**Q&A #DailyMile**

**Waarom meedoen met The Daily Mile**

Door corona zijn we met z’n allen nog minder in [beweging](https://www.trouw.nl/sport/sinds-de-coronacrisis-zijn-ruim-2-miljoen-mensen-veel-minder-gaan-bewegen~b3368c3f/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F) dan anders. Dat geldt zeker voor de werknemers die de hele dag achter hun laptop zitten. Met The Daily Mile komen we achter ons bureau of onze keukentafel vandaan en houden we onszelf scherp. Het doel van The Daily Mile is; fitte medewerkers door 15 minuten per dag te wandelen of joggen.

**Wat moet ik doen als ik meedoe met #DailyMile**

Als werkgever roept u medewerkers op om iedere dag 15 minuten te wandelen of joggen – The Daily Mile. Als medewerker roept u werkgever op om iedereen te enthousiasmeren voor 15 minuten te wandelen of joggen per dag – The Daily Mile. Meld u aan via dit [formulier](https://docs.google.com/forms/d/1DylKLMFedXfb9yZuGJMBnlrV-zfdZXQrz3FsKScJLZM).

The Daily Mile kunt u lopen of joggen tussen twee afspraken, als de concentratie verslapt of als goede start van de dag. Een korte pauze om je benen te strekken, je bloedsomloop te verbeteren en je brein rust te gunnen. Na het kwartiertje heb je weer volop energie, ben je creatiever en scherper.

**Hoe meld ik me aan**

Via thedailymile.nl/thuiswerkers/ vult u dit [formulier](https://docs.google.com/forms/d/1DylKLMFedXfb9yZuGJMBnlrV-zfdZXQrz3FsKScJLZM) in.

**Waarom meld ik me aan**

Als u zich aanmeldt, ontvangt u een toolkit en tips voor een vliegende start

**Wat is The Daily Mile**

The Daily Mile vond zijn oorsprong in Schotland, waar het plan was om met de dagelijkse wandelmijl kinderen fit voor het leven te maken. Inmiddels doen bijna 12.000 scholen in 79 landen mee aan het initiatief. JOGG nam voor Nederland het idee van harte over en vroeg Erben Wennemars om als ambassadeur het gezicht van de beweging te worden. In Nederland heeft JOGG de afgelopen jaren al bijna 50.000 leerlingen op meer dan 500 scholen geïnspireerd om dagelijks deze afstand te rennen. De huidige coronacrisis is voor JOGG en Wennemars extra aanleiding om voor de dagelijkse anderhalve kilometer ook aandacht te vragen in de volwassen wereld.[**www.thedailymile.nl**](http://www.thedailymile.nl)

**Wat is NL2025**

NL2025 is een beweging waarin onder andere leiders (‘aanjagers’) uit bedrijfsleven, cultuur en wetenschap, onderwijs, kunst en sport zich op persoonlijke titel vanuit het ‘pay it forward’-principe inzetten voor een betere toekomst van Nederland. NL2025 helpt om bestaande succesvolle initiatieven nog groter te maken en de impact te vergroten door de inzet van kennis, expertise en netwerk. Kijk voor meer informatie op [**www.nl2025.nl**](http://www.nl2025.nl)**.**

**Wat is JOGG**

JOGG maakt de fysieke en sociale leefomgeving van kinderen en jongeren gezonder. JOGG vormt samen met gemeenten, maatschappelijke organisaties en bedrijven een werknet. Samen werken we aan een onderbouwde, integrale methodiek: de JOGG-aanpak. Daardoor groeit onze jeugd op tot een gezonde generatie. Een gezonde toekomst begint bij een gezonde jeugd. [**www.jogg.nl**](http://www.jogg.nl).