

BEWEGEN IS GOED, MEER BEWEGEN BETER

VERDWALEN VOOR HET GOEDE DOEL

Afgelopen zomer presenteerde de Gezondheidsraad nieuwe 'beweegerichtlijnen'. Treffend vat de raad deze richtlijn samen als "bewegen is goed, meer bewegen is beter". Het advies is om 150 minuten per week - dus zo'n 2,5 uur - te wandelen en fietsen, liefst verspreid over verschillende dagen. Mocht het lukken dat nog aan te vullen met twee keer in de week wat spier- en botversterkende oefeningen, dan is dat helemaal fantastisch. En er is ook iets wat je moet voorkomen: veel stilzitten.

Mooi advies. En dan de praktijk. De auto staat voor de deur en het regent. Een lange dag op kantoor en 's avonds is het gewoon even op. Wandelen of nog een rondje Netflix? Een lekker glaasje wijn of sportkleden aan en naar de sportschool? Kortom: we hebben veel goede redenen om juist wel stil te zitten en niet te bewegen. En daarom is het Ministerie van Geluk, Welbevinden en Plezier het project "Als zitten het nieuwe roken is, hoe stop ik dan met zitten?" gestart. Om grappige, leuke en handige tips te verzamelen om van de bank af te komen en op stap te gaan.

VERDWALEN

Laten we dicht bij huis beginnen. Letterlijk. Wat kun je doen als je de voordeur uitgaat? Vaak wandel ik hetzelfde rondje. Vanuit huis loop ik naar het park. Het park gaat zo'n beetje rond de stad en 3km later sta ik praktisch weer voor de deur. Ik heb wat 'lusjes' om de route langer te maken en sluiproutes om eerder

thuis te zijn. Prima, maar ook een beetje saai. Ik fleur zo'n saai rondje op met psychogeography. Deze stroming combineert de psychologie en de geografie door je te laten associëren met de omgeving waar je in wandelt. Welk verhaal kun je ver-

"IK HEB DEZE APP
NU ZO'N 3 MAANDEN EN
HEB BIJNA €100 EURO
BIJ ELKAAR GEWANDELD
VOOR SCHOON
DRINKWATER"

tellen aan de hand van een aantal peuken en een McDonalds frietbakje bij een bankje in het park? Welke sfeer roept dat kronkelige steegje op? Welke dieren zie je allemaal onderweg (en welke niet)? Leuk wordt het als je de tijd neemt om bij elke wandeling een vraag te stellen en er



verslag van te doen met een collage, verhaal of film. Dan zul je zien hoeveel verschillende verhalen er in hetzelfde rondje te vinden zijn.

AVONTUUR

Wil je een stapje verder gaan, gebruik dan de Dérive app. Deze app is gratis te downloaden en stuurt je direct op avontuur. Tèlkens krijg je nieuwe, grappige, kleine opdrachten: "Zoek iemand met een groen shirt en volg hem of haar 5 minuten"; "Zwaa en glimlach naar een bewakingscamera"; "Zoek een interessante schaduw" of "Ga grofweg naar het Zuiden en zoek bewijs van een ontmoeting". Vind je een opdracht niet leuk, dan sla je hem gewoon over. Er is een zekere kans op verdwalen, omdat de opdrachten je overal en nergens heen kunnen brengen. Geheid kom je op plekken waar je niet eerder geweest was. En in een onbekende stad is het gegarandeerd een speelse manier om spannende en onverwachte plekken te ontdekken.

VOOR HET GOEDE DOEL

Wat nou zo leuk is: tijdens het 'verdwalen' kun je automatisch meedoen aan een sponsorloop. Maar dan zonder eerst bij familie en vrienden te moeten leuren om een bijdrage. Twee apps zijn interessant om tijdens het wandelen aan te zetten: Charity Miles en Actify. De eerste doet precies wat de titel zegt: bij elke mijl (ca 1,6km) die je wandelt wordt een klein bedrag (omgerekend ongeveer 0,22 cent) gedoneerd aan een goed doel naar keuze. Ik heb deze app nu zo'n 3 maanden en heb bijna €100 euro bij elkaar gewandeld voor schoon drinkwater. Gewoon door de app aan te zetten bij het boodschappen doen, naar het station te wandelen en... een beetje te verdwalen zo nu en dan.

KLEINE CHALLENGES

Onlangs stuitte ik op een tweede app: Actify, een initiatief van Zilveren Kruis. Leuk aan deze app zijn de verschillende challenges. Met de "Van de bank naar 7k"-challenge

ga je bijvoorbeeld in 10 sessies van 2500 stappen naar 7000 stappen, elke dag 500 meer. Als zo'n challenge lukt, krijg je een kortingsbon voor bijvoorbeeld de bioscoop. Je kunt ook voor Kika lopen, dan ga je van 4500 naar 8000 stappen. Iets pittiger dus. Maar, niet getreurd, als het niet lukt begin je gewoon opnieuw.

Met deze apps kun je op een grappige, laagdrempelige manier voldoende bewegen, leer je jouw omgeving beter kennen, draag je bij aan het goede doel én kan je met korting naar de bios. Wandelend, natuurlijk.

Heb je zelf een leuke manier om 'hetzelfde rondje anders' te lopen? Weet je een app die ik vooral eens moet uitproberen of wil je een ervaring delen met één van deze apps?

Mail me:
wilco@gelukkigerwijspad.nl



Dit artikel is geschreven binnen het project "Als zitten het nieuwe roken is, hoe stop ik dan met zitten?" Een initiatief van het Ministerie van Geluk, Welbevinden en Plezier (www.mingwp.nl). De apps Dérive, Charity Miles en Actify zijn te vinden in de App Store en de Play Store.