

# Wandel mee! Beweeg, ontmoet en voel je goed!



5000  
stappen.nl

Iedere stap die je zet naar een gezondere leefstijl telt, of je nu wilt afvallen, lekkerder in je vel wilt zitten of je diabetes beter onder controle wilt krijgen, bewegen helpt!

## Waar?

Het kán in Almere en ook in Lelystad! Vanuit verschillende wijken trekken wij er wekelijks op uit om samen te wandelen en 5000 stappen te zetten.

## Voor wie?

Onze groepen zijn niet jong of oud, ze zijn 'gecombineerd' en bovenal heel gezellig. Deelname kost € 1,- per keer. Na afloop is er gelegenheid voor een kop koffie of thee.

“Wil jij wandelen, maar liever niet alleen?”

**Meld je nu aan voor een van onze wandelgroepen!**

Wil je weten of we ook bij jou in de buurt een groep hebben? Kijk dan op de achterkant voor meer informatie.

# Waarom samen wandelen?

Je kunt je om meerdere redenen aanmelden om mee te komen wandelen:

- ✓ Lekker een uur buiten wandelen
- ✓ Verdrrijven eenzaamheid of verveling
- ✓ Gezondheid
- ✓ Afvallen
- ✓ Gezellig
- ✓ Buiten sporten
- ✓ Diverse routes
- ✓ De mooie plekjes in je eigen buurt leren kennen
- ✓ Omgeving leren kennen
- ✓ Begeleiding door een vrijwilliger
- ✓ Leeftijd- en buurtgenoten leren kennen
- ✓ En gewoon omdat het leuk is



## Locaties wandelgroepen:

- ✓ Almere Stad
- ✓ Almere Buiten
- ✓ Almere Haven
- ✓ Almere Poort
- ✓ Almere Hout
- ✓ Lelystad Centrum
- ✓ Lelystad Haven

Kijk voor de adressen, data en vertrektijden op onze website of Facebook @5000stappen.

- 🌐 [5000stappen.nl](https://www.5000stappen.nl)
- 📞 06-82 32 79 71
- ✉ [info@5000stappen.nl](mailto:info@5000stappen.nl)

Wij blijven op zoek naar mensen die het leuk vinden om als vrijwilliger een groep wandelaars te begeleiden. Lijkt het je wat, neem dan vrijblijvend contact met ons op!

## Partners:

