

Stappenclash

Lees voor



Stap Moorslede in mei mee naar de overwinning

Wil je meer bewegen? Dat kan heel eenvoudig: met 10.000 stappen per dag (8.000 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!

Actie!

In mei 2024 neemt Moorslede deel aan 2 clashes:

- **Vlaamse stappenclash:** voor deze wedstrijd werden we ingedeeld in categorie 2 (gemeenten tussen 10.000 en 20.000 inwoners). De gemeente die de meeste stappen zet in zijn categorie wint de wedstrijd. Die gemeente krijgt een muurplaat en Vlaamse en regionale persaandacht.
- **Regionale stappenclash:** in deze clash nemen we het op tegen 21 andere gemeenten in Midden-West-Vlaanderen: Ardooie, Diksmuide, Heuveland, Hooglede, Houthulst, Ingelmunster, Izegem, Kortemark, Lichtervelde, Lo-Reninge, Langemark-Poelkapelle, Mesen, Meulebeke, Oostrozebeke, Pittem, Poperinge, Ruiselede, Tielt, Vleteren, Wingene en Zonnebeke. De gemeente of stad die na één maand de meeste stappen zette in verhouding tot zijn totaal aantal inwoners, is de grote winnaar. Die gemeente of stad ontvangt de wisselbeker én een beweegvriendelijke 'surprise'-cadeau ter waarde van € 250.

Elke deelnemer wint

Zet meer stappen en geniet van heel wat gezondheidsvoordelen: je spieren en botten danken je, je verlaagt je kans op kanker, diabetes en overgewicht én je voelt je vanzelf ook beter in je vel.

En valt er ook echt iets te winnen?

Natuurlijk!

Iedere week voorzien we een **weekprijs**. Deze wordt verloot tussen alle deelnemers van de groep 'Moorslede' die tijdens die week actief hun stappen hebben doorgegeven.

Op het einde van de stappenclash wacht dan de **hoofdprijs**. Iedereen die minstens tijdens het grootste deel van de stappenclash zijn of haar stappen hebben doorgegeven komt hiervoor in aanmerking.

Iedereen kan trouwens winnen! De enige vereiste is dat je je stappen hebt ingegeven op de website

www.10000stappen.be of via de app '10.000 stappen'. De prijzen worden willekeurig verloot en gaan dus niet automatisch naar de persoon die de meeste stappen heeft ingegeven.

Stap je Moorslede mee naar de overwinning?

Nam je vorig jaar al deel? Dan hoef je enkel je gezette stappen te registreren in mei op www.10000stappen.be of via de app '10.000 stappen'.

Is het je eerste deelname?

- Registreer je gratis op www.10000stappen.be of via de app.
- Zoek via "zoek een groep" naar de groep van Moorslede en sluit je aan. Enkel zo tellen je ingegeven stappen mee voor de stappenclash.
- Geef elke dag in mei je stappen in.
- Moest je problemen ondervinden om te registreren of je aan te melden, neem gerust contact op met de dienst welzijn via welzijn@moorslede.be of via het telefoonnummer 051/57 60 70.

Wist je trouwens dat je ook fietsen of zwemmen of andere beweging kan ingeven voor je aantal stappen per dag? Selecteer bij het ingeven van je stappen "andere beweging" en geef je aantal minuten door. 10 minuten bewegen telt al voor 1.500 stappen! Geef deze dus ook zeker in, want elke stap telt!

Om ervoor te zorgen dat jullie iedere dag jullie 10.000 stappen op een leuke manier kunnen zetten, hebben we 2 wandelingen van ongeveer 7 kilometer (= 10.000 stappen) opgemaakt: 1 in Moorslede en 1 in Dadizele. Deze worden de ganse maand mei uitgepijld via blauwe pijltjes met ons logo van 'Moorslede beweegt' op. De wandeling in Moorslede start en eindigt aan het Sociaal Huis, Marktplaats 18a. Die in Dadizele start en eindigt aan de dienst Toerisme in 't Torreke, Plaats 6.

De wandeling van Moorslede vindt je via deze [LINK](#).

De wandeling van Dadizele vindt je via deze [LINK](#).

En moest je nog extra inspiratie nodig hebben om te wandelen: in het verleden maakten we ook al 2 wandelingen op voor de stappenclash. Je vindt ze via de QR-codes hieronder!

Moorslede



Dadizele



SCAN ME



ELKE
STAP
TELT!

Contactinformatie

- [Welzijn](#)

Sociaal Huis

Marktplaats 18 A
8890 Moorslede

o  051 57 60 70

- o  welzijn@moorslede.be

Openingsuren

Vandaag open van 08:30 tot 12:00 (vrij en op afspraak), van 14:00 tot 17:00 (op afspraak)

Morgen gesloten

[Alle informatie](#)