

Te Gekke Wandelingen

Trek ook in 2020 je wandelschoenen aan
voor een goede geestelijke gezondheid!

Dat regelmatig bewegen, en dus ook wandelen, goed is voor lichaam én geest heb je misschien al wel eens horen vallen. Maar wat betekent dat dan? Wandelen heeft niet alleen fysieke, maar ook veel mentale voordelen!

Tekst: Te Gek!? – Foto's: Sven Smets

LICHAAM EN GEEST IN BALANS

Wandelen vermindert stress, depressieve klachten en angst. Daarnaast geeft bewegen je humeur een flinke boost. Een wandeling verbetert niet alleen je ademhaling en spierkracht, maar zorgt er ook voor dat je beter kan omgaan met de uitdagingen die het leven met zich meebrengt.

SUCCESVOLLE SAMENWERKING

Te Gek!?, Wandelsport Vlaanderen vzw en Parantee-Psylos vzw slaan daarom voor het tweede jaar op rij de handen in elkaar voor de *Te Gekke Wandelingen*. Zo wordt niet alleen psychische kwetsbaarheid meer bespreekbaar, maar kan iedereen ook op zijn of haar niveau een stap zetten naar een betere geestelijke gezondheid. Alleen wandelen of in groep? Ervaring met geestelijke gezondheid of niet. Iedereen is welkom op een *Te Gekke Wandeling*!

KIES JE WANDELING

Er zijn *Te Gekke Wandelingen* over heel Vlaanderen. Noteer alvast 9 mei in je agenda en daag jezelf uit op de *AG Belgian Coast Walk*: je kan dan 80, 42, 25 of 10 km wandelen aan de Belgische Kust. Op 3 oktober stap je door Gent én krijg je de kans om het Museum Dr. Guislain te bezoeken. Op 28 november heb je afspraak met Guy Swinnen, die je na de geslaagde editie van 2019 opnieuw mee op sleeptouw neemt langs zijn wandelparcours in Schaffen tijdens *Het Swinnetou Spoor*.

MEER WETEN?

Je vindt alle info op www.tegekkewandelingen.be. 🐾



Check www.walkinginbelgium.be of de tochten al dan niet doorgaan ingevolge de coronamaatregelen

NIEUW

Spaar voor een Te Gekke-soeptas!

Meedoen aan een *Te Gekke Wandeling* zorgt niet alleen voor een betere mentale gezondheid, je kan dit jaar ook sparen voor een Te Gekke-soeptas. Voor elke deelname aan een *Te Gekke Wandeling*, krijg je een stempel op je spaarkaart. Na deelname aan vijf verschillende *Te Gekke Wandelingen* krijg je een exclusieve tas van Te Gek!?. Verzamel dus snel vijf stempels en ruil je spaarkaart in voor een kleurrijke soeptas!



SPAARKAART

Naam:
Adres:
Club:
E-mailadres:

23/02/2020	18/03/2020	26/03/2020
18/04/2020	23/04/2020	09/05/2020
24/05/2020		17/06/2020
26/07/2020	09/08/2020	03/10/2020
07/10/2020	18/10/2020	07/11/2020
08/11/2020	28/11/2020	

Kies je Te Gekke Wandeling

Datum	Club	Tocht naam	Startplaats	Provincie
18/04/2020	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	Koppenbergtocht	Melden	OVL
23/04/2020	WSV Neteland Duffel vzw	18 ^e Kiliaanwandeling	Duffel	ANT
09/05/2020	Wandelsport Vlaanderen vzw	AG Belgian Coast Walk	De Panne - Oostende - De Haan - Knokke-Heist	WVL
24/05/2020	Op Stap Zwalm	6 ^e Molentocht	Zwalm	OVL

Je herkent een *Te Gekke Wandeling* in de wandelkalender *Walking in Belgium* aan het icoontje 🐾