

WANDELEN | TE GEKKE WANDELINGEN

Het Swinnetou Spoor

wandelen met Te Gek!?
in de voetsporen van Guy Swinnen



Op 30 november 2019 wordt het eerste jaar van de *Te Gekke Wandelingen* afgesloten met *Het Swinnetou Spoor*, een wandeling vernoemd naar Guy Swinnen, ambassadeur van de *Te Gekke Wandelingen*.

Tekst: Te Gek!? – Foto: Sven Smets

WANDELEN IS ONTMOETEN

Net zoals ze bij Te Gek!? hopen dat ze mensen met psychische problemen uit hun isolement kunnen halen door geestelijke gezondheid bespreekbaar te maken, heeft ook *Het Swinnetou Spoor* als doel mensen met elkaar te verbinden. Door samen een frisse neus te halen werk je niet alleen aan je fysieke en mentale gezondheid, wandelen is ook ontmoeten. Een ontmoeting met jezelf, de natuur en de wandelaars rondom je. Wandelen zorgt voor rust, na de wandeling zijn je gedachten altijd net dat tikkeltje meer geordend en voelt je hoofd wat frisser.

HET SWINNETOU SPOOR

Guy Swinnen ontdekte tijdens zijn depressie zelf de kracht van wandelen en trekt er ook nu nog dagelijks op uit samen met zijn hond Fanny. Op 30 november kan je zijn spoor volgen naar de mooie bossen van Hees en nog veel meer. Starten doe je vanuit het centrum van Schaffen, een deelgemeente van Diest en je kiest uit afstanden tussen 4 en 30 km. De parcoursmeesters van wandelclub VOS Schaffen vzw zijn erin geslaagd de rijke variëteit van de natuur in de omgeving van Schaffen aan bod te laten komen in alle afstanden. Via de dorpskern trek je richting holle wegen, heuvels, bossen en al het moois dat de streek te bieden heeft. Het loont dus zeker de moeite om op 30 november naar Schaffen af te zakken! Uiteraard zal Guy niet aan de zijlijn blijven staan die dag en trekt hij zelf ook de wandelschoenen aan. Guy is enthousiast over het uitgestippelde wandelparcours. "Ik woon al heel mijn leven in de buurt van Diest, maar ik heb de schoonheid van Hees pas de laatste jaren echt leren kennen.

Dat hier een natuurgebied was wist ik wel, maar je doet niet snel de moeite om op ontdekking te gaan. Sinds ik in de buurt woon en sinds ik mijn trouwe viervoeter Fanny heb, gaan we dagelijks het bos in en ontdek ik geregeld nieuwe paden en rustgevende plekjes."

WANDELEN VERBINDT MENSEN

Maar je wandelt op 30 november niet alleen voor een betere geestelijke gezondheid, je wandelt ook mét de geestelijke gezondheidszorg. Psychiatrisch Ziekenhuis Sint-Annendael in Diest stelt zijn deuren open als rustpost voor de wandelaars van de 12–20–30 km. Wie mee komt wandelen krijgt de unieke mogelijkheid om door de tuin en de galerij te wandelen waar er prachtige kunstwerken te bezichtigen zijn van lokale kunstzinnige artiesten. Natuurlijk wandelen ook heel wat patiënten en personeelsleden van het psychiatrisch ziekenhuis mee. Zelf te maken hebben met geestelijke gezondheid is echter geen must. Iedereen is welkom om mee te komen wandelen!

TE GEK!?-SOEP

Op elke rustpost tijdens *Het Swinnetou Spoor* kan je je innerlijke mens versterken met een tas *Te Gek!?-soep*. Het recept werd door niemand minder dan Jeroen Meus bedacht en de soep staat symbool voor het geven van warmte en het zorg dragen voor elkaar. Iets wat we in de koudere en donkere maanden zeker allemaal kunnen gebruiken! Wil je zelf eens *Te Gek!?-soep* maken?

Hier vind je het recept: <https://www.tegek.be/nieuws/jeroen-meus-maakt-voor-15-jaar-te-gek-opnieuw-een-te-gekke-soep.html>



Kies je Te Gekke Wandeling

Datum	Club	Tochtnaam	Startplaats	Provincie
10/11/2019	Godeliestappers Ruddervoorde vzw	Lakebosschentocht	Ruddervoorde	WVL
15/11/2019	UPC Sint-Kamillus	Een stap vooruit	Bierbeek	VLB
17/11/2019	Afrikamuseum	Chocoladewandeling	Tervuren	VLB
30/11/2019	VOS Schaffen vzw	Het Swinnetou Spoor	Schaffen	VLB
15/12/2019	Woon- en zorgcentrum Weverbos	Winterwandeling, wandelend je hoofd leegmaken	Gent	OVL
12/01/2020	Wandelclub Roal Benti vzw	Sint-Jozeftocht	Eeklo	OVL
02/02/2020	Wandelclub Beernem vzw	Bloemendaletocht	Beernem	WVL

Je herkent een *Te Gekke Wandeling* in de kalender aan het icoontje



Te Gek!? wil de drempel om te praten over mentale gezondheid slopen. De organisatie probeert geestelijke gezondheid bespreekbaar te maken en streeft naar een juiste kijk op mensen met psychische problemen. Dit jaar zetten ze samen met Wandelsport Vlaanderen vzw en Parantee-Psylos vzw de campagne *Te Gekke Wandelingen* op om zo – ook letterlijk – een stap te zetten naar een betere mentale gezondheid. Wandelen (en bewegen in het algemeen) verbetert niet alleen je humeur, het vermindert ook stress, depressieve klachten en angst! De succesrijke samenwerking wordt ook in 2020 verdergezet. Meer info vind je op www.tegekkewandelingen.be en www.tegek.be.

MEER INFO



Organisatie: Te Gek!? i.s.m. VOS Schaffen vzw (4049)
Start: OC Scafnis – Sint-Hubertusplein - Schaffen
Afstanden: 4–6–12–20–30 km
Starturen: 07.00-15.00u
Info: Louis Peters – +32(0)13 66 27 35 – +32(0)477 76 88 14 – louis.peters@hotmail.be

Meer info vind je in *Walking in Belgium 2019* of op www.wandelclubvosschaffen4049.be