

De wandelgroepen in Woerden zijn succesvol en gezellig! Het Bewegteam heeft interviews gehouden met twee wandelaars, om meer te weten te komen over hun redenen om mee te lopen, wat er zo leuk aan is en hoe de wandelgroepen hen helpen gezond te blijven.

Eén van de geïnterviewden is Jan Maijenburg. Jan is 74 jaar, woont met zijn vrouw in Snel en Polanen en hij is aanvoerder van de wandelgroep op dinsdagmiddag. Hij loopt al vanaf het begin mee met de wandelgroepen.

Jan vertelt: 'Ik wandel nu al 5 jaar mee met de wandelgroep, vanaf het voorjaar van 2017. Ik kwam in die tijd voor suikerziekte bij de huisarts. Zij vertelde me dat bewegen wel goed voor me zou zijn. Maar dat schoot er weleens bij in, als het slecht weer was of als ik geen zin had... Voor alle patiënten met suiker is toen, in het kader van de Diabetes Challenge, een wandelgroep opgericht. Dat was een mooie stok achter de deur om te blijven wandelen.

Ik wandel elke dag een uur. Drie dagen per week loop ik mee met de wandelgroepen: op maandagavond bij Careyn, op dinsdagmiddag in Snel en Polanen en op donderdagochtend bij het Medisch Centrum Iepenhof. De andere 2 dagen loop ik met Jan, een andere fanatieke wandelaar uit de groep. Tenzij het slecht weer is, dan slaan we soms een dag over of we gaan op een ander moment. En in het weekend loop ik alleen.



Jan Maijenburg

Meester in de Ommetje-app

De meeste wandelaars in onze wandel-app-groep hebben de Ommetje-app geïnstalleerd. Dit is een wandel-app van de Hersenstichting. Door tijdens de wandelingen de app aan te zetten kun je punten en medailles verzamelen. Je kunt ook extra punten krijgen, bijvoorbeeld als je wandelt voor 9 uur 's morgens of als je je activiteit deelt met anderen. Inmiddels ben ik Meester in de app. Het is leuk om te proberen de meeste punten te houden, dat motiveert wel. En soms ga ik daardoor meerdere keren op een dag wandelen, dan verzamel ik weer extra punten.

Gezonder door te wandelen

Sinds ik wandel voel ik me veel beter. Mijn bloeddruk is lager en ik slik minder medicijnen. Mijn doel nu is om fit te blijven en mijn gewicht op pijl te houden. Als ik niet loop, dan zit ik meer binnen en groei ik langzaam dicht. In december was ik na het lekkere eten en de oliebollen 2 kilo zwaarder! Dus dit is gezonder. En met de groep is het ook nog eens gezellig!

Prachtig uitzicht over Woerden

In elke groep zijn 5 of 6 vaste wandelaars. Het is leuk om met elkaar een praatje te maken en je komt soms ook bekenden tegen. We hebben met elkaar ook mooie dingen meegemaakt. Gerard Kremer heeft ook met ons meegelopen (Gerard is in januari 2022 overleden). Hij was intermediair vastgoed bij de gemeente en hij heeft de groep een keer meegenomen naar de bovenste verdieping in één van de panden vlakbij het ziekenhuis. Vanuit daar hadden we een prachtig uitzicht over heel Woerden. Dat was heel mooi!

Wandelmaatjes zijn vrienden geworden

Door de wandelgroep zijn mooie vriendschappen ontstaan. Door corona gaan we niet echt bij elkaar op bezoek, we willen toch voorzichtig zijn. Maar het is fijn om elkaar geregeld bij de wandelingen te zien en we houden contact via de app.

Mijn tip voor alle andere Woerdenaren die ook wel wat vaker zouden willen wandelen is: Ga het gewoon doen!

Wilt u meer weten over deze wandelgroepen? Neem gerust contact op met Jan, via 06-57664547 of mail janmaijenburg@gmail.com. Voor meer informatie en een overzicht van alle wandelgroepen, kunt u ook kijken op de website www.beweegteamwoerden.nl.