

dacht vraag voor het belang van een goede mentale gezondheid. Uit onderzoek van de Stanford Universiteit blijkt dat wandelen in de natuur voor een positief gevoel zorgt. Een wandeling van 90 minuten had al een duidelijk meetbaar effect op

geïnteresseerd. Een positief gevoel is geen overbodige luxe. Veel mensen ervaren tegenwoordig somberheid, wat kan omslaan in een depressie, stelt psychiater Alex de Bruijn van Respaldo. Volgens De Bruijn is depressie een van

lust of juist het tegenovergestelde: je gaat juist te veel en te ongezond eten. Je kan niet meer goed slapen of je functioneert heel traag. Het kan zelfs leiden tot suïcidale gedachten. Volgens De Bruijn is een depressie een ziekte van het

ESA start paardenranch voor zieke en zwakke paarden



ORANJESTAD — De Equine Sanctuary Aruba (ESA) heeft een ranch genaamd Faye Ranch opgericht om zieke en zwakke paarden te helpen.

Het initiatief om deze ranch te openen komt van Frederique Drost. Zij legt uit dat de naam afkomstig is van een adres in Houston, waar een zelfde soort paardenranch gelegen aan Faye Road bestaat. Met de Faye Ranch wil zij de Arubaanse gemeenschap informeren over de zorg van paarden en de deuren van de ranch openen voor de scholen op het

eiland. Bij een bezoek aan de ranch staat de zorg voor dieren en hun natuurlijke omgeving centraal.

Drost, afkomstig uit Nederland, had altijd al interesse in paarden. Op jonge leeftijd was er zelfs bij haar heilige communicatie een paard aanwezig, genaamd Parinka. Lightfeet was haar volgende paard, met een naam afkomstig uit de serie genaamd Arendsoog. Momenteel zorgt zij al meer dan veertig jaar voor paarden.

Ranch

De familie de Jong-Drost reisde veel vanwege hun

werk. Na een periode in Amerika is de familie naar Aruba gekomen. Zij hebben een huis gekocht nabij het Nationaal Park Arikok, met veel ruimte rondom.

Hier zijn uiteindelijk de plannen voor een paardenranch werkelijkheid geworden. De eerste twee paarden die op de ranch wonen heten Olympia en Rocky. Olympia was helaas niet te redden, het paard leed enorm veel pijn, laat de paardenopvang weten.

Naast Rocky is er nog een paard op de ranch genaamd Prince.

Den Cayente

Onnassen!

Positief gevoel
Wereldwijd zijn er vele effectieve handelingen voor een expressie ontworpen en on-

werkers van het park en van Respaldo. Deelnemers kunnen zich nog aanmelden via de Facebookpagina van Respaldo.



Hoefspecialist
Drost maakt duidelijk dat zij een hoefspecialist is. Zij kan de hoeven van paarden en ezels behandelen, wat enorm

belangrijk is voor de gezondheid van de dieren. Het heeft onder andere invloed op het zenuwstelsel in de benen van de paarden en ezels.

we onderdak en kansen geven aan mensen als Robert Rincón is van later zorg. De rechte zorg zijn bijvoorbeeld