

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 Tjeerd Buma. Tjeerd is 67 jaar en hij is mede-aanvoerder van de wandelgroep bij de Plint (vrijdagmiddag). Hij loopt sinds 3 jaar mee met de wandelgroepen.

Een half jaar voordat Tjeerd met pensioen ging, zag hij een flyer van de wandelgroepen bij de huisarts. Dat leek hem wel wat. Door zijn werk als operator bij Friesland Campina had hij vaak rugpijn en last van zijn heupen. De dokter had hem verteld dat hij wat meer zou moeten gaan bewegen. Daarom is Tjeerd gestart met het wandelen. Aanvankelijk liep hij alleen mee met de wandelgroep op donderdagochtend bij het Medisch Centrum Iepenhof. Inmiddels zijn we een paar jaar verder en loopt hij ook mee met de groep op dinsdagmiddag in Snel en Polanen en op vrijdagmiddag bij De Plint.

Fitter, minder pijn en slapen als een roos!

Tjeerd: 'Ik ben begonnen met wandelen om van mijn lichamelijke klachten af te komen. En het heeft echt enorm geholpen. Ik heb veel minder pijn. Ik voel me veel fitter en ik slaap tegenwoordig als een roos. Daarom wil ik ook blijven wandelen, ik wil graag fit blijven. Ik wandel nu 4 of 5 keer per week een flink eind, soms wel 5 kwartier tot 1,5 uur. Daarnaast fiets ik in de zomer ook vaak en voorheen liep ik ook hard. Dat doe ik nu niet meer, ik heb nu eerder last van kramp'.



Tjeerd Buma

9000 stappen per dag

Tjeerd heeft als doel om dagelijks 9000 stappen te halen. 'Minder dan 7000 stappen wil ik eigenlijk niet', vertelt hij. 'Met de wandelgroepen zijn we vaak al goed op weg: gemiddeld wandelen we met de groep ongeveer 7000 stappen per wandeling, dat is iets minder dan 5 kilometer. Ik houd dit bij in de Google Fit app. Dan zie ik ook dat de dagelijkse activiteiten ook flink meetellen voor extra stappen: even naar de stad, even naar de supermarkt... Zo kan het soms best hard gaan!'

Nieuwe deelnemers zijn van harte welkom!

Als de groep gaat wandelen bepalen ze gezamenlijk de route. 'In het begin liep ik graag de route naar het Brediusbos. Maar de route door het park naar Molenvliet is ook leuk. Over het algemeen lopen we wat rustiger routes. Dat is fijner om dan gewoon even een praatje te kunnen maken. En het is leuk om zo wat nieuwe sociale contacten te hebben.

Er is ook nog steeds ruimte voor nieuwe mensen! Door de corona is het aantal wandelaars toch wel wat teruggelopen. Dus ik zou zeggen: Mocht je ook wat vaker willen wandelen, loop gerust eens mee! Probeer het gewoon een keer!'

Wilt u meer weten over deze wandelgroepen? Neem gerust contact op met Tjeerd, via 06-81349170. Voor meer informatie en een overzicht van alle wandelgroepen, kunt u ook kijken op de website www.bewegteamwoerden.nl.