



**nationale
sportweek**

Cuijk Beweegt Wandelcompetitie

Cuijk Beweegt brengt je in beweging!

Kom ook in actie met de Ommetje-app

Onze beweegcoaches organiseren tijdens de Nationale Sportweek een coronaproof wandelcompetitie waaraan iedereen uit de gemeente Cuijk deel kan nemen.

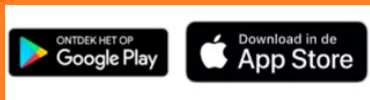
Het doel is dat zoveel mogelijk mensen dagelijks een ommetje van minimaal twintig minuten maken. Door de coronacrisis zien we dat mensen steeds minder zijn gaan bewegen. Daarnaast willen wij graag het competitie-element weer een beetje terugbrengen. De drie grootste fanatiekelingen belonen wij met een mooie prijs. Wil je meedoen om de prijzen? Laat dan [hier](#) je contactgegevens achter.

Heel veel wandelplezier!

STAP 1 Heb je de app al geïnstalleerd op je telefoon?
Ja: Ga naar stap 4
Nee: Ga naar stap 2

STAP 2 Ga op je telefoon naar:
<https://www.hersenstichting.nl/ommetje/>

STAP 3 Download de Ommetje-app



STAP 4 Heb je al een Ommetje account?
Ja: Ga naar stap 15
Nee: Ga naar stap 5

STAP 5 Klik op 'Account aanmaken'

STAP 6 Klik op 'Nederlands'

STAP 7 Kies je gebruikersnaam
en klik op 'volgende'

STAP 8 Klik op 'ja' bij de vraag: 'wil je
meedoen in een team?'
zie afbeelding hiernaast.





STAP 9 Vul de code **FQCKA** in en klik op 'volgende'



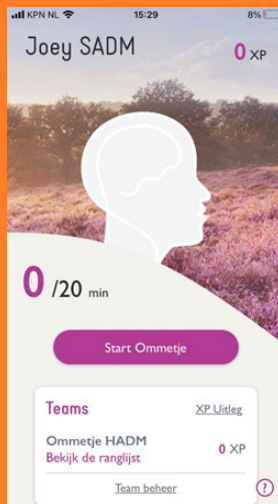
STAP 10 Vul je e-mailadres in, vink het vakje indien gewenst aan en klik op 'volgende'

STAP 11

Kies een wachtwoord en klik op 'volgende'

STAP 12 Vul je voornaam in en klik op 'volgende'

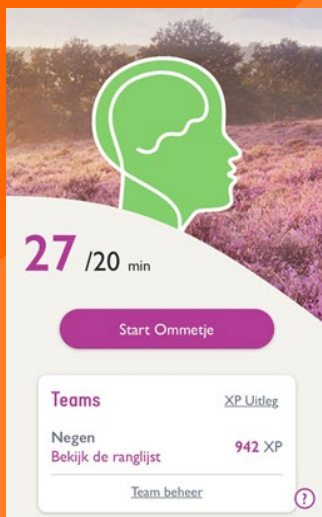
STAP 13 Het account is aangeemaakt klik op 'start' om te beginnen



STAP 14 Je komt nu in dit hoofdscherm. Klik op 'start Ommetje' voor je eerste ommetje en scoor punten. **LET OP: doe dit pas vanaf 17 september!**

INDIEN JE AL EEN ACCOUNT HEBT:

STAP 15 Open de Ommetje-app



STAP 16 Klik op 'team beheer'

STAP 17 Klik op 'team toetreden' **LET OP: treed niet eerder dan 17 september toe in het team!**

STAP 18 Vul de code **FQCKA** in en klik op 'opslaan'

STAP 19 Klik hier om je gebruikersnaam en gegevens door te geven om mee te doen om de prijzen!