

A'dam thrive mentaal gezond

Rondje Mentaal Gezond Wandeling 4,5 kilometer Ongeveer 1 uur wandelen

Zin in een rondje buiten? Programamaker en Amsterdammer Annemiek Lely maakte een Rondje Mentaal Gezond. Een leuke en inspirerende Amsterdamse wandeling voor iedereen met allerlei tips van Annemiek. Voor je gaat, check druktebeeld.amsterdam.nl. Zo kun je corona- verantwoord op pad.



'Door te wandelen kun je letterlijk en figuurlijk op adem komen. Buitenlucht maakt je wakker. Geeft energie. Doordat je lichaam in beweging komt maak je allerlei stoffen aan die je helpen om te ontspannen en plezier geven.'



★ Start | @ease Jan Tooropstraat 6 (Lab 6)

A @ease

Bij @Ease is alles bespreekbaar! Liefdesverdriet, eenzaamheid, studiestress... niets is te groot of te klein om over te praten. De gesprekken zijn gratis en als nodig anoniem.

1 Met je rug naar de deur van @Ease ga je naar rechts en loop je door de **Jan Tooropstraat**.

B Stadskas Tuin van Toorop

Aan je rechterzijde zie je een stadskas. Dit is een buurtmoes-tuin. In de tuin werken is voor veel mensen een manier om tegelijkertijd actief én mindful bezig te zijn. Ook is dit een plek waar je mensen kunt leren kennen die het leuk vinden om duurzaam te telen. Iets voor jou misschien?

2 De eerste straat naar rechts is de Thorn Prikkerstraat. Daar ga je in.

3 De derde straat aan je linkerhand is de Derkinderenstraat. Dit is een drukke weg, maar hier hoeft je hier niet lang over te lopen.

C Post

Heb je aan je linkerhand een brievenbus gezien? Stuur een post naar iemand die je lief hebt! Het is fijn om te weten dat iemand aan je denkt.

4 Je slaat de eerste straat rechts in: de Marius Bauerstraat.

D Straatnamen

Jan Toorop, Thorn Prikker en Marius Bauer waren allemaal kunstschilders. Hoewel deze wijk Overtoomse veld wordt genoemd, ben je dus nu eigenlijk in de Amsterdamse schilderswijk. We gaan dan ook niets voor niets het Rembrandt-park in.

5 Je loopt onder het viaduct door het Rembrandtpark tegemoet. Je gaat met de bocht mee naar links de Nachtwachtlaan op.

E Kunst

De Nachtwacht is het bekendste schilderij van kunstenaar Rembrandt van Rijn. Dit werk hangt in het Rijksmuseum en is enorm!

Soms is het een hele kunst om goed in je vel te zitten. Je kunt er niet altijd wat aan doen dat het niet zo lekker gaat. Naar

kunst kijken of zelf creatief bezig zijn kan sommige mensen opvrolijken. Voor kunst gelden in principe geen regels. Hoewel sommige mensen stellen dat kunst over schoonheid of originaliteit gaat, is een ding écht van belang: expressie. Een kunstwerk toont hoe jij naar de wereld kijkt!

6 Aan je rechterhand zie je twee voetpaden die parallel het park inlopen. Kies het tweede. Neem het eerste pad links en steek via het zebrapad de Postjesweg over.

1 Gefeliciteerd! Je hebt al 1 kilometer gewandeld.

7 Je loopt rechtdoor en loopt via de bocht rechtsaf het park in. Je kiest het derde pad naar links en nadert Kinderboerderij De Uylenburgh. Vlak voor de kinderboerderij sla je linksaf en volgt de bocht om de De Uylenburgh heen.

F Dieren

Het is wetenschappelijk aangetoond dat dieren een positieve invloed op je mentale gezondheid hebben. De aanwezigheid van dieren zorgt dat je je minder angstig of eenzaam voelt. Daarnaast helpt het veel mensen om zich nuttig te voelen door voor een dier te zorgen. Helaas is de kinderboerderij i.v.m. de coronamaatregelen nu

gesloten, maar wie weet kun je via het hek toch een paard, schaap of varken aaien!

Een leuk weetje: wist je dat deze kinderboerderij naar Saskia Uylenburgh - de vrouw van Rembrandt van Rijn - is vernoemd?

8 Als je met je rug naar de ingang van de kinderboerderij staat ga je de rechterkant op en kies je bij de tweesplitsing ook voor rechts. Je loopt het park in en gaat het water over.

G De terugkeer van de zwaan

Zie je dat nou goed? Is dat een opstijgende zwaan in het water?

Dit kunstwerk is ontworpen door Esther Oude Ophuis voor de tijdelijke tentoonstelling Art Zuid. Er werd aan kinderen gevraagd om een beeld te tekenen dat later door een professionele kunstenaar gecreëerd werd. In dit geval was dat Piet van de Kar. Sinds 2018 woont deze zwaan in het Rembrandtpark.

9 Zodra je het water over bent sla je direct linksaf langs het water. Je steekt het fietspad over.

2 Je hebt al 2 kilometer in de benen! Goed bezig!

Kies voor een mindful walk en sta af en toe eens stil. Soms ben je zo met andere dingen bezig dat je een hoop kleine, maar mooie dingen mist. Wat zie je? Wat hoor je? Belangrijk is om te proberen niet te oordelen. Dit is wat je nu ervaart en dat is oké!

10 Loop langs de kinderspeelfontein het park uit.

H Spelen

Deze kinderspeelfontein mag dan wel op kinderen gericht zijn, maar dat betekent niet dat volwassenen niet welkom zijn. Sterker nog, misschien is het wel goed voor ons om wat vaker te spelen. In het dagelijks leven 'moeten' we al zoveel dingen. Spelen is een bezigheid met geen ander doel dan ontspanning.

11 Zodra je bij de kruising van de Orteliuskade met Jan Evertsenstraat aankomt, loop je rechts de Jan Evertsenstraat in richting het Mercatorplein.

I Zelfhulptest

Pieker je de laatste tijd veel en voel je je somber? Heb je dwanggedachten of voel je je angstig? Misschien is het fijn om eens een zelfhulptest te doen om te zien of je mentaal in balans bent of hulp nodig hebt. Mindmasters biedt op hun website een gratis test aan.

12 Op het plein aangekomen, sla je rechtsaf naar de Openbare Bibliotheek Amsterdam.

J Lezen

Wist je dat lezen heel gezond is? Het vermindert stress, verbetert je geheugen en het is zelfs wetenschappelijk vastgesteld dat mensen die lezen langer leven. Er is toch ook niets fijners dan helemaal opgaan in een verhaal?

Kom je niet aan lezen toe? Stel jezelf kleine doelen. Kies niet direct een dikke literaire pil, maar spreek met jezelf af om elke dag 25 pagina's te lezen. Voel je voel je vooral niet verplicht om een boek uit te lezen als het je niet kan boeien.

13 Je volgt de bocht en komt op de Hoofdweg.

Neem fruit mee. Tijdens het lopen kun je heerlijk een appel eten.

K Traktatie

Je bent halverwege de wandeling! Op het Mercatorplein en de Hoofdweg zijn diverse koffietentjes te vinden. Trakteer jezelf op een kopje koffie, thee of warme chocolademelk.

Onder het genot van een warme drank kijk je naar de muurschildering van voormalig burgemeester, Eberhard van der Laan. 'Zorg goed voor onze stad en voor elkaar.' Wat betekent Amsterdam voor jou?

Zorg ook goed voor jezelf! Ken je de metafoor van het luchtmasker in het vliegtuig? Soms moet je eerst goed voor jezelf zorgen om er voor een ander te kunnen zijn. Goed bezig!

14 Je loopt rechtdoor.

L Groen in de stad

Valt het je op dat er om de paar meter bomen in deze straat staan? Groen in de stad valt je vaak niet op totdat het weggehaald wordt. Natuur om je heen levert vaak - ongemerkt - een belangrijke bijdrage aan je mentale gezondheid.

15 Stop even op de kruising van de Hoofdweg met de Postjesweg.

Zwaai, groet of lach naar iemand. Echt, het helpt om elkaars dag prettiger te maken!

M Yoga onderweg

Zie je aan je rechterzijde op een raam op de eerste verdieping 'Yoga your way' staan? Komt dat even mooi uit! Voor yoga hoef je niet perse naar een studio of sportschool. Leg je handen op je buik, doe je ogen dicht en adem eens heel diep in. Voel je dat je buik uitzet?

Veel mensen ademen van nature vooral met hun borst. Buikademhaling zorgt ervoor dat je rustig wordt. Bovendien helpt het je je krachtig te voelen.

Stee het kruispunt en het water over. Direct daarna ga je je naar rechts de Postjeskade in.

3 Je hebt er alweer 3 kilometer opzitten. Goed bezig!

16 Bij de bocht zie je een voetgangersbruggetje.

N Vuurtoren met sinaasappels

Bij de brug staat een kunstwerk genaamd 'Vuurtoren met sinaasappels' door Hans van den Ban. Het symboliseert de overgang van een poldergebied naar de stad. Zodra het donker is komt uit een van de sinaasappels licht. Een goede reden om nog eens terug te komen!

17 Steek het bruggetje over. Je loopt het Rembrandtpark weer in. Zodra je daar bent ga je links. Je loopt langs het water en nadert een Fitnesscircuit.

O Aan de Amsterdamse grachten

De grachten van Mokum zijn al vier eeuwen oud en maken deel uit van de werelderfgoedlijst. Wist je dat de grachten van het Russische Sint Petersburg gebaseerd zijn op die van Amsterdam?

P Sport

Je bent lekker in beweging! Heel goed, want minimaal 20 minuten beweging per dag heeft een positieve invloed op je mentale én fysieke gezondheid. Om sport en beweging te stimuleren heeft de gemeente Amsterdam door de hele stad fitnesscircuits geplaatst. Durf jij het aan om een oefening te doen?

18 Je loopt voor het circuit langs en neemt het derde pad naar links. Je steekt het water over. Op de tweesplitsing ga je weer links. Op het kruispunt ga je rechts en loopt langs de 7e Montessorischool (aan je rechterzijde) naar de Nachtwachtlaan.

4 Hieperdepiep! Je hebt er 4 kilometer op zitten. Je bent er bijna!

19 Je slaat linksaf en loopt langs het viaduct tot je aan je rechterzijde onder de A10 door kan.

Q A10

In 2020 is de Amsterdamse ringweg 30 jaar geworden! Het eerste gedeelte werd geopend in 1966 en in 1990 was de snelweg klaar. In totaal beslaat de A10 32,30 kilometer waarvan de ring Noord met 12 kilometer het grootste gedeelte inneemt en ring Oost met 4,5 kilometer het kleinste. Eigenlijk loop je met deze wandeling dus precies de lengte van ring Oost!

20 Je loopt nu op de Johan Jongkindstraat en steekt de rotonde over. Aan je linkerkant zie je Woonzorgcentrum De Riekenhof.

R Aandacht voor elkaar

De afgelopen tijd moeten we zoveel mogelijk binnen blijven en vooral de risicogroepen hebben het zwaar. Zwaai eens naar de bewoners van Woonzorgcentrum De Riekenhof. Jij ziet hen en zij zien jou!

21 Je loopt rechtdoor.

S DOCK

Een stukje verderop in de straat zit Jongeren centrum Tickel. Dit is de plek waar jongeren hun talenten kunnen ontdekken. Iedereen heeft mooie eigenschappen! Kun jij er drie van jezelf bedenken?

21 De tweede straat rechts is de Jan Tooropstraat. Je bent weer terug op het startpunt.

Dat was een mentaal gezond rondje!

We horen graag wat je ervan vond. Heb je een foto gemaakt tijdens je wandeling? Of heb je een tip of reactie?

Post deze op twitter of insta met #rondjementaalgezond en tag @thriveamsterdam.

Liever niet via social media? Stuur dan een mail naar thriveamsterdam@ggd.amsterdam.nl

Maandelijks kiezen we een winnaar die we verrassen met een leuk verwenpakketje.

Meer informatie over mentale gezondheid? Kijk op thriveamsterdam.nl.

To thrive betekent: opbloeien. We hopen dat deze wandeling je daarbij heeft geholpen!

Bedenk aan het einde van de route drie dingen die je goed deden.. Het hoeft niets groots te zijn. Probeer het juist zo klein mogelijk te houden. Misschien zag je honden spelen of kleine eendjes zwemmen en zorgde dat voor een glimlach?