

## Out of the box "wandelen"

"Blijf zo veel mogelijk thuis" is het devies.

Een pandemie bestrijden doe je door onderling contact zo veel mogelijk te vermijden. Maar van alléén maar binnen zitten word je ook niet beter.

Dus: als zelfs de yoga-oefeningen niet genoeg meer helpen wordt het tijd om "out of the box" naar buiten te gaan.

Een wandelingetje door het park kan al wonderen verrichten. Probeer maar eens...

Wel 1,5 meter afstand houden natuurlijk.

Zelf ben ik niet zo van de mondkapjes, maar als het een veilig gevoel geeft: niet nalaten! Met steeds meer creatieve uitvoeringen van die kapjes is het buiten wel een fleuriger gezicht.

Voor hen die geen park hebben, of behoefte hebben aan meer, hier een paar websites.

Mooie sites, met name mooie routeplanner!

<https://www.wandel.nl/>

<https://www.wandelnet.nl/>

Voor de echte diehards:

<https://www.oppad.nl/>

Samen wandelen is natuurlijk leuker. (voor een wandelmaatje)!

<https://www.sportpartner.com/nl>

Spijt krijg je vooral van de dingen die je niet gedaan hebt (las ik op een van de sites).

Wandelen dus. Doen hoor!

Bart Schut,

Patiënten Advies Groep Psychiatrie, (PAG)

