

10.000 STAPPEN: ELKE STAP TELT

De gemiddelde Vlaming beweegt te weinig. Een zittend beroep, boodschappen doen met de auto, tv kijken ... Het zorgt er allemaal voor dat we een weinig actieve levensstijl hebben. Om hier iets aan te doen hoeven we niet meteen collectief een fitnessabonnement te nemen of lid te worden van een wielierclub. Uit wetenschappelijk onderzoek is namelijk gebleken dat doorheen de dag gewoon wat meer wandelen al een zeer positieve invloed op de gezondheid heeft. Als streefcijfer wordt hierbij 10.000 stappen genomen. Gemiddeld nemen we al 6.000 stappen per dag voor onze dagdagelijkse activiteiten, we zouden er dus per dag nog 4.000 moeten bijdoen. Dit komt ongeveer overeen met een half uurtje bewegen. Hier haal je direct en eenvoudig veel gezondheidsvoordelen uit: minder kans op hartziekten, diabetes (type 2), darmkanker, rugpijn ... en een betere bloeddorstroming, betere conditie, meer uithouding, kracht, lenigheid en evenwicht, meer energie, minder kans op doktersbezoek, medicatie en hospitalisatie ... De actie 10.000 stappen wil dus elke Vlaming stimuleren om meer te bewegen door eenvoudigweg meer te wandelen!

10.000-stappen-wandelingen in 'De 6'

'De 6' is een samenwerkingsverband van zes gemeenten (Tielt, Pittem, Wielsbeke, Meulebeke, Oostrozebeke, Dentergem) en de Provincie West-Vlaanderen dat oorspronkelijk gegroeid is rond Natuur- en Milieu-Educatie (NME). Binnen 'De 6' worden samen met LOGO (Lokaal GezondheidsOverleg) acties uitgewerkt rond milieu, bewegen, natuur, cultuur, gezondheid ... Deze thema's gaan meestal hand in hand.

In het kader van '10.000 stappen' werd binnen 'De 6' een brochure ontwikkeld met zes 10.000-stappen-wandelingen. Hierbij worden telkens per gemeente een wandeling van 10.000 stappen en een wandeling van 4.000 stappen (een gemiddelde Vlaming zet per dag namelijk reeds 6.000 stappen) beschreven. Langsheen het parcours worden een aantal mooie en interessante plekjes aangehaald en beschreven. Zowel natuur als cultuur, erfgoed ... komen aan bod!

De wandelingen werden in elke gemeente door een lokale ambassadeur opgesteld. De zes wandelingen en de brochure kan je leren kennen tijdens een heuse inwandelweek. De ambassadeurs van de verschillende gemeenten nemen je mee op sleeptouw langs de lus van 10.000 stappen. Tijdens de wandelingen krijg je een gezonde snack aangeboden en de wandelingen worden afgesloten met een deugddoend drankje. Ook de brochure met de zes wandelingen krijg je gratis mee! Je kan de wandelingen ontdekken op:

- Vrijdag 9 september om 19.00 uur in **Oostrozebeke** (Molstenstraat (Ginste), parking kerk)
- **Zondag 11 september om 14.00 uur in Tielt (Kanegem-Dorp, Kanegem)**
- Dinsdag 13 september om 19.00 uur in **Wielsbeke** (Sint-Brixiusplein, Ooigem)
- Woensdag 14 september om 19.00 uur in **Pittem** (Markt 1, gemeentehuis)
- Donderdag 15 september om 19.00 uur in **Meulebeke** (Ter Borchtlaan, brug sportcentrum)
- Vrijdag 16 september om 19.00 uur in **Dentergem** (Kerkstraat 1, gemeentehuis)



Alle inwoners van de verschillende gemeenten zijn dan ook van harte uitgenodigd om de verschillende wandelingen tijdens deze inwandelweek te ontdekken.

➤ **Meer info op www.tielt.be/10000stappen, bij de Milieudienst, Sportdienst of Dienst voor Toerisme (contact: zie p. 51).**



10.000 STAPPEN: STAD TIELT TELT VERDER

Na de inwandelweek stopt het verhaal van de 10.000 stappen evenwel niet voor de stad Tielt. Er worden diverse wandelingen georganiseerd binnen het thema van de 10.000 stappen.

Om zoveel mogelijk burgers aan het bewegen te krijgen en te houden voorziet het stadsbestuur vijf wandelingen gespreid over het jaar. Bij de eerste deelname aan een wandeling krijg je reeds een attentie én een spaarkaart die je op elke wandeling

kan laten afstempelen. Uiteindelijk zullen via deze spaarkaart prijzen verloot worden aan zij die drie of meer wandelingen afstappen. De wandelingen vinden plaats op volgende data:

- **Zondag 11 september 2011: Startwandeling Kanegem**
i.s.m. de Milieudienst en provincie West-Vlaanderen
- **Vrijdag 11 november 2011: Wandel,**

loop en step mee in Aarsele

i.s.m. de Sportdienst

→ **Zondag 23 januari 2012:**

Schuiferskapelle op zijn winters

i.s.m. de Dorpsraad Schuiferskapelle en de Sportdienst

→ **Zondag 25 maart 2012:**

Lentewandeling op de Poelberg

i.s.m. de Dienst voor Toerisme

→ **Zondag 27 mei 2012: Dag van het Park**

i.s.m. de Milieudienst