



dal • Fiets je ook mee? • Vitaal Vechtdal • Fiets je ook mee?

Communicatiepakket

Fiets naar je Werk Dag

2024





## Communicatiepakket: Fiets naar je Werk Dag - 16 mei 2024

Vitaal Vechtdal stimuleert een gezonde levensstijl. Met kleine stapjes helpen we de inwoners van het Vechtdal om hun leven meer gezondheid te geven. Daarom doen we mee aan de Fiets naar je Werk Dag! En stimuleren we werkgevers, inwoners, (zorg)professionals, iedereen in het Vechtdal om op 16 mei op de fiets naar het werk te gaan! Een mooi startpunt van iets goeds; voor je eigen gezondheid, om je werkdag met een fris hoofd te starten en natuurlijk voor het milieu.

In dit communicatiepakket vind je diverse communicatiematerialen zodat je op een makkelijke manier de Fiets naar je Werk Dag onder de aandacht van je medewerkers kunt brengen. Natuurlijk kun je de teksten en beelden naar eigen inzicht aanpassen en inzetten, doe dat gerust! En ook kun je een eigen invulling geven aan de dag door nog iets extra's voor de medewerkers te doen. We helpen je alvast op weg met ideeën en inspiratie.

Op onze website [www.vitaalvechtdal.nl/fietsnaarjewerkdag](http://www.vitaalvechtdal.nl/fietsnaarjewerkdag) is deze informatie ook terug te vinden.

Vitaal Vechtdal wenst je een fijne Fiets naar je Werk Dag!



## Berichtinspiratie voor Intranet, mail of nieuwsbrief

### Wij doen mee aan de Fiets naar je Werk Dag 2024: Fiets je mee?

Wij doen op 16 mei mee aan de Fiets naar je Werk Dag 2024! Op donderdag 16 mei vindt de Fiets naar je Werk Dag plaats. Fiets je ook mee? Laat de auto (in ieder geval) één dag staan en pak lekker je fiets naar het werk. Zie het als een mooi startpunt van iets goeds. Voor je eigen gezondheid, om je werkdag met een fris hoofd te starten en ontspannen af te sluiten. En natuurlijk voor het milieu. Kom je al regelmatig op de fiets naar het werk, dan weet je precies wat we bedoelen. Deel dan dat gevoel vooral met je collega's en spreek bijvoorbeeld af om samen te fietsen!

Wil je ook nog kans maken op een nieuwe fiets! Meld je aan op: [www.fietsnaarjewerkdag.nl](http://www.fietsnaarjewerkdag.nl)

---

### Thuiswerken en toch meedoen aan Fiets naar je Werk Dag

Thuiswerken en toch meedoen aan Fiets naar je Werk Dag? Ja hoor, dat kan nog steeds! Want ook als je thuiswerkt heb je beweging nodig vinden wij. Hoe het werkt? Op donderdag 16 mei pak je op een passend moment je fiets en fiets je een **#thuiswerkronde** van het aantal kilometers dat je normaal gesproken naar je werk zou fietsen of een rondje dat past in jouw planning!

Wil je ook nog kans maken op een nieuwe fiets? Meld je aan op: [www.fietsnaarjewerkdag.nl](http://www.fietsnaarjewerkdag.nl)

---

### Fiets jezelf gelukkig op de Fiets naar je Werk Dag (video)

Om gezond te blijven en lekker in je vel te zitten moeten we meer bewegen én meer naar buiten. Daarom stimuleren wij als werkgever fietsen naar het werk. Op donderdag 16 mei vindt de Fiets naar je Werk Dag plaats. Doe je mee?

Wil je ook nog kans maken op een nieuwe fiets? Meld je dan aan op [www.fietsnaarjewerkdag.nl](http://www.fietsnaarjewerkdag.nl)



## Langere inspiratieteksten voor intranet, mail, nieuwsbrief

### **Fiets naar je Werk Dag op donderdag 16 mei. Wij doen mee, jij ook?**

We weten het allemaal wel. Om gezond te blijven is het goed om meer te bewegen en meer naar buiten te gaan. "En fietsen is bijvoorbeeld hartstikke gezond", vertelt Prof. Dr. Erik Scherder (neuropsycholoog): "Fietsen maakt ons een stuk gelukkiger dan autorijden. Fietsen zorgt voor een beter humeur, het is goed voor het immuunsysteem en zorgt dat je informatie beter kan opnemen en verwerken." Of je nu nooit, soms of heel vaak naar je werk fiets, doe in ieder geval mee aan de landelijke Fiets naar je Werk Dag op donderdag 16 mei! Alleen of gezellig samen met een collega. Begin de dag fris en sluit hem ook zo weer af. Fietsen naar het werk is een makkelijke en laagdrempelige manier om routine te krijgen in het dagelijks bewegen!

### **Thuiswerken en meedoen**

Ook als je thuiswerkt kun je meedoen, want juist bij het thuiswerken schiet beweging er snel bij in. Hoe het werkt? Op 16 mei pak je op een passend moment je fiets (bijvoorbeeld 's ochtends of in je lunchpauze) en fiets je een #thuiswerkronde van het aantal kilometers dat je normaal gesproken naar je werk zou fietsen.

### **Goed voor jezelf en goed voor een ander!**

Als je naar je werk fietst, fiets je sowieso voor een goed doel. Dat ben je namelijk zelf! Doe je mee met de landelijke campagne, dan maak je ook nog kans op mooie prijzen. En wil je ook nog iets goeds doen voor een ander? Dan kun je met je deelname je bespaarde autokosten van die dag doneren aan de Bike4Work projecten van de Nederlandse organisatie Cycling out of Poverty (Coop-Africa) in Oeganda en Kenia. Ga naar de website voor meer informatie en om direct aan te melden:

[www.fietsnaarjewerkdag.nl](http://www.fietsnaarjewerkdag.nl)



## Tekst en beeld voor social media, narrowcasting

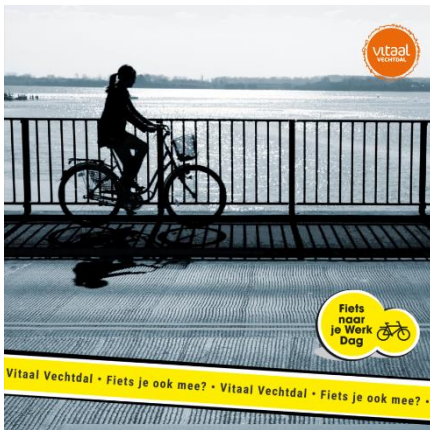
Via de WeTransfer-link vind je de uitingen die je kunt gebruiken voor website, intranet social media of narrowcasting. Gebruik op social media bijvoorbeeld de hashtags: #fietsnaarjewerkdag #thuiswerkrondje #vitaalvechtdal .

### Filmpje:

- Videolink Vimeo: <https://vimeo.com/539092800>
- Videolink Youtube: <https://youtu.be/1TzxCTAkI8>

### Voorbeelden:

Te downloaden via WeTransfer: <https://we.tl/t-BvQnQ70o86> (Deze link is geldig tot 9 april). De materialen zijn ook te downloaden via onze website: [www.vitaalvechtdal.nl/fietsnaarjewerkdag](http://www.vitaalvechtdal.nl/fietsnaarjewerkdag).





## Informatie, inspiratie en ideeën

### Voor de fietsers of alle werknemers

- Ontvangst met koffie en thee
- Fietsontbijt
- Fruit
- Flesje water
- Smoothiefiets/shakefiets
- Lokale fietsenmaker uitnodigen voor fietscheck of coupon voor fietscheck
- Bidon, zadelhoesje, zonnebril, petje (met eigen logo)
- [Fietskaart Vechtdal Overijssel](#) – per 10 stuks € 34,50 excl. btw

### Informatie voor werkgevers

- Fietsbeloningssysteem
- Fietsvergoeding: Werkgevers mogen fietsers een kilometervergoeding geven. Lees meer op: <https://www.daszogefietst.nl/werkgevers>
- Fiets van de zaak: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/fiets/fiets-van-de-zaak>