

Stad Oostende, AZ Oostende en Netwerk NOWE maken uitgestippelde Veerkrachtwandeling

Stad Oostende, AZ Oostende en Netwerk NOWE moedigen inwoners aan om de natuur in te trekken met de Veerkrachtwandeling in het Maria-Hendrikapark. Tijdens drie mogelijke routes combineer je wandelen met ademhalings- of reflectieoefeningen die helpen stress te verminderen en veerkracht op te bouwen. De wandelplannetjes zijn gratis verkrijgbaar in AZ Oostende. Het initiatief kadert in de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.



Stad Oostende, AZ Oostende en Netwerk NOWE stippelden een wandeling uit langs de vijvers in het Maria-Hendrikapark, met een reflectiemoment of ademhalingsoefening bij elke stop. Die kan je ook in het dagelijkse leven gebruiken om veerkracht op te bouwen: de mentale kracht om met stress, tegenslagen en uitdagingen om te gaan. Zo word je uitgenodigd om even stil staan bij jouw eigen welbevinden, maar ook om taboes te doorbreken en elkaar te versterken.

Met de Veerkrachtwandeling willen we mensen aanmoedigen om op een laagdrempelige manier tijd te nemen voor zichzelf. Even vertragen, ademen en genieten van de natuur kan wonderen doen voor je mentale welzijn. Het is mooi om te zien hoe we samen met onze partners een initiatief opzetten dat zoveel Oostendenaars kan ondersteunen en inspireren. Björn Pannecoucke, schepen van Zorg & Welzijn

Want in het drukke leven van vandaag is het soms moeilijk om even tot rust te komen. Maar blootstelling aan de natuur vermindert stress, maakt je gelukkiger, versterkt je immuunsysteem en houdt je in beweging. Het kan ook helpen om te herstellen na ziekte en om een gezonde levensstijl aan te houden.

Iedereen kan de veerkrachtwandeling doen. Of je nu herstelt van een medische ingreep, het even moeilijk hebt, of gewoon een leuke wandeling wil doen. Onthoud dat je niet altijd positief en vrolijk hoeft te zijn. Positief zijn is niet steeds een must. Geef jezelf wat meer krediet als het moeilijk gaat. Dat mag en het hoort erbij. Eline Rammant, stafmedewerker geïntegreerde zorg AZ Oostende

Korte, middellange of lange wandeling met een oefening bij elke ruststop

Er zijn drie uitgestippelde wandelingen met een ademhalings- of reflectieoefening bij elke stop. De wandelingen vragen een halfuur tot iets langer dan een uur van je tijd. Papieren plannetjes zijn gratis mee te nemen in AZ Oostende en liggen zowel in campus Serruys als Damiaan. Je kan het plannetje en de oefeningen ook online bekijken en beluisteren op www.oostende.be/veerkrachtwandeling.

Tiendaagse van de Geestelijke Gezondheid

Van 1 tot 10 oktober sluit Stad Oostende zich opnieuw aan bij de tiendaagse van de Geestelijke Gezondheid, rond het thema 'omgaan met moeilijke periodes'. De tiendaagse diende meteen als het startschot van de Veerkrachtwandeling. Nog tot en met 10 oktober staan de oefeningen per stop aangeduid langs de verschillende routes in het Maria-Hendrikpark. Maar ook lang nadat de tiendaagse is afgelopen, kan je de wandelingen en oefeningen blijven doen aan de hand van de plannetjes.

