



Beste lezer,

Langzaam zien we de zomer overgaan in de herfst. Het groen van de bomen verandert in prachtige herfstkleuren en het wordt elke dag een stukje eerder donker. Onze wandelaars en vrijwilligers genieten weer volop van deze seizoenswisseling en staan hier extra bij stil tijdens de **natuurmomentjes: een vast onderdeel van onze wandelingen**. Verderop in deze nieuwsbrief leest u hier meer over.

U bent het de afgelopen week waarschijnlijk wel tegengekomen: van 28 september t/m 4 oktober vond de **Week tegen Eenzaamheid** weer plaats. Een prachtig initiatief rondom het **bestrijden van eenzaamheid**, waar wij als stichting graag aan bijdragen. We hebben positieve geluiden gehoord van onze vrijwilligers: tijdens deze week mochten zij veel nieuwe wandelaars verwelkomen.

Daar zijn we enorm blij mee, want **wandelen heeft een bijzonder groot effect op de mentale en fysieke gesteldheid van mensen**. Dat bevestigen twee grote recente onderzoeken dit jaar opnieuw. In deze nieuwsbrief geven we u graag een korte samenvatting van deze onderzoeken en informeren we u over de **Duin en Bollen Vierdaagse van Zorg en Zekerheid**. We brengen u op de hoogte van recente ontwikkelingen aan de hand van onze belangrijkste pijlers:

- **Gezond**
- **Natuur**
- **Wandelen**

Hartelijke groet,
Team Gezond Natuur Wandelen

Gezond

Grootste studie ooit naar het positieve effect van wandelen

Onlangs hebben er twee grote onderzoeken plaatsgevonden op het gebied van het effect van het aantal stappen dat je dagelijks zet en over wandelen in de natuur.

Hoeveel stappen per dag wordt aangeraden?

De grootste studie ooit naar het nut van wandelen (met meer dan 220.000 deelnemers) komt nu met een definitieve conclusie: de kans op vroegtijdig overlijden neemt al af bij 3967 stappen per dag. Al na minimaal 2337 stappen is de kans om dood te gaan door hart- en vaatziekten minder groot dan bij mensen die weinig tot niet bewegen. Daarbij geldt ook: hoe meer stappen je zet, hoe langer je leeft.

Wat doet één uurtje wandelen door de natuur met je brein?

Het tweede grote onderzoek laat zien dat als je deze stappen ook nog eens in de natuur zet, dit een positief effect heeft op ons brein. De onderzoekers analyseerden met behulp van MRI-scans de hersenactiviteit vóór en na de wandeling. De onderzoekers zagen dat dit effect al zichtbaar is na één uurtje wandelen door de natuur. Vooral voor stedelingen is het zeer belangrijk om de natuur regelmatig op te zoeken.



"We vervreemden ons steeds meer van de natuur, zonder er rekening mee te houden hoe belangrijk de natuur voor onze lichamelijke en geestelijke gezondheid is."

- onderzoeker Sonja Sudimac

Bevestiging van de missie van Gezond Natuur Wandelen

De conclusies uit de onderzoeken sluiten naadloos aan bij de missie van Stichting Gezond Natuur Wandelen: mensen samenbrengen door middel van wandelen door de natuur en het groen in de buurt. Hiermee hopen we de komende jaren een steeds grotere bijdrage te leveren aan de fysieke en mentale gezondheid van onze maatschappij.

Wilt u meer lezen over deze onderzoeken? Klik dan op onderstaande links.

Onderzoek: effect van het aantal stappen per dag

Onderzoek: effecten wandelen in de natuur

Natuur



Onze 'natuurmomentjes' zorgen voor verbinding in de wandelgroepen

De wandelingen van Stichting Gezond Natuur Wandelen starten iedere week vanaf dezelfde plek, maar onze wandelaars ervaren elke wandeling weer anders. Dat komt mede door de natuurmomentjes: een vast onderdeel van onze wandelingen.

Een kort praatje houden over de natuur is een geweldige manier om interesse in de omgeving te stimuleren en zorgt voor verbinding in de wandelgroepen. Bovendien geeft het natuurmomentje extra ontspanning en zorgt het voor sociale interactie tussen de wandelaars.

"Door samen de wondere wereld van de natuur te beleven staat de groep in verbinding. Er worden vragen gesteld en wandelaars gaan samen in gesprek over de planten waar net over verteld is. Het natuurmomentje maakt ons meer bewust van variëteit van de natuur in het wandelgebied."

- wandelbegeleider Gezond Natuur Wandelen

En het leuke is: er is altijd weer wat nieuws te vertellen. De natuur verandert voortdurend, dat is vooral te merken tijdens seizoenswisselingen. Wie nu buitenkomt en om zich heen kijkt, ziet de zomer langzaam overgaan in de herfst.

We stimuleren onze vrijwilligers om met apps als Nature Today en websites inspiratie op te doen voor de natuurmomentjes. Benieuwd? Neem vooral eens een kijkje op www.natuurmomenten.info

Wandelen



De Week tegen Eenzaamheid: een prachtig initiatief om eenzaamheid te bestrijden

Tijdens de Week tegen Eenzaamheid, die plaatsvond van 28 september t/m 4 oktober, werden er honderden activiteiten door heel Nederland georganiseerd waar mensen elkaar konden ontmoeten en nieuwe contacten leggen. Alles stond in het teken van verbinding. Ook de wandelingen van Gezond Natuur Wandelen werden de afgelopen week extra onder de aandacht gebracht om het voor mensen nog makkelijker te maken om samen de natuur in te gaan.

Onze wandelgroepen starten op de vaste locaties en tijden en hebben nieuwe deelnemers met open armen ontvangen. Op een rustig tempo liepen de groepen door de natuur. Zo leerden de wandelaars het groen in eigen buurt en elkaar beter kennen. Kortom: de Week tegen Eenzaamheid was een groot succes!

"Tijdens onze wandeling in de Week tegen Eenzaamheid zijn we met elkaar in gesprek gegaan over eenzaamheid. Wie is er wel eens eenzaam? Wat doe je als je je eenzaam voelt? Zoek je dan steun bij anderen? Het duurde niet lang voordat er een mooi gesprek op gang kwam dat lang voortduurde."

- Wandelbegeleider Gezond Natuur Wandelen



Zorg en Zekerheid - Duin en Bollen Vierdaagse

Doe mee aan de Duin en Bollen Vierdaagse!

Gezond bezig zijn in de buitenlucht? Doe van 12 t/m 15 oktober mee aan de tweede editie van de Duin en Bollen Vierdaagse. Verken de mooiste plekken van de Duin en Bollenstreek. Loop langs de kust, de bollenvelden en door de verschillende dorpen. U bepaalt zelf de afstand die u meeloopt en u kunt kiezen uit 5, 15, 20, 30 of 40 kilometer.

Extra leuk: **als verzekerde van Zorg en Zekerheid krijgt u met de code 'ZZ-DB422' 20% korting op het inschrijfbetrag**. Zien we u bij de start?

Ontdek meer over de Duin en Bollen Vierdaagse

Onze natuurwandelingen worden mede mogelijk gemaakt door:



[Bekijk hier de webversie](#)

GEZOND
NATUUR
WANDELEN

www.gezondnatuurwandelen.nl
©2023, Stichting Gezond Natuur Wandelen
Alle rechten voorbehouden.



Je bent ingeschreven met het e-mailadres jankeberga34@gmail.com.
Klik hier om je uit te schrijven.