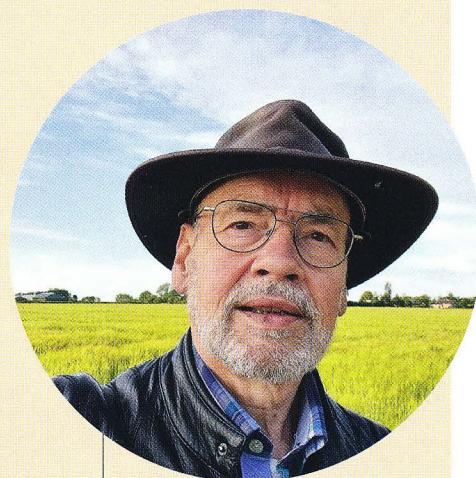


Wandelen met lotgenoten in Friesland

Als wandelcoach en natuurfotograaf organiseerde Meindert van Dijk altijd al wandelingen. Nu doet hij dat als vrijwilliger van Hematon maandelijks in de regio Friesland-Drenthe voor lotgenoten.

tekst Femia Bosman



Wat doe je als wandelcoach?

'Ik wandel met mensen die meer rust in hun hoofd willen krijgen. Buiten is het relaxter, meer ontspannen en rustig. Voor de leden van Hematon leek me dit ook een mooie activiteit. De wandeling is niet te lang en we lopen heel rustig. Tijdens de wandeling heb je contact met elkaar en kun je vertellen hoe je omgaat met je ziekte. De partners zijn ook zeker welkom. Zij hebben het soms zwaarder dan de patiënt en vinden het ook fijn ervaringen te delen.'

Vertel je over de natuur om je heen?

'Natuurkennis heeft wat minder nadruk bij de wandelingen. Vooral de gesprekken

zijn belangrijk. Maar we proberen ook stil te zijn en de vogels te horen zingen, hoe herken je die? Ik wijs de mensen op de kleuren van bijvoorbeeld de beukenbladeren en help bij het maken van mooie natuurfoto's. We wandelen in kleine groepjes, dan kun je aandacht voor iedereen hebben. Ik houd de achterblijvers in de gaten en heb individueel contact met de mensen. Voordat we van start gaan doen we buiten een voorstelronde zodat we wat meer van elkaar weten. Achteraf is er de mogelijkheid om te lunchen met elkaar.'

Waar kunnen we met je wandelen?

'We wandelden al in het Drents-Friese Wold, bij Oranjewoud met mooie, oude bossen en parken, It Mandefjild bij Bakkeveen, op landgoed de Eese bij Steenwijk en we hebben plannen voor het Rijsterbos bij Mirns en de Waddenkust.'

'Partners hebben het soms zwaarder dan de patiënt en vinden het ook fijn ervaringen te delen'

Leden van Hematon die in Friesland wonen, krijgen een uitnodiging voor de wandelingen met Meindert.