

Gepubliceerd op:
12
april
2018

Elke stap telt! Doe in mei samen met Hof van Egmont mee aan de 10.000 stappen clash en stap Mechelen mee naar de overwinning. Een kleine stap voor de mens...een grote stap voor je gezondheid!



Meer dan de helft van de Vlamingen beweegt te weinig. Het grootste deel van de tijd zitten we. Genoeg bewegen is een belangrijke voorwaarde voor een goede gezondheid. Sport je niet graag? Dan kan je toch een actieve leefstijl opbouwen door dagelijks 10.000 stappen te zetten. Stappen integreer je makkelijk in je dagelijks leven. Ook mensen die rolstoelgebonden zijn kunnen deelnemen door in de kiné te gaan fietsen. Het aantal minuten fietsen wordt omgezet naar stappen. Amper 4 op 10 beweegt elke dag 30 minuten aan matige of hoge intensiteit. Daarom is het belangrijk mensen op een eenvoudige manier aan te zetten om meer te bewegen. En elke dag 10.000 stappen zetten (of 8.000 stappen voor 65-plussers) is een eenvoudige manier om dag in dag uit meer te bewegen

Het Vlaams instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's organiseren voor de derde keer de '10.000-stappenclash.' Van 1 tot en met 31 mei 2018 zullen de deelnemende steden en gemeenten virtueel rond de wereld stappen. 10.000 stappen per dag of 8.000 stappen voor 65-plussers, is ideaal.

Ook Hof van Egmont gaat zich in mei actief inzetten:

Gezondheidsrally: elke werkdag om 10.15 uur

De gezondheidsrally is een korte wandeling waarbij elke dag één vraag dient opgelost te worden over voeding of beweging. Vertrek aan het onthaal om 10 uur.



Gezondheidswandeling

De gezondheids-avondwandeling start aan het onthaal om 19 uur. Wekelijks, telkens op een andere dag, vertrekken we met vrijwilligers, medewerkers en familieleden voor een wandeling van ongeveer een uur.

Woensdag 2 mei
Maandag 7 mei
Dinsdag 15 mei
Vrijdag 25 mei
Donderdag 31 mei

Stap op de trap

Wie veel zit heeft nood aan regelmatig rechtstaan en beweging. Daarvoor stellen we voor aan alle medewerkers van de administratie om elk uur de trap te nemen tot op de 6de verdieping. Boven wacht er een vraag om te beantwoorden. Wie kan minstens één keer in de voormiddag en één keer in de namiddag zijn bureau achterlaten om de benen te strekken en de longen te laten werken? De bewoners van de 6A komen jullie aanmoedigen! Natuurlijk mag iedereen die dit wenst de trap nemen. Elke stap telt immers!!!

Infonamiddag: Gezonde voeding en beweging

Woensdag 23 mei 14 uur-15 uur

Deel één: gezonde voeding

Deel twee: gezonde beweging

In het animatielokaal van Hof van Egmont voor alle geïnteresseerde bewoners met inschrijving!



WOONZORGCENTRUM HOF VAN EGMONT

wzc Hof van Egmont

Hendrik Speeckaert 5, 2800 Mechelen

T 015 41 29 44 , hve.onthaal@zbrivierenland.be