leuker met de Ommetje-app van de Hersenstichting. Ik daag je uit! Ik doe als buurtsportcoach samen met de huisartsen, Indebuurt033, leefstijlcoaches en andere partners in de wijk mee aan Ommetje. Doe jij ook mee?

Elke dag een wandeling maken is belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid. Je krijgt meer productiviteit en energie na het lopen van een Ommetje. Ook helpt het je te onthaasten en verbetert het je creativiteit. De Ommetje-app helpt je daarbij. In Nieuwland hebben wij in de app een wandelteam opgezet.

Hoe doe je mee?

- 1 Download de Ommetje app
- 2 Meld je aan met je email adres
- 3 Geef aan dat je lid wil worden van team **Gezond Nland033**
- 4 Vul de code **KKLD9** in en je kan starten met al je wandelingen

Al je wandelingen worden bijgehouden in een overzicht. Je kan kennissen en vrienden uitnodigen door ze de code te geven. Hierdoor kan je tijdens de geldende coronamaatregelen toch op een leuke manier samen wandelen, zonder dat je op dezelfde locatie bent. Zo motiveer je elkaar om dagelijks een Ommetje te maken. Ben je een beetje competitief ingesteld? Dan is er ook een ranglijst, en kan je alle medailles vrijspelen die er met bepaalde uitdagingen te verdienen zijn.

Word de fitste van Gezond Nland033!

De Ommetje-app is ontwikkeld met hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. Hij vertelt je na iedere wandeling een interessant hersenfeitje.

- Wandelen geeft energie, helpt bij onthaasten en verbetert je creativiteit
- Met de Ommetje-app kun je toch samen wandelen
- Elke dag een ommetje maken is goed voor je hersenen
- Neuropsycholoog Erik Scherder geeft interessante hersenfeitjes



Mag ik wel een ommetje maken gezien de coronamaatregelen?

Ja, een wandeling maken mag. Bewaar minimaal 1,5 meter afstand en zoek geen drukke plekken op. Houd je altijd aan de richtlijnen van het RIVM.

Wil je samen met anderen wandelen zodra de coronamaatregelen zijn opgeheven? Dan kan je deelnemen aan een van onze wekelijkse wandelactiviteiten in Nieuwland:

Wandelen met de Dokter

Voor wie	Voor mensen die tussen de 15 en 30 minuten kunnen wandelen
Dag	Elke dinsdag
Tijd	11.00-11.30
Locatie/adres	Start bij Beytna en mogelijkheid tot een kopje koffie of thee achteraf
Kosten	Gratis
Aanmelden/info	Stuur een mail naar: poh@praktijkwatersteeg.nl

Wandelen met de Leefstijlcoach

Voor wie	Voor mensen die tussen de 30 en 60 minuten kunnen wandelen
Dag	Elke vrijdag
Tijd	10.00-11.00
Locatie/adres	Start bij Beytna en mogelijkheid tot een kopje koffie of thee achteraf
Kosten	Gratis
Aanmelden/info	Stuur een mail naar: info@leefstijlcoachingamersfoort.nl