



## Tips om gemakkelijk de 10 000 – stappennorm te halen

### Thuis in beweging

- Laat je verleiden om samen met de kinderen te spelen;
- Laat je op sleeptouw nemen door je hond. 'Elk pootje telt!';
- Zet swingende muziek op terwijl je schoonmaakt, of dans de polonaise zoals onze 'modellen';
- (Doe bewegingsoefeningen terwijl je tv kijkt (gewichtjes heffen, lichte buik-, bil- en armspieroefeningen doen, meedansen met de muziek,...));
- Parkeer je hometrainer voor je televisie en geniet al fietsend van je favoriete programma;
- Kies voor computergames waarin je zelf moet bewegen;
- Tuinieren is goed voor de spieren;
- Al ontdekt hoe ontspannend een avondwandeling kan zijn?
- ...

### Actief onderweg

- GA MET BELGERINKEL NAAR DE WINKEL – Ieper doet terug mee aan de actie! – voor meer info surf je naar [www.belgerinkel.be](http://www.belgerinkel.be)
- Breng de kinderen te voet of met de fiets naar school;
- Laat de auto zo veel mogelijk staan. Je bespaart op brandstof, wat goed is voor je portemonnee, het milieu en je gezondheid;
- Sta tijdens het wachten niet stil, maar beweeg;
- Bij langere afstanden kun je de trein en wandelen combineren;
- Wandel naar de eerste of de laatste wagon op het perron;
- Neem je de bus of tram, stap dan een halte vroeger af.
- Parkeer je auto verder en zet zo extra stappen;
- Probeer eens iets anders! Verplaats je met skeelers of op een step;
- ...

10.000  
Stappen  
CLASH



#### Wist je dat...









- je in leper een aantal randparkings kan vinden waar je de hele dag lang gratis je wagen kan parkeren en dan te voet verder kan? Je wint er tijd (geen parkeerplaats zoeken), geld (geen betalend parkeren) en gezondheidswinst mee. (elke stap telt!)

De randparkings bevinden zich in de Leopold III-laan, Tulpenlaan (achter het station), Minneplein en aan de Rijselpoort.

- er in leper naast de vele doorsteken die enkel te voet of met de fiets toegankelijk zijn er ook **doorlopende** straten zijn? Dit betreffen straten die enkel doodlopen voor gemotoriseerd verkeer. Als voetganger of als fietser heb je hier wel doorgang. Deze straten kan je herkennen aan de specifieke aanduiding op het verkeersbord. Met het gebruik van deze doorsteken win je niet enkel tijd, het is ook goed voor de gezondheid om deze te voet of met de fiets te gebruiken.



#### Op het werk

-  Neem zo veel mogelijk de trap in plaats van de lift;
-  Neem geregeld een actieve pauze. Strek je armen, benen, nek en schouders. Zo ontlast je ook je rug en je ogen;
-  Ga geregeld een glas water of een gezond tussendoortje halen;
-  Plaats de printer buiten je kantoor. Dat is goed voor de luchtkwaliteit en zorgt voor een extra wandeling;
-  Wandel rond terwijl je met je gsm of draadloos toestel aan het telefoneren bent;
-  Ga langs bij een collega in plaats van te telefoneren of te e-mailen;
-  Vergader tijdens een wandeling;
-  Maak tijdens de lunchpauze een wandeling (met collega's);





## Bewegen in de vrije tijd

### Toerist in eigen stad.

Je kan ook steeds het nuttige aan het aangename koppelen. Er is heel wat te zien en te beleven in Ieper.

Ieper heeft een 8000-stappenwandeling uitgewerkt. Er is ook de erfgoedwandeling die je loodst doorheen de binnenstad langs prachtige historische gebouwen. Verder is er het wandel- en fietsnetwerk dat gebruik maakt van aangename wandel- en fietswegen om de streek te verkennen. Voor info en kaarten rond dit alles kan je terecht bij de toeristische dienst 054/239 220 [toerisme@ieper.be](mailto:toerisme@ieper.be)

De Ieperse Seniorenraad heeft tijdens de maand mei een spannende fotozoektocht uitgewerkt. Een zoektocht voor en door Senioren. Start aan dienst toerisme Ieper.

Info bij Zorgnetwerk Ieper 057/451 780 – [zorgnetwerk@ocmwieper.be](mailto:zorgnetwerk@ocmwieper.be)

### Sporten is super-veel-bewegen!

Ontdek het enorme sportaanbod in Ieper door een kijkje te nemen op [www.ieper.be](http://www.ieper.be) en onder het luikje vrije tijd door te klikken naar sport.

### Bewegen is goed voor IEDEREEN

Het heeft geen zin om **jonge kinderen** een stappenteller aan te binden. Het is wel belangrijk om ze te doen bewegen en dat dit leuk is. Ravotten, buitenspelen het is erg belangrijk in de ontwikkeling van het kind en voor een goede gezondheid. Zelfs baby's kan je tot beweging stimuleren. Tips vind je op [www.kindengezin.be/voeding-en-beweging](http://www.kindengezin.be/voeding-en-beweging)

Je bent ook **nooit TE OUD** om te bewegen. Niemand is te oud om de voordelen van lichaamsbeweging te ondervinden.

Uithouding, kracht, lenigheid en het evenwicht op peil houden is belangrijk. Spierversterkende oefeningen verminderen het risico op vallen en breuken. Senioren die blijven bewegen, lopen minder risico op vallen en blijven langer zelfstandig thuis wonen.

Meer beweegtips voor een actief leven? Neem een kijkje op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be).