

Op bezoek bij...

Tektschrijver, oud-hoofdredacteur van deze krant én bekende Wassenaarse, Iris Oostlander bezoekt om de week een instantie waar men aandacht heeft voor ouder worden. Deze week is Iris op bezoek bij de Fresh Air Walk waar iedereen op maandagavond vanaf 19.00 uur aan mee kan doen.

Bewegen, bewegen, bewegen. We weten het allemaal, we moeten meer bewegen want dat is goed voor ons! Maar hoe begin je daarmee? Dat is nu heel simpel: wandel mee op de maandagavond met de 'Fresh Air Walk'. Vanaf 19.00 uur heeft wandelcoach Manuela een mooie route uitgestippeld door ons groene dorp. Iedereen is welkom!

Afgelopen maandag was een speciale 'Fresh Air Walk'. Het is namelijk 'Stoptober' en erkend stoppen-met-roken-coach Toon liep mee. Ook wethouder Caroline Klaver-Bouman was aanwezig. Mensen die willen stoppen met roken worden mede door onze wethouder uitgenodigd om in deze maand, maar ook daarna, te ervaren hoe heerlijk het is om een uurtje in de frisse lucht te wandelen en krijgen meteen begeleiding!

Bij de ondergaande zon deze maandag werd allereerst Park De Paauw aangedaan. Vlakbij de vijver achter het Raadhuis, onder het genot van het geluid van de fontein, deden we een paar rek- en strekoefeningen. Manuela houdt met iedereen rekening en alles is goed. De wandeling, langs indrukwekkende ambassades en het dorp, was snel voorbij dankzij de gezelligheid onderling. Niet iedereen kende elkaar maar tijdens het lopen is contact zo gelegd.

Voor de mensen die willen stoppen met roken is een gesprek met Toon een extraatje. Maar Manuela benadrukt dat iedereen mag meelopen. Binnenkort wordt ook aandacht besteed aan overgewicht en alcoholgebruik maar ook dat is een achterliggende reden. Het gaat vooral om de frisse Wassenaarse buitenlucht die goed is voor iedereen.

De verzamelplek is Het Sterrenbad, vlak voor 19.00 uur, deelname is helemaal gratis een aanmelden is niet nodig. Het is gezellig en natuurlijk goed voor de gezondheid! Voel je welkom en loop gewoon eens mee! Ga voor meer informatie naar: www.fitinwassenaar.nl

Wilt u meer informatie over activiteiten voor ouderen?

Neem dan contact op met SMOW door te bellen naar 070 – 511 2226.

Heeft u een andere vraag?

Kijk dan op www.thuisinwassenaar.nl

