

# Bezige Barrier

## Samen wandelen: hartstikke gezond én gezellig!

Dagelijks minstens een half uurtje lopen, daar kan geen pil tegenop. Hart en longen worden er sterker van, je geheugen wordt beter. En het is heel goed voor je humeur. Zeker als je altijd met iemand samenloopt.

Wandelen is goed voor alles. Je hart, bloedvaten, bloeddruk, cholesterol, botten en spieren, gewicht en geheugen, ze gaan er allemaal op vooruit. En niet te vergeten: je humeur wordt er beter van.



### Positieve gezondheid, dat doen we samen!

Je bent goed bezig als je wandelt, want:

- Beweging is sowieso van groot belang voor je algehele gezondheid
- Wandelen helpt je met voorkomen van allerlei kwalen en ziektes
- Lopen kan bijna iedereen en vermindert klachten
- Je wordt en blijft fit: lichaam, geest, hart en ziel zijn in balans
- Je ontmoet leuke mensen uit je buurt: gezellig!



### Wij wandelen als groep graag samen met jou:

- Huisarts
- Praktijkondersteuner
- Fysiotherapeut
- Wijkverpleegkundige
- Podotherapeut
- Pedicure
- Verbinder van WIJindhoven

### Loop je mee?

- **Elke dinsdag van 11:00 uur tot 12.00 uur, verzamelen bij Wijkcentrum De Mortel**
- Er zijn verschillende groepen variërend in looptempo tussen ongeveer 3 km en 5 km per uur.
- We wandelen maximaal één uur
- Deelname is gratis
- **Iedereen is welkom!**

Op **dinsdagavond** is er een extra loopgroep van 19:00-20:00 uur onder leiding van wandelcoach Dianne de Laat. Start van Wijkcentrum de Mortel. Bij deze groep lopen géén zorgverleners mee.

Op **vrijdag** zijn er 2 loopgroepen van 9:30-10:30 uur (4 km/u) en van 9:30-11:30 uur (5,5 km/u). Vertrek vanaf Wijkcentrum de Mortel. Ook hier lopen géén zorgverleners mee.

Voor deze extra groepen is vooraf aanmelden noodzakelijk ([www.buurtpleinab.nl](http://www.buurtpleinab.nl) - wijkactiviteitenkalender).

### Meer informatie?



Kijk op: [www.buurtpleinab.nl/bezige-barrier](http://www.buurtpleinab.nl/bezige-barrier)