



NIEUWS UIT

“HET KNOOPPUNT”



VAN DE BESTUURSTAFEL

Het bestuur heeft de

Vrijwilligers dag

gepland op

dinsdag 26 augustus.

en

Dagje weg

gepland op

dinsdag 24 juni 2025.

Redactie:

Wouter Kiela

Clasine Reijckers

Tel. 06-10801707

INLEVEREN KOPIJ

VOLGEND NUMMER:

Voor 1 september 2025

Bankgegevens

Rabobank Valkenswaard

Penningmeester VWC

IBAN nr. NL 23 RABO 0147 9742 08 E-mail:
redactie@devoetjes.nl

opgericht 15-06-1992

K. v. K. 40240008

⇒ Vermeld bij elke betaling je naam en voor
welke activiteit het is...

⇒ en betaal per activiteit apart.

Website: www.devoetjes.nl

Opzeggen: zie website

Clubshirt: zie website.

Nieuwsbrief 2025- 2

Nieuwe leden

Regelmatig mogen we nieuwe leden verwelkomen bij onze club en bij één van de wandelingen kwam ter sprake dat het toch wel mooi zou zijn als hij of zij zou voorgesteld worden in de nieuwsbrief.

Een heel goed idee, en dat hebben we maar gelijk opgepikt !

Vanaf 2025 verwelkomen we graag onze nieuwe leden middels een klein voorstelrondje in de nieuwsbrief onder de nieuwe column **EVEN VOORSTELLEN** veel leesplezier en **welkom** aan de nieuwe leden.

Even voorstellen !



Mijn naam is :Jacqueline Mollen - van Hoof

Woonplaats :Riethoven, geboren te Valkenswaard

Gezinssituatie :Alleenstaand – 2 kinderen en 7 kleinkinderen

Leeftijd : 81 jaar

Hobby / Interesse / bezigheden :

Ik woon al 60 jaar in Riethoven, waar ik met mijn man

Café 't Zonneke heb gehad en ik heb altijd in de horeca gewerkt o.a. ook bij Venbergen!

Mijn kinderen hebben de liefde voor Horeca niet overgenomen, maar mijn kleinkind werkt bij Van Dijk in Riethoven dus het horeca-hart klopt verder.....

In de horeca ben je altijd onder de mensen en dat ben ik altijd blijven doen, mijn week is druk gevuld met wandelen bij de Riethovense wandelclub, de gym, vrijwilligerswerk in de Hofstek bij de Biljartclub en de Hobbyclub, de Liederentafel, KBO en tussendoor nog even op de koffie bij mijn zus in de Bogen.

En daar kon op woensdagmorgen ook nog wel Voetje voor Voetje bij! Daar blijf je lekker fit bij.

Ik kom bij de club omdat.....ik graag mee ga met de reis naar Spanje om daar te gaan wandelen. Via mijn vrienden Thea en Albert ben ik hier enthousiast voor geworden.

Mijn naam is : Herman Jansen (lid van de voetjes sinds april'25)

Woonplaats : Valkenswaard

Gezinssituatie : getrouwd, 2 kinderen en 3 kleinkinderen

Leeftijd : (bijna) 75 jaar

Hobby / Interesse / bezigheden :

Wij gaan graag samen met de camper op pad en verder werk ik graag in de tuin en ben ik sportief bezig!

Wielrennen of mountainbiken met een groepje en vroeger ging ik ook 35 jaar lang in Eindhoven schaatsen op de schaatsbaan.

Ik kom bij de club omdat het schaatsen nu vervallen is en wandelen is een goede vervanging daarvoor. Wandelen is leuk en daarmee train ik dan gelijk voor de 4-daagse die ik deze zomer voor de 2^e keer zal gaan lopen.

En...wandelen is ook een sociale bezigheid, onder het wandelen kan je gezellig wat kletsen met de rest van de groep!

Even voorstellen !

Mijn naam is : Philomena Verbeek-van den Broek
Woonplaats : Dommelen
Gezinssituatie : Getrouwd, 2 kinderen en (bijna) 4 kleinkinderen
Leeftijd : 68 jaar
Hobby / Interesse / bezigheden :

Ik doe graag lezen, op vakantie gaan en mijn grootste hobby zijn mijn kleinkinderen !

Ik kom bij de club omdat.....

Alleen wandelen is niet zo gezellig en dan haal ik nooit 10 kilometer EN....het zijn zo'n mooie routes op woensdagmorgen!

Ik kom op paadjes waar ik nog nooit ben geweest.

Verder een warm welkom aan :

Annelies van Deursen- van der Aa uit Borkel en Schaft
(lid sinds 1-3-2025)

Cees Lazaroms uit Valkenswaard (lid sinds 1-1-2025) en

Cor van Mierlo uit Valkenswaard (lid sinds 1-1-2025)

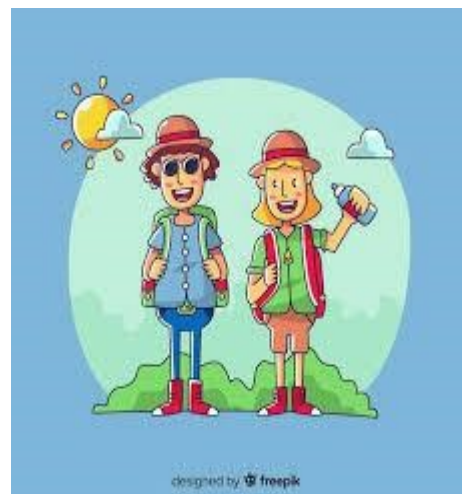
Bovenstaande leden heb ik helaas niet persoonlijk getroffen voor een klein interviewtje voor het uitkomen van deze nieuwsbrief.

Introduc   welkom !

Zoals in de jaarvergadering wel verteld, loopt het aantal leden een klein beetje terug.

Niet heel drastisch, maar toch... we proberen graag om het op een goed peil te houden.

Dus.. stellen we als bestuur voor dat iedereen eens om zich heen kijkt en een vriend, familie, buur of (oud) collega uitnodigt om eens een woensdagmorgen mee te gaan wandelen.



Bewegen is gezond en wandelen op woensdagmorgen is ook vooral gezellig, dus breng gerust eens een introducé mee!

Tekstcontrole

Wij zijn op zoek naar een vrijwilliger die de nieuwsbrief wil controleren op taal- en typfouten voordat we deze uitgeven.

Een klein beetje kennis van de Nederlandse taal is dus gewenst, en je inzet is maar een enkele keer per jaar gewenst !

Ik hoor graag wie hierbij wil helpen,

Clasine Reijckers

Beste Voetjes,

Langs deze weg wil ik iedereen bedanken die na mijn herseninfarct belangstelling heeft getoond,

In de vorm van een bezoekje, telefoontje, bloemetje, appje, soepje of ovenmaaltijd.

Hartverwarmend om te ervaren dat er mensen aan je denken wanneer het allemaal wat minder met je gaat. Op het moment gaat het redelijk , alleen blijf ik hondsmoe bij het minste of geringste wat ik doe. Dat breekt me op. Zo vervelend, maar ik ben dankbaar dat ik er nog ben en dat mijn armen en benen het weer “doen”.

En heel belangrijk voor mij: ik kan weer goed praten. Hier is niet iedereen blij mee, ze vonden het wel rustig en konden ook eens wat zeggen vonden ze, ha, ha, ha.

Ik ben hard aan het oefenen om op woensdagmorgen weer mee te kunnen wandelen.

Ondanks het twee keer per week sporten doen mijn benen het nog niet echt goed. Maar ik hoop toch weer binnen niet al te lange tijd op woensdagmorgen in ieder geval de 5 km weer mee te kunnen lopen.

Gelukkig mag ik weer autorijden, dus ik kom zeker een keer koffiedrinken op de woensdag.

Nogmaals allemaal bedankt en tot snel.

Hartelijke groeten Lucie Hendriks

Lieve Voetjes,

Het was erg fijn om een kaartje in de bus te vinden met jullie beterschapswensen!

Ik doe nog steeds mijn best om te herstellen van een Longontsteking, maar dat gaat niet zo snel als ik zou willen.

Het kaartje gaf toch weer effe positieve energie !

Dankjewel daarvoor !!!

Zie jullie weer op woensdag bij de koffie

Hein Gerlag

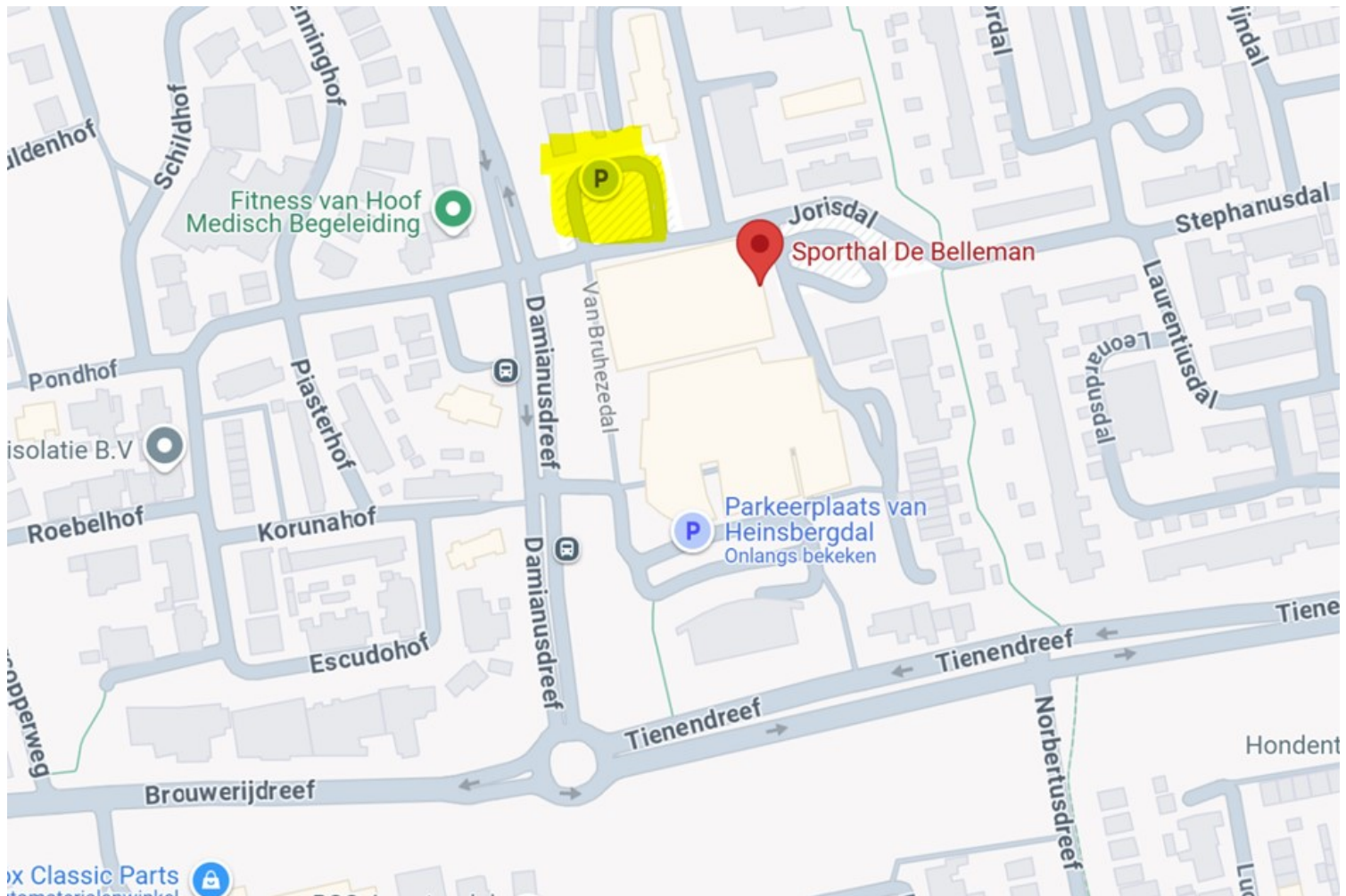
Parkeren bij de Belleman

In juni starten we voor de eerste keer vanaf Sporthal de Belleman.

Het adres is Bruninckxdal 2, 5551 EV Valkenswaard (Dommelen)

Mocht je met de auto komen, dan graag parkeren op het ruime parkeerterrein aan de zijkant van de sporthal aan het Jorisdal, zodat de winkelende mensen voldoende parkeergelegenheid houden.

Na afloop van de wandeling kunnen we binnen koffiedrinken in de sportkantine.



Wijzigingen doorgeven

Ben je in de afgelopen tijd verhuisd ? ander telefoonnummer gekregen, of je emailadres aangepast ?

Wil je dat dan even doorgeven zodat we de administratie kunnen bijwerken!

Je mag het ook mailen aan : secretaris@devoetjes.nl

Wandelen op doktersrecept

Patiënten lopen ermee weg in Heeze

<https://www.omroepbrabant.nl/nieuws/4635794/wandelen-op-doktersrecept-patienten-lopen-er-mee-weg>

Een gezondheidsinitiatief dat levens verandert

In het pittoreske dorp Heeze, gelegen in het zuiden van Nederland, is wandelen op doktersrecept een opvallende en succesvolle gezondheidsinterventie geworden. Dit innovatieve initiatief, ondersteund door lokale zorgverleners en medische professionals, moedigt patiënten aan om wandelen als een vorm van therapie te omarmen. Het effect op de gezondheid en het welzijn van de deelnemers is opmerkelijk, en het verhaal van Heeze dient als een inspirerend voorbeeld voor andere gemeenschappen.

De oorsprong van het initiatief

Het idee van wandelen op doktersrecept is niet nieuw, maar de implementatie in Heeze heeft een unieke en effectieve wending gekregen. Het concept werd aanvankelijk geïntroduceerd door huisartsen die op zoek waren naar alternatieve benaderingen om chronische ziekten en mentale gezondheidsproblemen te behandelen. In plaats van uitsluitend medicijnen voor te schrijven, begonnen deze huisartsen patiënten aan te moedigen om regelmatig te wandelen en zo een actieve levensstijl te ontwikkelen.

De rol van zorgverleners

Lokale zorgverleners spelen een cruciale rol in het succes van het wandelprogramma. Huisartsen, fysiotherapeuten en verpleegkundigen werken samen om patiënten te motiveren en te ondersteunen bij het adopteren van wandelen in hun dagelijkse routine. Na een grondige evaluatie van de gezondheidstoestand van de patiënt, wordt een wandelplan op maat gemaakt. Dit plan houdt rekening met de fysieke mogelijkheden en eventuele beperkingen van de patiënt, en biedt een geleidelijke opbouw van de wandelafstanden.

Positieve effecten op de gezondheid

De voordelen van wandelen voor de gezondheid zijn goed gedocumenteerd. Regelmatig wandelen kan helpen bij het beheersen van chronische aandoeningen zoals diabetes, hart- en vaatziekten en obesitas. Het heeft ook een positief effect op de mentale gezondheid, vermindert stress en angst, en verbetert de stemming. Patiënten in Heeze hebben melding gemaakt van merkbare verbeteringen in hun algehele welzijn, meer energie en een grotere veerkracht.

Sociale verbondenheid en gemeenschapsgevoel

Naast de fysieke en mentale voordelen bevordert het wandelprogramma ook sociale verbondenheid. Groepswandelingen, georganiseerd door lokale verenigingen en ondersteund door vrijwilligers, brengen patiënten samen en creëren een gevoel van gemeenschap. Deelnemers genieten van de gelegenheid om nieuwe mensen te ontmoeten, vriendschappen te sluiten en steun te vinden bij anderen die vergelijkbare gezondheidsuitdagingen ervaren.

Succesverhalen en getuigenissen

De persoonlijke verhalen van deelnemers illustreren het succes en de impact van het wandelprogramma in Heeze. Zo vertelt mevrouw Jansen, een patiënte met chronische rugpijn, hoe wandelen haar leven heeft veranderd: "Ik had nooit gedacht dat zoiets eenvoudigs als wandelen zo'n grote invloed op mijn welzijn zou hebben. Mijn rugpijn is aanzienlijk verminderd en ik voel me gelukkiger en energiever dan ooit tevoren."

Toekomstige ontwikkelingen

Gezien het succes van het wandelprogramma in Heeze, zijn er plannen om het initiatief uit te breiden naar andere delen van Nederland. Lokaal bestuur en gezondheidsorganisaties zijn enthousiast over de mogelijkheid om wandelen op doktersrecept te promoten als een kosteneffectieve en toegankelijke interventie voor het verbeteren van de volksgezondheid. Er wordt ook onderzoek gedaan naar manieren om het programma verder te verbeteren en aan te passen aan de behoeften van diverse patiëntengroepen.

Conclusie

Wandelen op doktersrecept in Heeze is een inspirerend voorbeeld van hoe eenvoudige, natuurlijke interventies een diepgaande impact kunnen hebben op de gezondheid en het welzijn van individuen. Het succesverhaal van Heeze benadrukt het belang van samenwerking tussen zorgverleners, patiënten en de gemeenschap, en biedt een blauwdruk voor andere regio's om soortgelijke initiatieven te omarmen. Terwijl patiënten blijven profiteren van de fysieke en mentale voordelen van wandelen, blijft Heeze een baken van hoop en innovatie in de wereld van de gezondheidszorg.

WIST U DAT.....

- We vrijdag 9 mei, 10 dagen naar Spanje gaan met 48 leden.
- Het dinsdag 26 augustus een prima dag is voor de vrijwilligers.
- **Dagje weg** gepland is op **dinsdag 24 juni 2025**
- **Korting!**
 - Als je klant bent bij **Berry Bikes Fietsen** (Molenstraat, Valkenswaard) dan krijg je **10% korting** op : Accessoires, onderdelen en/of reparatie van je fiets wanneer je vermeldt dat je lid bent van Wandelvereniging Voetje voor Voetje. *(let op, niet bij aankoop van een fiets)*
 - Altijd meegenomen toch ?

WANDELTOCHTEN 2025

20 APRIL PAASTOCHT

Startplaats:

Manege de Molenberg
Valkenswaardeseweg 29 C
5595 XB Leende

5 AUGUSTUS GRENSPARKWANDELING

Startplaats:

Bosherberg Harba Lorifa
Pastoor Heerkensdreef 20
5552 BG Valkenswaard

26 DECEMBER KERSTTOCHT

Startplaats:

MCB
John F. Kennedylaan 59
5555XC Valkenswaard



OPROEP

Van onze lezers willen wij graag het volgende blijven ontvangen:

- Kopij met zakelijke of leuke informatie of ideetjes voor de Nieuwsbrief. Dat kunnen ook foto's zijn, leuke dingen die je tijdens een wandeling meemaakte of hebt gezien. Natuurlijk is een verslag(je) van een gemaakte wandeling ook zeer welkom.
- Voor het onderwerp **Wist je dat.....** (leuke nieuwtjes, anekdotes) van een of twee regels.
- **Inleverdatum: voor 1 september 2025**