

TOOLKIT

SAMEN *ommetje* TEGEN EENZAAMHEID

30 mei - 5 juni 2022

Loop je ook mee? ↘
[NLvoorelkaar.nl/ommetje](https://nlvoorelkaar.nl/ommetje)



CAMPAGNE SAMEN OMMETJE

Do good, feel great: loop een gezond ommetje tegen eenzaamheid

We weten allemaal dat je een rondje wandelen goed is voor je gezondheid. Lekker buiten zijn geeft je energie, onthaast en verbetert je creativiteit. Maar niet iedereen kan even makkelijk een ommetje maken. En samen is vaak ook gewoon leuker.

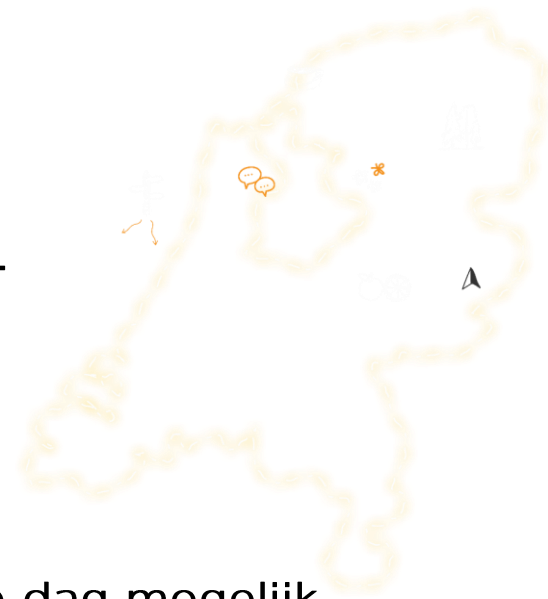
Daarom organiseert doing good platform NLvoorelkaar samen met wandelapp Ommetje van de Hersenstichting in de week van 30 mei de 'Samen om' challenge. Meedoen betekent avontuur: voor je volgende ommetje wordt je gematched aan een buurtgenoot die ook graag even samen naar buiten gaat.

Hoe zit precies in zijn werk gaat en hoe je je hiervoor kunt aanmelden is op deze pagina te lezen:

www.nlvoorelkaar.nl/ommetje

TIJDLIJN EN PAY OFF

Do good, feel great: loop een gezond ommetje tegen eenzaamheid.



Tijdslijn:

20 mei 2022

Challenge komt online op NLvoorelkaar en aanmelden is vanaf deze dag mogelijk

23 mei 2022

Challenge komt online in de Ommetje app en alle Ommetje-gebruikers ontvangen een uitnodiging

30 mei 2022

Start van de landelijke actieweek

5 juni 2022

Einde actieweek

SOCIAL MEDIA POSTS – FACEBOOK EN INSTAGRAM

We hebben een aantal social media posts ontworpen die te gebruiken zijn voor de promotie via Facebook en Instagram. [Download hier de bestanden.](#)



SOCIAL MEDIA POSTS – FACEBOOK EN INSTAGRAM

Deze tekst is ter inspiratie te gebruiken voor bij de social media posts:

Samen wandelen we eenzaamheid de wereld uit.

Samen een ommetje lopen is goed voor je hersenen en vermindert eenzaamheid, een van de grootste maatschappelijke uitdagingen van dit moment. Dus: doe 't s(amen)Ommetje: samen een ommetje lopen is gezellig én gezond.

In de week van 30 mei tot 5 juni organiseert NLvoorelkaar met Ommetje (de wandelapp van de Hersenstichting) een challenge waar iedereen blij van wordt. Binnen 30 minuten doe jij iets goeds, kom je in beweging én ontmoet je nieuwe mensen.

Als je meedoet, koppelen we je aan iemand in jouw buurt die ook graag samen een ommetje loopt. Van nieuwe burens tot een oudere uit het verzorgingshuis om de hoek, nieuwkomers of jongeren met een beperking. Het wordt zeker weten het interessantste ommetje van je week.

[🔗 Hier lees je alles over deze challenge en hoe je mee kunt doen](#)

#eenzaamheid #wandelen tegeneenzaamheid #ommetje #NLvoorelkaar
#Helpenmaaktjehappy



SOCIAL MEDIA – TWITTER

Download hier de afbeelding om te gebruiken op Twitter.

Doe jij mee met de Samen Om Challenge? Doe iets goeds, beweeg en ontmoet nieuwe mensen en dat alles binnen 30 minuten. Meld je aan via NLvoorelkaar, dan matchen zij je aan iemand in je buurt om een ommetje mee te lopen

👉 www.nlvoorelkaar.nl/ommetje



SOCIAL MEDIA POSTS – LINKEDIN POST

Gebruik deze tekst ter inspiratie voor de social media post op LinkedIn.
[Download de afbeelding hier.](#)

Bijna de helft van Nederland voelt zich wel eens eenzaam. Om heel makkelijk nieuwe mensen te ontmoeten én lekker gezond bezig te zijn, organiseren NLvoorelkaar en de Hersenstichting/Ommetje-app de Samen Ommetje challenge.

Doe jij ook mee? Het is simpel: [meld je aan voor de challenge](#), ontdek wie er in jouw buurt ook een ommetje wil maken, spreek af en wandelen maar.

Aanmelden kan vanaf 20 mei. De kick-off is in de week van 30 mei (met dr. Erik Scherder!) maar ook daarna kun je nog Samen Om voor impact.

[🔗 Hier lees je alles over deze challenge en hoe je mee kunt doen](#)



POSTER/FLYER

- [Download hier het bestand van de poster](#)
- [Download hier het bestand van de flyer](#)



NL VOOR
ELKAAR