



Info Wandelgroep Zorgplein Heer

Graag nodigen we u uit om vanaf donderdag 30 april 2026 samen met ons in beweging te komen! We verzoeken u een wandelmaatje mee te nemen om samen met de praktijkondersteuners van Gezondheidscentrum Heer en Dokters van Hier een gezellige wandeling te maken.

In samenspraak met u zal een individueel wandelplan opgesteld worden, zodat we na enige tijd uitgesproken doelen kunnen evalueren.

Elke **donderdagmiddag** van **13.30 – 14.15 uur** wordt er gewandeld en aansluitend een kop koffie /thee of fris gedronken op eigen kosten bij Ontmoetingscentrum Aen de Wan in Heer.

Waarom doen we dit?

Wandelen is erg goed voor de gezondheid, zowel fysiek als mentaal.

30 tot 45 minuten gezond bewegen helpt om je fitter te voelen en je conditie te verbeteren.

- Stress en angst worden verminderd, je stemming verbetert.
- Het is goed voor je hart en bloedvaten.
- Het is goed voor je longen en immuunsysteem.
- Je creativiteit en je focus (aandacht) worden vergroot.
- Het zorgt voor een ontspannen geest en een betere nachtrust.
- Het helpt bij het afvallen.
- Het is een manier om anderen te ontmoeten.

Kunt u zelfstandig lopen en wilt u meedoen? We lopen in een rustig tempo een rondje door de wijk, zodat iedereen dit kan bijhouden. Aan de wandeling zelf zijn geen kosten verbonden. U kunt zich uiterlijk 2 dagen voor de startdatum aanmelden door een mail te sturen naar:

gezondheidscentrumheer@ezorg.nl of doktersvanhier@ezorg.nl

Met gezonde groet,

Monique Boers, Laura Gorissen, Mirjam Zee, Angelique Janssen en Mark Franssen.