

AKTIE 10.000-STAPPEN PLAN



Dat we meer moeten bewegen is een feit. Een groot deel van de bevolking heeft te weinig beweging omwille van verschillende oorzaken, zoals werkomstandigheden, jongeren die op de schoolbanken zitten en achteraf thuis nog eens zittende bezigheden hebben, verplaatsingen met de auto en/of openbaar vervoer, en zo zijn er nog tal van zaken op te noemen.

Daarom organiseren het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's met de steun van de Vlaamse overheid volgende campagne "Vlaamse 10.000-stappenclash. De actie loopt van 1 mei tot en met 31 mei 2018. Dit is een stappencompetitie tussen alle Vlaamse en Brusselse gemeenten en steden. En JABBEKE DOET MEE !!!

De Sportdienst in samenspraak met de Sportraad werkt hieraan mee en heeft een oproep gericht aan alle sportbesturen van Jabbeke, dus ook aan vzw Rustige Bosstappers.

Wij als wandelclub, die trouwens het jaar rond op stap zijn, werken hier ook aan mee en helpen om een paar routes uit te stippelen.

Mogen wij vragen om deze tekst eens grondig door te nemen en indien mogelijk ook jullie te registreren en jullie stappen door te geven, zodat we samen streven naar de titel van "actiefste gemeente van Vlaanderen".

Bij het versturen van het vorige clubblad had ik deze tekst gekregen van de sportfunctionaris, maar net te laat om het in het clubblad op te nemen. Dit artikel werd echter wel als bijlage meegestuurd naar de leden die hun clubblad digitaal krijgen. Dus zij hebben deze tekst al kunnen lezen. Dezelfde tekst wordt nu opgenomen in dit clubblad en de leden die de papieren versie ontvangen ook op de hoogte gebracht.

Ondertussen zijn er al 2 tochten voorbij, nl. op 18 en 25 april.

De eerste op 18 april was een groot succes, maar hoe kon het ook anders op een warme zomerse avond. 40 personen stapten mee aan een gezellig tochtje van 5,5 km vertrekkend van sportcentrum VCJ in Jabbeke. Na de tocht kregen we van schepen van Sport Geert Depree een jeton voor een gratis drankje, waarvoor dank.

Deze twee dagen waren een proefperiode, maar vanaf 1 mei is het voor echt. Officiële tekst verder in clubblad!



SPORTERS BELEVEN MEER



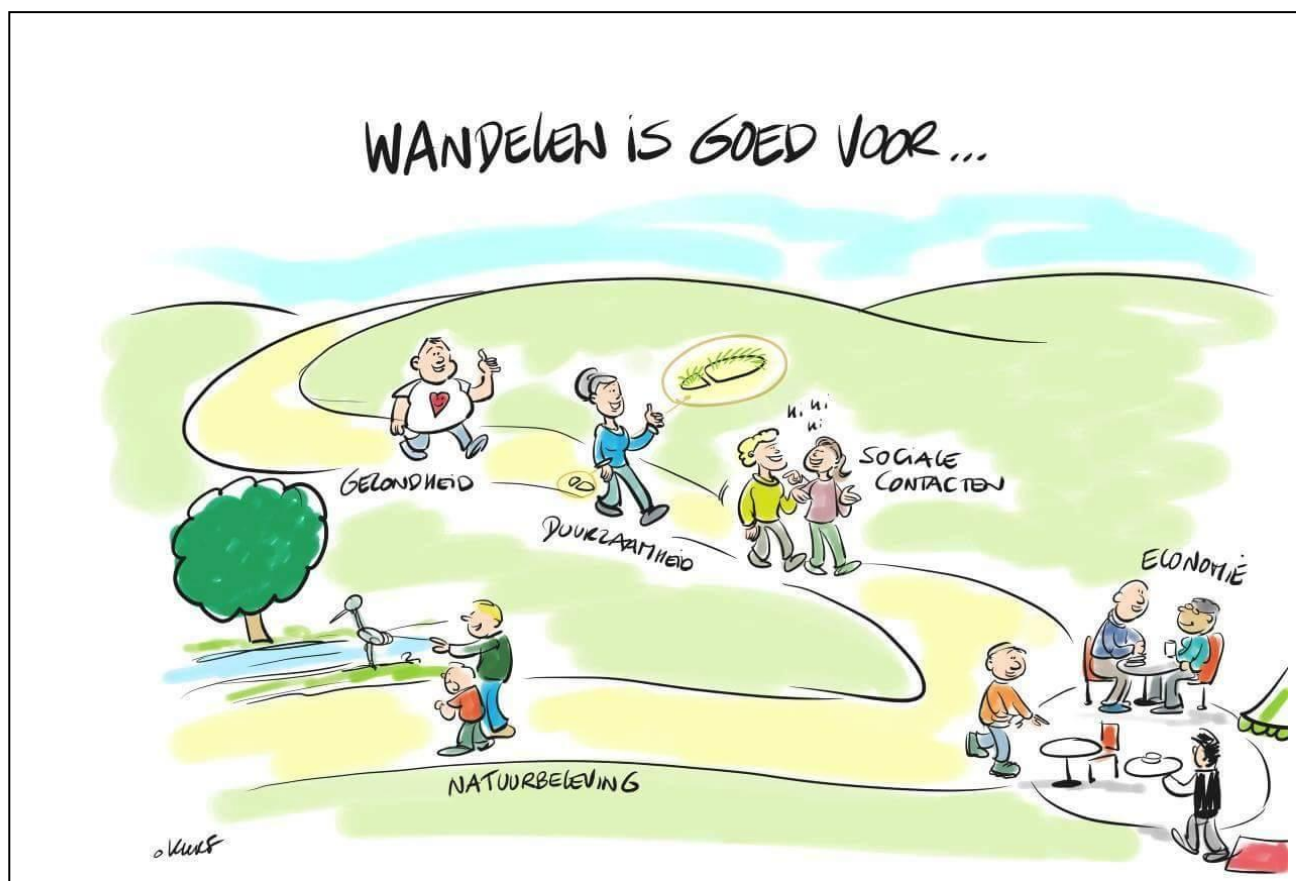
Nog een vraag van de gemeente Jabbeke om deel te nemen aan de actie "sportersbelevenmeer" en het is blijkbaar nog een leuke bezigheid ook. Onderstaande alinea werd integraal overgenomen van de mail van de sportfunctionaris.

GA DE UITDAGING AAN EN MISSCHIEN KOMT JOUW FOTO WEL OP DE GEMEENTELIJKE SOCIALE MEDIA // Schiet je met je gsm of fototoestel zomaar uit de losse pols unieke foto's van een evenement in de gemeente, je favoriete plekje in Jabbeke, een unieke (sport)prestatie of de overwinning van je ploeg? Vier generaties op een rijtje, een prachtig landschap of een mooi dorpsgezicht? Alle foto's zijn welkom via jeugddienst@jabbeke.be. Vergeet uiteraard niet je foto kort toe te lichten. Misschien zie je wel binnenkort je foto op deze pagina verschijnen.

Sport gerelateerde inzendingen krijgen de tag [#sportersbelevenmeer](https://www.jabbeke.be/Details.aspx?detail=27308) mee (zie <https://www.jabbeke.be/Details.aspx?detail=27308> en <https://10000stappen.gezondleven.be/>).

Bedankt voor de medewerking en met sportieve groeten

De sportbeleidscoördinator
Jonckheere Gino
050/810206
0496/595114
sportdienst@jabbeke.be



Wil je meer bewegen? Dat kan heel eenvoudig: met 10.000 stappen per dag of 8000 voor 65-plussers beweeg je al voldoende voor een goede gezondheid. Lijkt 10.000 stappen onhaalbaar? Geen paniek, elke stap meer is een overwinning op zich! Elke stap telt!

Gemeente **Jabbeke** wil je graag helpen! Het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's organiseren met steun van de Vlaamse overheid de 'Vlaamse 10.000-stappenclash'. Dit is dé stappentocht tussen alle Vlaamse en Brusselse gemeenten en steden. En gemeente Jabbeke doet mee!

Van 1 mei tot en met 31 mei 2018 nemen wij het al stappend op tegen de inwoners van meer dan 150 Vlaamse gemeenten en steden. Alle deelnemende steden en gemeenten worden naargelang het aantal inwoners ingedeeld in een categorie. Op deze manier maakt iedereen een eerlijke kans, zowel de kleine gemeenten met minder inwoners als de grote steden.

Stap jij onze **JABBEKE** mee naar de overwinning? Registreer je dan gratis op www.10000stappen.be en sluit aan bij de groep van onze gemeente. Voorlopig staan we geregistreerd onder "testgroep Jabbeke". Op de website of via de app van 10.000 stappen kan je online een stappendagboek bijhouden. Geef dagelijks je aantal stappen in en volg de route en tussenstand op de wereldkaart. Je kan live volgen welke gemeente of stad aan de leiding staat. Bovendien maken alle deelnemers wekelijks kans op leuke prijzen.

De gemeente of stad die na één maand de meeste stappen zette is de grote winnaar. Help jij Jabbeke mee aan de overwinning? Registreer dan gratis op www.10000stappen.be en misschien gaat **Jabbeke** naar huis met de titel van 'Actiefste gemeente van Vlaanderen'!

Stappen tellen is eenvoudig, makkelijk en motiverend! Er zijn verschillende manieren om je stappen te tellen: apps, activity trackers of een klassieke stappenteller. Meer info over stappentellers kan je vinden op www.10000stappen.be.

Vanaf woensdag 18 april 2018 tot de laatste woensdag van mei 2018 zal de sportraad Jabbeke iedere week op woensdagavond om 19 uur een wandeltocht organiseren van 1 uur. We zouden vertrekken vanuit een wel bepaalde plaats.

De vertrekplaatsen – aanvang 19 uur

Woensdag 18 april: inkom VCJ Jabbeke

Woensdag 25 april: inkom SPC Varsenare

Woensdag 2 mei: inkom zaal Sarkoheem

Woensdag 9 mei: inkom Swaenenburg

Woensdag 16 mei: inkom zaal de Schelpe

Woensdag 23 mei: inkom VCJ Jabbeke

Woensdag 30 mei: domein Beisbroek aan de Sterrenwacht



INFO: Sportdienst Jabbeke – 050/810206 – 0496/595114 – sportdienst@jabbeke.be



Gemeente

Jabbeke

geeft je ruimte



SPORT.
VLAANDEREN

#sportersbelevenmeer