

# Te Gekke Wandelingen

campagne nu echt van start

Op zondag 24 februari 2019 werd de officiële start gegeven van de jaarcampagne *Te Gekke Wandelingen* in zaal De Facktorij (Cultureel Centrum Bethaniënhuis) te Zoersel. Naast de enthousiaste burgemeester van Zoersel Liesbeth Verstreken kwamen vele genodigden de campagne en prachtige samenwerking tussen Te Gek!?, Wandelsport Vlaanderen vzw en Parantee-Psylos toelichten.

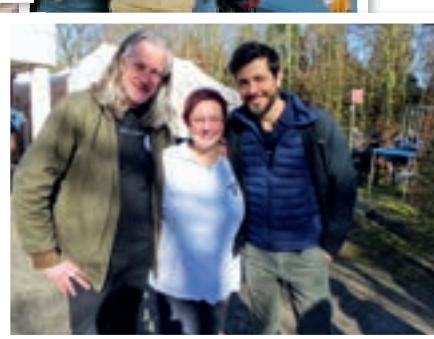
Foto's: Frans Deflem

## WANDELEN VOOR EEN GEZONDE GEEST

Een tevreden Guy Swinnen (ambassadeur van de *Te Gekke Wandelingen*), een gepassioneerde Evi Hanssen en enkele gedreven medewerkers van het Bethaniënhuis gaven een mooie duidelijke uitleg over dit unieke initiatief met als thema *wandelen voor een gezonde geest*. Door naar buiten te komen en te bewegen stap je – letterlijk – naar een betere geestelijke gezondheid. Voldoende bewegen (2 à 3 maal per week) in elke fase van je leven, heeft een positieve invloed op je geestelijke en lichamelijke gezondheid. Wandelen is een laagdrempelige bewegingsactiviteit die heel wat inactieve mensen over de streep kan trekken om langzaam maar zeker in actie te schieten. En eens je de wandelmicrobe te pakken hebt, gaat het vanzelf.

## IEDEREEN ZAG DAT HET GOED WAS

Voorzitter Jef Joosten van Wandelsport Vlaanderen vzw en Larissa Vallons van Te Gek!? spraken over de totstandkoming en doelstellingen van de samenwerking. Ondervoorzitter Myriam Bergmans van G-Sportfederatie Parantee-Psylos had het over hun doel om alle personen met een beperking volgens hun eigen behoeften, mogelijkheden en ambitie op een gezonde en kwaliteitsvolle manier aan sport en beweging te laten doen. De populaire tv-presentator Dieter Coppens kwam de initiatiefnemers graag een hart onder de riem steken. Ook voormalig President van de Europese Unie Herman Van Rompuy draagt de campagne een warm hart toe en schreef speciaal een haiku. De genodigden wandelden nog even mee op de *Trappistentocht* in Zoersel.



*Ik stap dus ik ben  
Leven is steeds bewegen  
Lopen is hopen*

*Herman Van Rompuy  
Zoersel, 24 februari 2019*

Voor 'Te Gekke?'

## TE GEKKE WANDELLIED

Op de persvoorstelling van het project werd ook het campagnelied gelanceerd. Het *Te Gekke Wandellied* werd geschreven door Wouter Berlaen. De tekst van de song *Voel me goed, voel me beter* pik je snel op en de catchy melodie blijft in je hoofd hangen. Barbara Dex, Guy Swinnen en Wouter Berlaen zongen het lied en hun geestdrift sloeg meteen over op de aanwezigen. Het lied is niet alleen om te beluisteren, maar het is de bedoeling om het zoveel mogelijk te downloaden via diverse kanalen. Het lied is verkrijgbaar via iTunes en te beluisteren via Spotify. De clip van het campagnelied kan je ook bekijken via [www.tegekkewandelingen.be](http://www.tegekkewandelingen.be).



## Te Gekke Wandellied

*Soms dan blij ik plakken  
aan de dagelijkse sleur  
En klinkt de soundtrack  
van mijn leven als een liedje in mineur*

*Opstaan - vallen - doorgaan  
Dat wordt mij nu teveel  
Mijn stoppen slaan al door  
Bij het checken van mijn mail*

*De radio speelt weer dat lied  
van 'altijd blijv'n gaan'  
Maar een stemmetje in mijn hoofd  
dat vraagt 'wat heb ik daar nu aan?'*

*Help ik moet naar buiten  
Dus ik trek mijn schoenen aan  
Ik raap m'n moed bijeen  
En pak ik mijn problemen aan*

*Ik voel me goed  
Ik voel me beter  
Bij elke stap  
zing ik 'alweer een kilometer'  
't Maakt niet uit  
Al stap je traag of vlug  
Bij elke centimeter  
vecht ik terug*

Uit: *Voel me goed, voel me beter* -  
Dex, Swinnen & Berlaen

Meer info en een leuk filmpje over de voordelen van wandelen vind je op [www.tegekkewandelingen.be](http://www.tegekkewandelingen.be). Je herkent een *Te Gekke Wandeling* in de kalender aan het icoontje.



## Kies je Te Gekke Wandeling

Datum	Club	Tochtnaam	Startplaats	Provincie
14/04/2019	WRC Manke Fiel vzw	Manke Fieltochten	Asse	VLB
14/04/2019	Autisme Limburg	Bloesemwandeling	Borgloon	LIM
18/04/2019	Treade Sint-Truiden	Bloesemtocht	Sint-Truiden	LIM
20/04/2019	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	Koppenbergtocht	Leupegem	OVL
25/04/2019	WSV Neteland Duffel vzw	17 <sup>e</sup> Kiliaanwandeling	Duffel	ANT
01/05/2019	Wandelclub De Zilverdistel	32 <sup>e</sup> Disteltochten	Dendermonde	OVL
11/05/2019	Wandelsport Vlaanderen vzw	AG Belgian Coast Walk	Knokke-Heist - Oostende - De Panne	WVL
30/05/2019	Gemeente Tremelo	Damiaanwandeling	Tremelo	VLB
02/06/2019	Wandelclub Koekelare vzw	37 <sup>e</sup> Bezantentocht	Koekelare	WVL