

Wandelen in de buurt

Laagdrempelige wandelingen Haarlem e.o.

Tenzij anders vermeld, duren de wandelingen circa 1 uur, zijn er geen kosten aan verbonden en hoeft er niet voor aangemeld te worden.

| WANDELDAAG, VERTREKTIJD EN VERZAMELADRES | NADERE INFO EN CONTACT |
|--|--|
| alle maandagen om 09.30 uur vanaf wijkcentrum De Hamelink, Noormannenstraat 1, Slachthuisbuurt, Haarlem-Oost | Gezond Natuur Wandelen De groene wandelingen zijn naar het Reinaldapark, de Haarlemmerhout of langs het Spaarne. De vrijwillige begeleiders zorgen voor een variatie van routes van een uur en er wordt ook iets over de natuur en het groen in de stad verteld. Deze wandelingen worden samen met DOCK en SportSupport georganiseerd. De administratiekosten zijn eenmalig € 2,50, dat later weer naar de deelnemers toe komt in de vorm van een natuuroetje of koek bij de koffie. Contact: Rien de Groot, t: 023-5240124 / 06 47458108, e: rien.de.groot@hotmail.com Daisy de Heus, t: 023 5840978 / 06 33727724, e: heuskok@hotmail.com Zie ook: www.dock.nl en/of www.sportsupport.nl |
| alle dinsdagen om 10.00 uur vanaf wijkcentrum De Boerderij, Lutulistraat 139, Hoofddorp, Haarlemmermeer | Gezond Natuur Wandelen Er is zowel een natuurwandeling als een sportieve wandeling. Contact: t: 023 5634622 |
| alle dinsdagen om 11.00 uur vanaf buurtcentrum De Tulp, Voortingplantsoen, Rozenprieel, Haarlem-Centrum | Gezond Natuur Wandelen Na afloop van de wandelingen die bijv. door de Haarlemmerhout, richting Spaarne of naar het Reinaldapark gaan, is er mogelijkheid tot (gezamenlijk) koffie of thee drinken (voor € 0,50 per kop). Bij voldoende belangstelling wordt een lunch (tegen een gering tarief) aangeboden. Contact: Gonnie Meesters of Mary de Nieuwe, Sociaal Wijkteam Centrum & Rozenprieel, t: 023 5430997, e: wijkteam-centrum@haarlem.nl Ingrid Swakman, Opbouwwerker (Haarlem Effect), t: 06 19927353, e: iswakman@haarlemeffect.nl Zie ook: www.haarlemeffect.nl |
| alle woensdagen om 10.00 uur vanaf Natuurinformatiepunt De | Gezond Natuur Wandelen |

| | |
|---|--|
| <p>Kakelye (op de parkeerplaats van buitenplaats Landgoed Leyduin), Leidsevaartweg tussen nummers 49 en 51 (over treinspoor) Heemstede/Vogelenzang</p> | <p>Er wordt gewandeld over de landgoederen Leyduin, Woestduin en Vinkenduin. Het gebied heeft een grote cultuurhistorische en natuurwaarde, zodat er een grote diversiteit van interessante wandelingen te maken zijn. Na afloop wordt er gezamenlijk koffie gedronken.</p> <p>Contact: Hans van den Bos, t: 06 80167764, e: jfpvandenbos@ziggo.nl</p> |
| <p>alle woensdagen om 14.00 uur vanaf wijkcentrum De Wereld, Laan van Berlijn 1, Europawijk, Haarlem-Schalkwijk</p> | <p>Rollator wandelen Mensen die met een rollator lopen, kunnen wekelijks met een begeleid groepje een klein uurtje wandelen, met na afloop gezamenlijk koffie drinken. Aanmelden vooraf is gewenst.</p> <p>Contact: Veerle Sterk, Projectleider Dagbesteding (DOCK), t: 06 39022369, e: vsterk@dock.nl Lucia Grooff, Projectleidster Bewegen 50+, Buurtsportcoach Ouderen Haarlem Oost en Schalkwijk (SportSupport), t: 023 5202208 / 023 5260302, e: Lgrooff@sportsupport.nl Zie ook: www.dock.nl en/of www.sportsupport.nl</p> |
| <p>alle donderdagen om 10.30 uur (inloop vanaf 10.15 uur) vanaf wijkcentrum De Horizon, Ambonstraat 2 (bij het Nieuw-Guineaplein), Haarlem-Noord</p> | <p>Wandelen in rustig tempo Gezond, gezellig en gratis wandelen in een groene omgeving, dus een goede stimulans om naar buiten te gaan. DOCK biedt deze begeleide wandelingen aan. De deelnemers bereiden om beurten een route van (ruim) een uur voor en begeleiden die ook. Soms wordt vanuit De Horizon met enkele auto's van deelnemers naar een andere mooie startplek in de omgeving gereden om vandaaruit te wandelen, en daarna weer retour naar De Horizon. Na afloop wordt er samen iets gedronken.</p> <p>Contact: Marcel Smeenk (DOCK), t: 06-38828285, e: msmeenk@dock.nl Zie ook: www.dock.nl</p> |
| <p>alle vrijdagen om 09.30 uur (inloop vanaf 09:15 uur met koffie of thee) vanaf Trefpunt 't Trionk, Van Oosten de Bruynstraat 60, Haarlem Zuid-West</p> | <p>Laagdrempelig wandelen Wandelen maakt energieke en fitter, geeft een betere conditie, vermindert depressieve gevoelens, werkt stressverlagend, geeft ontspanning, stimuleert helder denken, maakt positiever en blijer! Uit onderzoek van de universiteit van Essex blijkt dat een half uur lopen in de natuur depressieve gevoelens met 90% af laat nemen en het zelfvertrouwen laat stijgen. Het Sociaal Wijkteam Zuid West wil met de wandelingen graag de bewoners activeren en hen de mogelijkheid bieden meer te participeren in de wijk. Dus zoekt u een stimulans om naar buiten te gaan? Een manier om gezond en vrijblijvend te bewegen of andere mensen te ontmoeten? Dan is deze groep misschien iets voor u. De wandelingen worden begeleid</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>door een medewerker van het Sociaal Wijkteam. De duur van de wandelingen varieert van 1 tot 1,5 uur.</p> <p>Contact: Claire van Wees, t: 06 11034637, e: cvanwees@haarlem.nl Remy Bramkamp, t: 06 53282334, e: rbramkamp@haarlem.nl Zie ook: www.haarlemeffect.nl</p> |
| <p>alle vrijdagen om 10.00 uur vanaf Sportcomplex Tetterode, Tetterodeweg 15, Overveen (gemeente Bloemendaal)</p> | <p>Nordic Walking-wandelen Er wordt gewandeld met Nordic Walking-stokken, waarmee een gezonde sportieve manier van lopen wordt gestimuleerd. Dit particulier initiatief is ontstaan vanuit de bewegingsbehoefte bij Parkinson-patiënten, maar iedereen is welkom. Na afloop wordt er gezamenlijk koffie of thee gedronken.</p> <p>Contact: Bert Venema, t: 06 41758886, e: bert@bvenema.nl</p> |
| <p>alle vrijdagmiddagen vanaf Buurtwinkel Marsmanplein, Haarlem-Noord</p> | <p><i>in voorbereiding</i></p> |
| <p>alle zaterdag om 10.00 uur vanaf Zorgcentrum De Molenburg, Groningenlaan 12 (hoek Betuwelaan), Molenwijk, Schalkwijk Zuid, Haarlem</p> | <p>Gezond Natuur Wandelen We lopen met name door de groene omgeving in het zuidelijk deel van Haarlem (rond de Molenplas, Meerwijkplas en in de Poelbroekpolder). De (inmiddels flinke) wandelgroep wordt begeleid door vrijwilligers, waaronder ook natuurgidsen die vaak onderweg iets vertellen op het gebied van flora of fauna. Na afloop is de mogelijkheid tot gezamenlijk drinken van een kopje koffie of thee in De Molenburg (of met mooi weer daar buiten op het terras). Hier wordt door veel deelnemers gebruik van gemaakt en is altijd heel gezellig. Consumpties zijn voor eigen rekening (koffie kost € 0,75).</p> <p>De gratis en vrijblijvende wandelingen bieden niet alleen de mogelijkheid om gezond te bewegen en te genieten van de natuur, maar zijn ook goed voor de sociale contacten. Naast de wandelingen worden regelmatig ook andere activiteiten georganiseerd, zoals een kerst- en voorjaarslunch en wandelingen op andere locaties.</p> <p>Contact: Eva Nijhoff, Natuurgids, Coördinator en begeleider GNW Schalkwijk, t: 06 18331945, e: maileva@hetnet.nl Zie ook: www.dock.nl</p> |
| <p>alle zaterdagen om 10.00 uur vanaf Bezoekerscentrum De Kennemerduinen, Zeeweg 12, Overveen (gemeente Bloemendaal),</p> | <p>Gezond Natuur Wandelen Het bezoekerscentrum is recent gebouwd en herbergt vele duurzame technieken. In het</p> |

richting Bloemendaal aan Zee bij ingang Koevlak/ 't Wed)

bezoekerscentrum is ook het Duincafé gehuisvest. Daar kunnen we vanaf 09.30 uur verzamelen onder het genot van een gunstig geprijsd kopje koffie. De Kennemerduinen maken deel uit van het Nationaal Park Zuid-Kennemerland dat een grote verscheidenheid van planten, dieren en landschappen kent.

Contact:

Bezoekerscentrum: t: 023-5411123, e: info@np-zuidkennemerland.nl

Luc Leermakers, e: lucleermakers@gmail.com