

## Verslag van de Ups & Downs wandeling van 28.07.2013

Door Rebecca Müller

Op zondag 28 juli had de eerste Ups & Downs wandeling plaats in Leest bij Mechelen. Ups & Downs leden en actieve vrijwilligers ontmoetten elkaar om 14 uur om samen deel te nemen aan de 25e Zennetocht, een wandeling door de Zennevallei. Er was een talrijke opkomst: 18 gemotiveerde wandelaars en 2 honden hebben met veel plezier een uitgestippelde wandeling van 12 kilometer afgelegd. Van tal van verschillende regio's waar Ups & Downs groepsbijeenkomsten organiseert, was er een delegatie wandelaars. De meesten uit de regio Antwerpen, Lede en Gent. Katrien uit Willebroek was vergezeld door haar twee mooie cockerspaniëls die flink de hele afstand hebben afgelegd. Het was die zondag bovendien ideaal wandelweer: zonnig, maar niet te heet en met een briesje. Iedereen vond het

fijn om samen te wandelen en ondertussen beter kennis te maken met elkaar. Mensen uit verschillende regio's stapten samen en legden contacten. Ervaringen met onze ups en downs werden uitgewisseld, tijdens het wandelen, maar ook andere verhalen kwamen aan bod.

### Samen op stap

Deze wandeling was een van de vele tochten die terug te vinden zijn op de website van [marching.be](http://marching.be): <http://marching.be/de-wandelkalender/details/tocht/18116> Elk weekend is er ergens in België wel een wandelclub die een dergelijke uitgestippelde wandeling organiseert. Telkens zijn er verschillende afstanden mogelijk, zodat ieder op zijn niveau kan gaan stappen. De deelnameprijs van deze wandelingen is

zeer democratisch aan 1,40 € per deelnemer (1,10 € voor leden van een wandelclub). Onderweg zijn er ook rustposten waar je voor een schappelijke prijs iets kan eten en drinken. Tijdens het door ons gekozen traject was er een rustplaats op 5,5 km en 9,2 km. Telkens kon je er een verfrissend pintje, frisdrank en water drinken en ook een pistolet of een stuk taart verorberen. Kwestie om de verbruikte energie weer aan te vullen. Op de wandeling werden we door verschillende gebieden geleid. Er waren telkens pijltjes langs de weg die de wandelaars op de verschillende routes leidden. Het was stappen in natuurgebied, maar ook tussen maïsvelden in woongebieden en langs spoor en uiteraard ook langs de Zenne. Op het einde van de wandeling kon Johan, die het initiatief heeft genomen voor dit wandelproject ervoor zorgen dat we een kleine trofee kregen voor onze deelname aan de wandeling. Het is een terracotta slakje, verwijzend naar de wandelclub De Slak van Leest die instond voor de organisatie van deze wandeling. Naast de trofee kregen we ook een klein dichtbundel met bezinnende gedichten voor en door wandelaars. Hier is een van de gedichtjes van Guido Hellemans: 'Wandelen in groep is alleen zijn met velen en luisteren naar een stem. Is opgeheven worden naar het licht en meebewegen met de wind.'

### Wandelen, gezond voor lichaam en geest

De wandeling werd door de meeste deelnemers geapprecieerd en de waardering voor dit initiatief blijkt duidelijk uit het volgende citaat van een van de deelnemers, J.M.: 'ik ben tussen haakjes ook bijzonder blij dat wandelen hoog op de agenda wordt geplaatst bij Ups & Downs. Verstillend, rust in je

hoofd...Ik kan me er heel goed in vinden... Wandelen is ook iets waar de lat niet superhoog moet worden gelegd, een toegankelijke bewegingsactiviteit.' Dat is ook juist de bedoeling van de Ups & Downs wandelingen: een toegankelijke groepsactiviteit aanbieden aan de leden buiten de maandelijkse vergaderingen om. Bovendien heeft wandelen een bewezen weldadig effect op lichaam en geest.

### Wandelen als Rebelle

In het artikel 'Wandelen als Rebelle', verschenen in de Morgen op 26 juni 2013, gaat Dirk Leyman dieper in op de wandelliefde van een aantal filosofen. Zijn vertrekpunt is het boek 'Marcher, une philosophie' van de Fransman Frédéric Gros.

Dit boekje is een bevlogen ode aan het wandelen en Dirk Leyman vermeldt in zijn artikel het volgende: 'Gedijen gevleugelde gedachtegangen en nieuwe ideeën vooral in de beslotenheid van bibliotheek of werkkamer? Of kun je beter je geest de ruimte geven en een flink blokje om wandelen? Voor de Fransman Frédéric Gros is het zonnelaars. Stap uit je stolp, bind de wandelschoenen om en ga de vrije natuur in. Niet alleen vijzel je daarmee je fysieke conditie op. Ook je mentale leven gaat er met rasse schreden op vooruit. Voor de Parijse universiteitsprofessor is wandelen een zielsverruimende ervaring zonder weerga.' Uiteindelijk wekt wandelen het "rebellise, archaische deel in ons", raken



we "beziel van een heilig vuur". Met elke meter verder van huis verlies je je identiteit en krijg je een nieuwe persoonlijkheid. En Gros drijft het nog op de spits: "Wandelen is een manier om te laten zien dat je de rotte, vervuilde, vervreemdende, ellendige samenleving afwijst." De totale onthechting is niet veraf. Gros hamert ook op de traagheid: "De flaneur ondermijnt de snelheid."

### Volgende Ups & Downs wandeling

Na deze succeservaring, willen we er graag op geregelde tijdstippen samen op uit trekken. Zondag 15 september ontmoeten we elkaar om 14 uur in Sint-Martens-Lennik voor een tocht van 14 km: <http://www.marching.be/de-wandelkalender/details/tocht/18257>. Op zondag 27 oktober spreken de vroege vogels we af in Snellegem (bij Brugge) voor een tocht van 13 km met vertrek om 9 uur: [marching.be/de-wandelkalender/details/tocht/18376](http://marching.be/de-wandelkalender/details/tocht/18376) Hopelijk kunnen we ook op deze gelegenheden met minstens evenveel en misschien wel met meer stappers op weg. Diegenen die mee wandelden in Leest, mogen zeker lotgenoten, familie of vrienden overtuigen mee te komen en dat we ook deze keer in een toffe sfeer en al lachend de eindstreep halen.

Heb je zin om mee te wandelen, laat dan even iets weten per mail op volgende adressen: [j.vandeput@skynet.be](mailto:j.vandeput@skynet.be), [rebecca.muller@skynet.be](mailto:rebecca.muller@skynet.be)

*"Wandelen is... kind weer zijn en enkel dit."*



## Beste hulpverleners...

Julie worden vriendelijk verzocht om dit tijdschrift ter beschikking te leggen van de patiënten die te maken hebben met de bipolaire stoornis of unipolaire depressie. Dit kan als aanvulling dienen op de door u gevoerde therapie en is tevens een waardevolle ondersteuning voor het aanvaardingsproces van de betrokken patiënten.