

DOE MEE MET STEPTEMBER.NL  
1 - 28 SEPTEMBER 2020



## Stepember 2020: we doen weer mee, één maand lang 10.000 stappen per dag

**Wist je dat de gemiddelde kantoormedewerker slechts 3.000 stappen per dag zet en met het thuiswerken waarschijnlijk nog minder? Terwijl er minimaal 10.000 stappen per dag nodig zijn voor een gezonde leefstijl? Wageningen University & Research vindt het belangrijk om bij te dragen aan een gezonde leefstijl.**

Dit doen we niet alleen door onderzoek te doen en onderwijs te geven op dit gebied, maar ook door deelname aan Stepember voor medewerkers te betalen. Het vergroot je fitheid en gezondheid, versterkt teambuilding en daarnaast wordt geld ingezameld in om het leven van mensen met cerebrale parese te verbeteren.

### Hoe werkt de actie?

In september zetten deelnemers gedurende 28 dagen 10.000 stappen per dag. Stepember begint op 1 september en duurt tot en met 28 september 2020. Stepember is een initiatief van de BOSK, de vereniging voor mensen met cerebrale parese. Het vindt in negen landen tegelijk plaats. Aanmelden kan via de website [www.stepember.nl](http://www.stepember.nl). In teams van maximaal vier personen kun je meedoen.

### In beweging komen: zet je reistijd in voor extra stappen!

Alle vormen van bewegen tellen mee om de 10.000 stappen per dag te halen, zoals tuinieren, wandelen, zwemmen of wielrennen. Aangezien we in deze coronatijd veel thuiswerken kun je je oorspronkelijke reistijd inzetten voor extra stappen!

Op [stepember.nl](http://stepember.nl) en via de Stepember App is een tool beschikbaar die deze activiteiten omrekenet naar het aantal stappen. Er zijn meer dan 40 activiteiten die omgezet kunnen worden naar het aantal stappen, waaronder ook activiteiten voor mensen met een beperking. Zelfs stofzuigen staat erbij! Het is een leuke manier om fit te worden. Het geldt dat de deelnemers ophalen wordt besteed aan wetenschappelijk onderzoek naar, en producten voor mensen met cerebrale parese.

### Persoonlijke trainingsschema

Heb je wat extra handvatten nodig en lijkt het je leuk om met een schema te werken? Dan kun je een persoonlijk loop, fietsschema laten opstellen door de 2 docenten en voormalige topatleten van Sports Centre de Bongerd: [Tonnie Dirks](#) (15-voudig Nederlands Kampioen op verschillende langeafstandsnummers) en [Casper Helling](#) (2007-

2015 Werelduurrecordhouder Schaatsen met 41.969 meter; tweevoudig winnaar alternatieve Elfstedentocht en wielrenner).

Je kunt je persoonlijke schema aanvragen door ze een email te sturen met als onderwerpsregel de actiemaand Steptember.



**Tonnie Dirks**



**Casper Hellinga**

### **Ga jij de uitdaging aan met je team?**

Een team bestaat bij voorkeur uit vier deelnemers. Als je geen compleet team bij elkaar kunt krijgen of wanneer je nog een team zoekt, dan kun je contact opnemen met [Henri ten Klooster](#). Je kunt je ook inschrijven als team van 2 of 3 personen, maar de ervaring leert dat een teamgrootte van 4 personen het meest stimulerend werkt.

Voordelen van deelnemen aan Steptember, individueel of met een team:

- Het verbetert de gezondheid en welzijn van deelnemers
- Het vergroot de productiviteit
- Stimuleert teamwork en samenwerking
- Ondersteunt een goed doel

### **Inschrijven**

Inschrijven kan vanaf nu. Je schrijft je in als team. Een team bestaat uit minimaal 1 en maximaal 4 deelnemers. Elk team heeft een teamleider en teamleden. De teamleider meldt eerst zichzelf aan via de button 'Registreren' op de homepage van [www.steptember.nl](http://www.steptember.nl). Deze teamleider meldt vervolgens zijn/haar teamleden aan. Teamleden ontvangen dan een uitnodigingsmail met daarin een link waarmee zij zich kunnen registreren, en worden dan toegevoegd aan het team.

Vul, zodra het systeem daarom vraagt, bij Organisatiennaam **WUR** in.

De betalingscode die voor WUR geldt is: **F206I6\_WUR**

Je hoeft dan zelf verder geen inschrijfgeld te betalen, dat doet WUR voor jou.

Bij het adres dat gevraagd wordt a.u.b. je **thuisadres** invullen. Op die manier hopen we dat de stappentellers snel en zonder problemen bij iedereen bezorgd worden. Het ingevulde thuisadres wordt enkel en alleen voor dit doel gebruikt. Verdere communicatie van en over Steptember verloopt via email. Je kunt natuurlijk ook gewoon je eigen stappenteller gebruiken als je die al gebruikt.

In de eerste helft van augustus worden de stappentellers naar je toegestuurd. Vanaf 1 september kan je starten met stappen zetten. Deze kunnen ingevuld worden op [www.steptember.nl](http://www.steptember.nl) en via de Steptember App. Sponsors werven en donaties doen kan nu al. Vraag anderen je bijvoorbeeld te sponsoren voor jouw prestatie van 10.000 stappen per dag tijdens Steptember. Voorbeelden van leuke [sponsoracties](#) staan op de website van Steptember. Laat je inspireren!

## **Intranetgroep September**

Laat in de [intranetgroep September](#) weten hoe je meedoet om de 10.000 stappen te halen!

Wij hopen natuurlijk van harte dat jullie ook dit jaar weer massaal meedoen!

