

STAPPEN ÉN PRATEN

Wandelen is gezond, voor lichaam én geest. In Beernem wordt dat elke week bewezen: de senioren die er deelnemen aan de 'gezondheidswandelingen' stappen gezwind en enthousiaster door het leven. Ik ben overtuigd... want ik hield amper een 85-jarige bij.

tekst Nancy Boerjan
foto's Davy Coghe



Twee keer per week start aan het eerste West-Vlaamse Startpunt Gezondheidswandelen in Beernem een wandeltocht die lichaam én geest een boost geeft.



Annie en Leen maken van wandelen een gezellig onderonsje.

Het was de Britse dr. Bird die zijn patiënten uitnodigde voor een dagelijkse wandeling en vaststelde dat ze opmerkelijke vorderingen maakten op het vlak van gezondheid. Een studie aan de Universiteit van Oxford bevestigde dat op regelmatige basis 30 minuten doorstappen aan een matige intensiteit duidelijke gezondheidswinsten oplevert. Die boodschap viel niet in dovemansoren bij Logo Brugge-Oostende, dat dan ook sinds drie jaar 'gezondheidswandelingen' organiseert vanuit het Lokaal Dienstencentrum Mirte in Beernem. Het eerste officiële West-Vlaamse Startpunt Gezondheidswandelen



Wat moeten we hele dagen alleen thuis zitten doen?

KORTWEG VOORJAAR
26

werd er vorig najaar onthuld, een initiatief dat om navolging in de hele provincie vraagt. Tot daar de theorie. Voor de ervaring trek ik op een dinsdagnamiddag zelf een paar wandelschoenen aan en meld me in Beernem aan, waar een twintigtal wandelaars met ambitie en hun begeleiders Vera en Kaat me opwachten. Wandelen kan zowel op dinsdag- als donderdagnamiddag en bestaat uit een half uur flink doorstappen. Of zo flink als je conditie toelaat. Je moet het lekker warm krijgen, zonder uitgeput te geraken. Een gesprekje onderweg moet mogelijk blijven. We gaan voor een kwar-



leren we zo ook nog eens andere mensen kennen. Weer of geen weer, we wandelen mee." In drie jaar tijd blijkt de wandeling slechts twee keer afgelast: een keer omdat het parcours er te glad bij lag en een keer omdat het té hard stormde. "Maar als het regent nemen we toch gewoon een paraplu?" Het duo Annie en Leen stapt gezellig gearmd mee. Ze zakken elke dinsdag vanuit Sint-Kruis naar Beernem af. Leen lijdt aan de ziekte van Parkinson en kreeg het advies om zo veel mogelijk in beweging te blijven. "Toen we over dit initiatief hoorden, besloten we om mee te stappen. En het helpt uitstekend. Intussen gaan wij samen zelfs elke dag wandelen." Dat ze elke dinsdag hetzelfde parcours stappen, vinden ze geen bezwaar: "Het is toch elke keer weer een beetje anders, want we zien de natuur week na week veranderen. Nu komen de eerste krokusjes op, straks botten de bomen... We genieten van de veranderende natuur onderweg."

REDEN OM BUITEN TE KOMEN

Het doel van de gezondheidswandelingen is allereerst om als eerste te arriveren, al spot ik een trio op kop dat er wel heel stevig de pas in zet. De 85-jarige Jean heeft zijn hele leven gefietst. "Dat gaat nu niet meer. Maar toen dit initiatief startte, was ik er meteen bij. Het tempo waaraan ik nu wandel ligt intussen veel hoger dan in het begin, maar dat is ook mijn bedoeling", vertelt hij zonder ook maar even te vertragen. Nadia volgt in zijn spoor, ze stapt sinds oktober mee: "Ik ging altijd wandelen met mijn hondje, tot het vorig jaar overleed. Deze wandelingen geven me opnieuw het zetje dat ik nodig heb om buiten te komen. Ik ben bovendien pas sinds twee jaar in Beernem 'aangespoeld', op deze manier leerde ik hier al gauw mensen uit de buurt kennen. Het is een prettige bende. En ik stap graag door, ja. Het geeft me bij aankomst een voldaan gevoel."

Ook leuk aan deze wandelformule is dat iedereen op hetzelfde tijdstip weer aan het startpunt arriveert, waarna er nog wat kan nagepraat worden bij een kopje koffie. En dat blijkt geen enkele wandelaar te willen missen. De stoelen worden rond een tafel geschoven, de koffies besteld en er komt een doos pralines op tafel want Rita is jarig. Gezondheidswandelen paart zonder twijfelen het nuttige aan het aangename.

➔ Meer info op www.logobrugge-oostende.be/gezondheidswandeling



Mascotte Xena is er op elke wandeling bij.



Carine, Rosa en Marianne leggen vandaag in een half uur het dubbele parcours af als toen ze met gezondheidswandelen begonnen.

tertje heen en een kwartiertje terug op een vooraf vastgelegd parcours. En go!

AL BABELLEND CONDITIE VERBETEREN

Ik besluit het tempo eerst wat af te tasten en gooi me in de middenmoot. Hilaire wandelt al van bij het begin een keer per week mee. "Op donderdag ga ik kaarten, maar elke dinsdag ben ik paraat voor de wandeling. Waarom? Omdat ik blij ben om eens uit mijn appartementje te komen op die manier! Effect? Ge moogt gerust zijn. Als een mens de hele dag stil zit, wordt hij zo stijf als een hark."

Carine, Rosa en Marianne demonstreren waar gezondheidswandelen om draait: al stappend zetten ze een aardig boompje op. Maar dat staat hun resultaat niet in de weg. Toen ze ermee begonnen haalden ze amper de helft van het parcours dat ze vandaag afleggen. Ze delen ook de drijfveer die hen tot wandelen aanzette: "Wat moeten we hele dagen alleen thuis zitten doen? Het is prettig om eens buiten te komen en actief te zijn. We zouden ook bij elkaar op de koffie kunnen gaan, maar dan zit je toch ook maar op een stoel. Dit is gewoon een ideale combinatie: al babbellend verbeteren we onze conditie! Bovendien

KORTWEG VOORJAAR
27