

Ommetje

Publicatiedatum: 27-08-2021

Geschreven door: Rachèl van Barneveld (verenigingsondersteuner)

Start je eigen ommetje competitie met jouw vereniging!

Elke dag een wandeling maken is belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid. Je krijgt meer productiviteit en energie na het lopen van een Ommetje. Ook helpt het je te onthaasten en verbetert het je creativiteit. De Ommetje-app helpt je daarbij.

Start met je eigen sportvereniging een wandelcompetitie of ga de uitdaging aan tegen de rest van Nederland. Hierdoor kan je op een leuke manier samen wandelen, zonder dat je op de dezelfde locatie bent. Zo motiveer je elkaar om dagelijks een Ommetje te maken.

De Ommetje-app is ontwikkeld met hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. Hij vertelt je na iedere wandeling een interessant hersenfeitje (Hersenstichting, 2021).

Voor meer informatie, zie: <https://www.hersenstichting.nl/ommetje/>

