

Nieuwsbrief Happy2Move Eindhoven

april 2020

Beste wandelaars en Nordic Walkers,

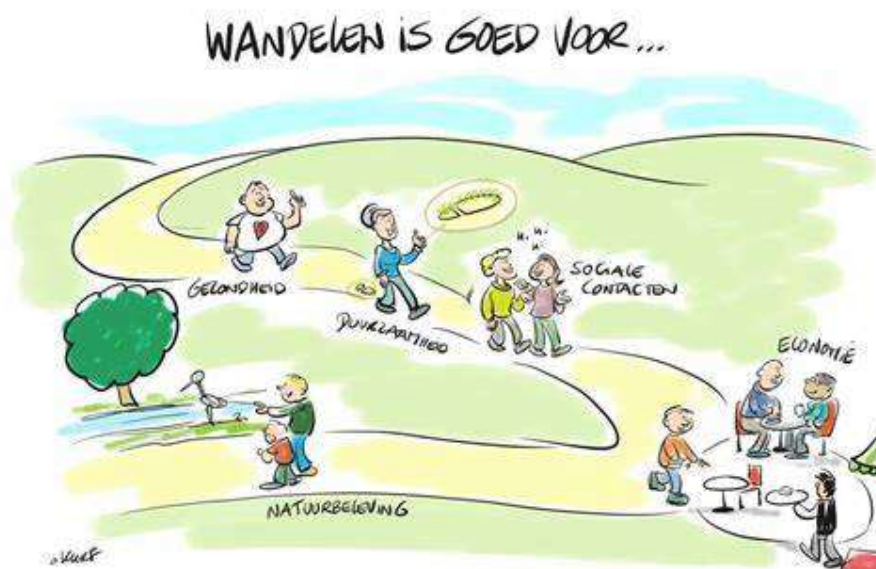
Wat is er veel veranderd sinds de nieuwsbrief van januari. De hele wereld ziet er tgv het Coronavirus anders uit. We leven in de ander-halve-meter-afstand maatschappij. Alle activiteiten in Nederland zijn gestopt, komende dinsdag horen we van de minister-president of er een versoepeling komt tav de sociale contacten. Echter veel verwacht ik er niet van tav onze gezamenlijke wandelingen, maar ik mis jullie allemaal wel ontzettend.

Creativiteit is nu van belang, hierbij word ik geholpen door 2 trouwe nordic walkers. Het plan om toch in beweging te blijven in een kleine samenstelling lees je verderop in deze nieuwsbrief.

Graag horen we van je of je hieraan wilt deelnemen, met natuurlijk ander-halve-meter-afstand van elkaar.

Blijf GEZOND allemaal!!

Ina



10 Voordelen van wandelen (door Wendy aangeleverd)

Coert Visser, maart 28, 2015 in: lichaamsbeweging, wandelen|Jump To Comments



Eerder heb ik al meerdere malen geschreven over de gevaren van een levensstijl die gekenmerkt wordt door weinig lichaamsbeweging (Prof. Erik Scherder wijst erop dat we, vooral door vele technologische hulpmiddelen, steeds minder bewegen. Deze lichamelijke inactiviteit is, in zijn woorden, een sluipmoordenaar die per jaar vermoedelijk evenveel dodelijke slachtoffers maakt als roken. Niet alleen hangt lichamelijke inactiviteit samen met ziektes als hart- en vaatziekten, diabetes en kanker, ook is er een relatie met een verminderde alertheid, eenzaamheid, gebrekkige impulsbeheersing, initiatiefloosheid, angst, verdriet, pijn, chronische stress, dementie en depressie). Niet alleen vergroot een dergelijke levensstijl de kans op lichamelijke ongemakken en ziektes maar ook wordt de kans op allerlei hersenstoornissen en mentale problemen erdoor vergroot. Als je dagelijks matig intensief beweegt neemt de doorbloeding van de hersenen toe en daarmee de hersenactiviteit en je alertheid.

Voordelen van bewegen

Op de korte termijn zijn er meteen al aantrekkelijke voordelen. Zo leidt een half uurtje matig intensief bewegen tot meer [creativiteit](#), tot je beter voelen en tot minder behoefte aan [zoetheid](#). Ook op de middellange termijn zijn er voordelen. [Een onderzoek](#) liet bijvoorbeeld zien dat na 24 weken 10.000 stappen per dag te lopen de deelnemers aan het onderzoek een verlaagde bloeddruk hadden en betere glucoseniveaus. Op lange termijn verkleint dagelijks bewegen de kans op ziektes zoals Alzheimer. Er zijn zelfs [aanwijzingen](#) dat frequent veel lopen Parkinson symptomen kan verminderen.

Specifieke voordelen van wandelen

Er zijn natuurlijk veel manieren waarop je kunt bewegen (zwemmen, fietsen, fitness, hardlopen, etc.) en dit soort voordelen kunt bereiken maar ik denk dat er geen betere/aantrekkelijker is dan wandelen. Hier zijn 10 voordelen van wandelen in vergelijking met andere manieren van bewegen:

1. Het kost niets
2. Je kunt het overal en op ieder moment doen
3. Je hebt er geen speciale kleding of apparatuur voor nodig
4. Het ziet er niet vreemd uit (iedereen loopt)
5. Je kunt het heel goed samen met andere mensen doen ([zie ons](#))
6. Je kunt heel gemakkelijk zelf bepalen hoe zwaar je jezelf belast
7. Je kunt het gemakkelijk combineren met andere nuttige activiteiten (zoals boodschappen doen)
8. Je kunt wandelen in de zon (goed voor je vitamine-d aanmaak)

9. Je kunt wandelen in de natuur (geeft energie)
10. Je kunt al wandelend mooie nieuwe plekjes ontdekken

Creatieve oplossing om toch te wandelen met “Happy2Move”

In afwachting van het bericht om met meerdere personen te mogen wandelen hebben we een tussenoplossing bedacht, zodat er toch gewandeld kan worden en op sommige momenten ook met oefeningen indien gewenst.

- **Wie wil er wandelen (Nordic Walken) met 1 of 2 andere deelnemers?**

Mocht je hieraan willen deelnemen, geef dit dan door via onderstaande mail; van Maria. Maria zal dit delen via de mail, mogelijk in een Excel sheet. mariabakker@hotmail.com Je geeft hierbij dan toestemming om je gegevens (mailadres en telefoonnummer) te delen met de andere deelnemer(s).

Maria zal een schema maken op basis van de door jou aangegeven dag en bijbehorend tijdstip. (aangezien ik nog druk ben met mijn werk op de maandag t/m donderdag)

Op de “normale” wandel/nordic tijden ben ik beschikbaar om het kleine groepje van maximaal 3 deelnemers te begeleiden. Er is dan ook een mogelijkheid om wat oefeningen te doen. Natuurlijk doen we dit alles met ander-halve-meter-afstand.

AGENDA

- **Hopelijk wordt deze snel weer gevuld 😊**
- Zaterdag 6 juni : een lange wandeling (12 km) in Limburg, door Geuldal
Deze wordt verzet naar een latere datum