*Achtste Walk4Veterans: “Vrij om te gaan”.*[Naam deelnemer] wandelt voor Veteranenprojecten

**APELDOORN – [Naam deelnemer] uit [woonplaats] doet mee aan de Walk4Veterans. Deze jaarlijkse sponsorloop is bedoeld om geld in te zamelen voor projecten die oorlogsveteranen ondersteunen. De opbrengst gaat o.a. naar de aanschaf van een hulphond voor een veteraan met PTSS.**

**[Schrijf in deze alinea iets over hoe je mee doet. Wanneer je gaat lopen, waar je loopt en schrijf ook waarom je meedoet. Vertel het hier ook als je op een heel ludieke manier meedoet. Maak het zo aantrekkelijk mogelijk voor de redactie om contact met je op te nemen. *Voorbeeld:*** *Cor Pieters heeft zichzelf ten doel gesteld om tien dagen lang 7,5 kilometer per dag te lopen. Daar begint hij mee op woensdag 7 juni. Hij maakt verschillende wandelingen in zijn eigen woonplaats Uden. “Ik doe mee aan de Walk4Veterans omdat ik zie welk verschil een hulphond kan maken voor een veteraan. Zo’n hond geeft een veteraan zijn vrijheid terug. Door corona weten we een beetje hoe het is om niet vrij te kunnen gaan en staan waar je wilt, maar een veteraan met PTSS voelt zich voortdurend geïsoleerd.]*

**Vrij om te gaan**‘Vrij om te gaan’, is het thema van de achtste editie van Walk4Veterans. Door de Corona-maatregelen wordt ons leven wel wat ingeperkt maar in principe zijn we nog steeds vrij om te gaan waar we willen! Daarom worden deelnemers aan de Walk4Veterans uitgedaagd om 75 kilometer te wandelen en daarmee ten minste 75 euro op te halen. De kilometers mogen worden uitgesmeerd over meerdere dagen en naast wandelen kunnen deelnemers ook hardlopen of een andere sportieve manier bedenken om geld mee in te zamelen.

**Projecten**
Het geld dat ingezameld wordt met deze sponsorloop, is o.a. voor een speciale hulphond voor veteranen; deze is van onschatbare waarde. De hond herkent bijvoorbeeld de eerste signalen van een herbeleving of nachtmerrie en maakt zijn baas wakker. Zoals bij Inno Rutting. Hij diende 25 jaar bij de Koninklijke Luchtmacht en kwam met PTSS thuis te zitten. Zijn hulphond Henk haalt hem letterlijk van de bank af. “Hij ziet het als ik het moeilijk heb. Dan gaat hij mij afleiden”, vertelt hij.

**Wandelen in eigen omgeving**
De jaarlijkse Walk4Veterans is tot 2019 georganiseerd als eendaags evenement. Nu dat vanwege corona niet kan, wandelen deelnemers in hun eigen omgeving. [als je wilt, kun je hier nog een quote van jezelf neerzetten. *Pieters:* *“Samen wandelen tijdens een groot evenement is leuk, maar in je eigen omgeving is vaak ook nog zoveel te beleven! Door de Walk4Veterans blijf ik ook nog eens in beweging.”]*

**Hulp voor Helden**Hulp voor Helden organiseert de jaarlijkse Walk4Veterans. De stichting voert projecten uit die het welzijn van militairen, veteranen en hun thuisfront bevorderen. Hulp voor Helden financiert initiatieven die aandacht, erkenning en steun bieden.