

Wandelen is bewegen. En wie beweegt krijgt energie

Veel energie, zowel in het hoofd als in de benen. Je krijgt gewoon goesting om dingen te doen. Wandelen is het goedkoopste medicijn om gezond te blijven.

Wandelen is goed voor de geest want ...

- Brengt rust
- Je krijgt nieuwe ideeën en een frisse kijk op de dingen
- Je verdrijft sombere gedachten en vermindert de kans op een depressie
- Helpt je goed te slapen, waardoor je meer energie hebt en je beter in je vel voelt
- Ook voor mensen met kanker bevordert wandelen het lichamelijke herstel en versterkt het je mentale veerkracht



Wandelen versterkt het lichaam want ...

- Je verbetert je conditie
- Je vergroot het vermogen van je longen om zuurstof op te nemen
- Je uithoudingsvermogen gaat omhoog
- Je verbrandt calorieën
- Heilzame werking voor mensen met kanker want belangrijk om in beweging te blijven



Kinderen en jongeren die in een biodiverse omgeving opgroeien, hebben vaak minder last van allergieën en ontwikkelen een sterker immuunsysteem.

Hans Van Dyck
prof. gedragsecologie



Patrick Meire
prof. ecosysteembeheer

Lees het volledige dubbelinterview op komoptegenkanker.be/kom-op-en-wandel

Kom op en wandel

Trek je wandelschoenen aan, geniet van een prachtig stukje natuur en kom op adem bij een gedicht. Om even bij stil te staan. Speciaal voor de gelegenheid geschreven door een bekende dichter.

Alle info op komoptegenkanker.be/kom-op-en-wandel



Een initiatief van



In samenwerking met



Trouwe partners



v.u. David Vansteenbrugge, Kom op tegen kanker vzw, Koningsstraat 217, 1210 Brussel, XBO 0442 528 054, RPR Nederlandstalige OR Brussel.



Kom op
tegen
Kanker

Kom op en wandel

5 wandelpaden
om even bij
stil te staan





Ontdek in elke provincie een Kom op tegen Kanker-wandelpad

Trek je stapschoenen aan en ontdek in elke provincie een Kom op tegen Kanker-wandelpad. Met onderweg een gedicht om even bij stil te staan. Speciaal voor de gelegenheid geschreven door een bekende dichter.

Zo wil Kom op tegen Kanker iedereen oproepen om te wandelen. Jong en oud, iedereen. Kom op en wandel!

Hoe werkt het? Elk wandelpad is bewegwijzerd en brengt je langs Vlaanderens mooiste plekjes in de natuur. Samen met Natuurpunt stippelde Kom op tegen Kanker vijf adembenemende wandelroutes uit van 2,5 tot 6 kilometer. En dicht bij huis, want in elke provincie één.



📍 Stadswallen van Damme

Wandelen boven op de wallen. Een combinatie van natuur en cultuur, op de grens tussen verleden en heden. Met dichter Peter Verhelst. (5,1 km)

📍 Zwalmvallei in Brakel

60 meter hoogteverschil op amper 19 kilometer. Dat ferme verschil is typerend voor de Zwalmvallei, waardoor het een bron van energie is voor de bouw van watermolens. Met dichter Maud Vanhauwaert. (5,4 km)

📍 Landschap De Liereman in Oud-Turnhout

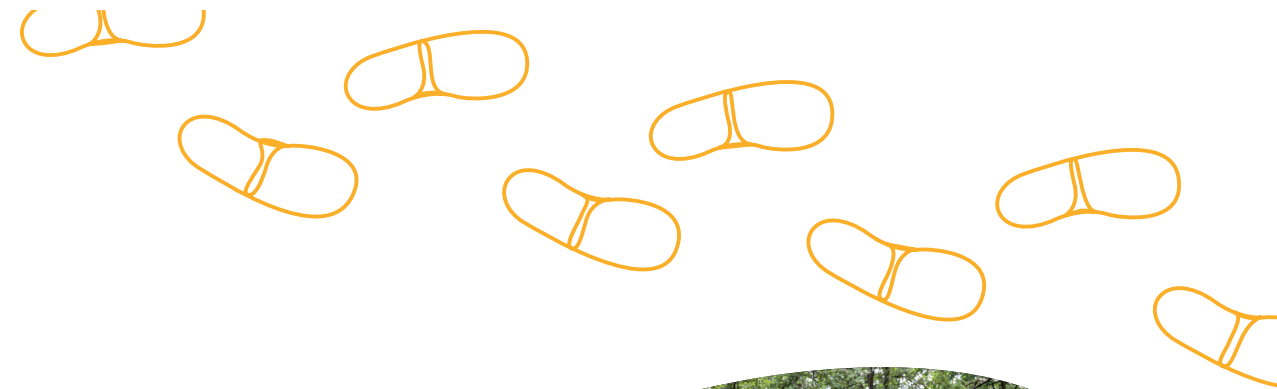
Een van de oudste natuurgebieden van België. Uniek in zijn soort dankzij de variatie van bossen, heide, graslanden, stuifduinen en vennen. Met dichter Yusra Benfquih. (4 km)

📍 Het Vinne in Zoutleeuw

Combineer een belangrijke vogeltrekroute met het grootste natuurlijke binnenmeer in Vlaanderen, en je weet dat je een toeschouwer bent van prachtige taferelen. Met dichter Lisette Ma Neza. (5,5 km)

📍 Vallei van de Zwarte Beek in Beringen

Van heide door bos, langs hooilanden en venige moerassen met turfputten en trilvenen. Een wandeling van uitersten door een van Vlaanderens grootste natuurgebieden. Met dichter Mustafa Kör. (3,5 km)



Alle info op komoptegenkanker.be/kom-op-en-wandel