

# Ideetjes nodig om te bewegen?



**Wil je werken aan  
jouw eigen  
gezondheid?  
We helpen je op  
weg!**

**CM-zones  
WE40  
én  
Oostkust**



**DE GELUKSRUTE**  
meer samen  
bewegen, meer geluk  
**#OPWEGNAARGELUK**



MEER INFO?

# Gezonde Buurt



Op [www.gezondebuurt.be](http://www.gezondebuurt.be) kan je als organisatie, groep of buurt een Format aanvragen. Ga zeker eens gaan snuisteren!

# Level Up Boo(s)tcamps

Boost je skills met vijf topworkshops en wie weet heb jij binnenkort een nieuwe hobby te pakken!  
Gratis!

## Yoga



## Basket



## Balsport



## Natuur



**Kom gratis proeven van 5 verrassende activiteiten die je zelfvertrouwen een boost geven**

I.s.m. Gezonde Buurt WE40, Huis van het Kind Zedelgem, Ferm Kinderopvang, elpen.be en WINGG

# Veerkrachtwandeling

Bewegen is goed voor je lichaam én voor je hoofd: wandelen, zeker in de natuur, verbetert je humeur en helpt je beter om te gaan met je uitdagingen. Wandelen is ook 'ont-moeten', een kans om te verbinden met elkaar.

Gezonde Buurt WE40, Natuurpunt Oostkamp en Trotterinzicht organiseren daarom opnieuw een Te Gekke wandeling (+/-2 km)!

**Datum en tijdstip: zondag 07/06/2025 van 10 tot 12 uur**

**Locatie:** Ingang, **Warandeputten**, Oostkamp (langs kanaal)

**Prijs: Gratis**

**Info en inschrijven: CM-Gezondheidsacademie,**  
QR- code, [katrijn.vanhoutte@cm.be](mailto:katrijn.vanhoutte@cm.be) of 0475 80 61 24



**Gezonde**  **BUURT**  
samen met 

# Wandelen



**Meer samen bewegen,  
meer geluk**

**Hoe kan je kosteloos  
en gemakkelijk  
bewegen?  
Wandelen natuurlijk!  
Maak ook terwijl een  
tussenstop in jouw  
ontmoetingsplek**

**Gemeentes  
Beernem,  
Jabbeke,  
Oostkamp en  
Zedelgem**

# Beernem: Toegankelijke ontdek- en beweegroute



## Ontdek- en beweegroute

### Bulskampveld

←.....→   
2,3 km 3833

Langs deze wandelroute met eenvoudige beweegoefeningen train je kracht, balans en uithoudingsvermogen. Je ontdekt ook bijzondere wetenswaardigheden. Voor jong en oud! Leuk, zeker samen met anderen, en goed voor je lichaam en geest.

Dit boekje met **voelplaten en audiobeschrijvingen** leidt je langs de route. Volg de groene bordjes.



Gezonde **BUURT**  
samen met



KLASSEMENT  
**GEZOND  
LEVEN**

**SPORT.  
VLAANDEREN**



WWW.10000STAPPEN.BE



**BULSKAMPVELD**



## Toegankelijke ontdek- en beweegroute

### Meer info

<https://www.cm.be/gezonde-buurt/inclusieve-beweegroute>

Voelboek voor mensen met een visuele beperking te verkrijgen in het Bezoekerscentrum of in Urban Café

# Beernem: LDC Flora en LDC Mirte

## Gezondheidswandelen in Flora

*Elke donderdagnamiddag*



Onderzoek bewijst een duidelijke gezondheidswinst indien men met regelmaat 30 minuten op eigen tempo stapt.

Gezondheidswandelingen zijn wandelingen in groep en onder begeleiding waarbij de deelnemers stappen op hun eigen tempo zonder uitgeput te raken. We spreken op een vast vertrekpunt (Flora) af en wandelen 15 minuten heen en na een kwartiertje keren we terug. Vera Roggeman, kinesitherapeut, zal je professioneel ondersteunen om je conditie te vergroten. **DOEN DUS!**



Iedere donderdagnamiddag.

Afspraak om 14u00 in de cafetaria van LDC Flora,  
Bruggestraat 7/1, 8730 Oedelem.

Deelname is gratis.  
Inschrijven is niet nodig.

We wandelen stipt van 14u15 tot 14u45.

Bij vragen contacteer de begeleidster Vera Roggeman  
gsm 0476 27 92 21.

## Beernem: LDC Flora en LDC Mirte

# Gezondheidswandelen in Ldc Mirte

*Elke dinsdag en donderdag!*



Onderzoek bewijst een duidelijke gezondheidswinst indien men met regelmaat 30 minuten op eigen tempo stapt.

Gezondheidswandelingen zijn wandelingen in groep en onder begeleiding waarbij de deelnemers stappen op hun eigen tempo zonder uitgeput te raken. We spreken op een vast vertrekpunt af en wandelen 15 minuten heen en na een kwartiertje keren we terug.

Vera Roggeman, kinesitherapeut, zal je professioneel ondersteunen om je conditie te vergroten.

**DOEN DUS!**

We wandelen stipt van 14u15 tot 14u45.

Bij vragen contacteer de begeleidster Vera Roggeman  
gsm 0476 27 92 21.

Iedere dinsdagnamiddag en donderdagnamiddag.

Afspraak om 14u00 in de cafetaria van LDC Mirte,  
Rollebaanstraat 10A,  
8730 Beernem.

Deelname is gratis.  
Inschrijven is niet nodig.



# Jabbeke: Buurthuis De Post



5,5 km

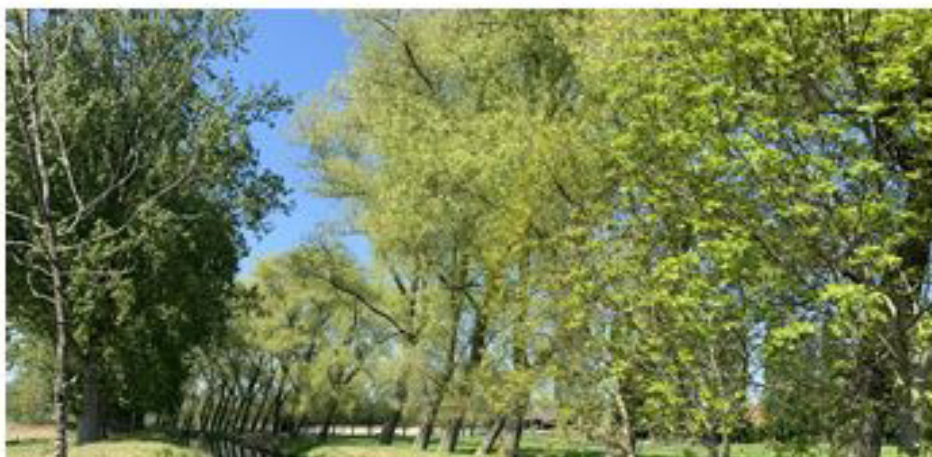
Jabbeke



Jabbeke

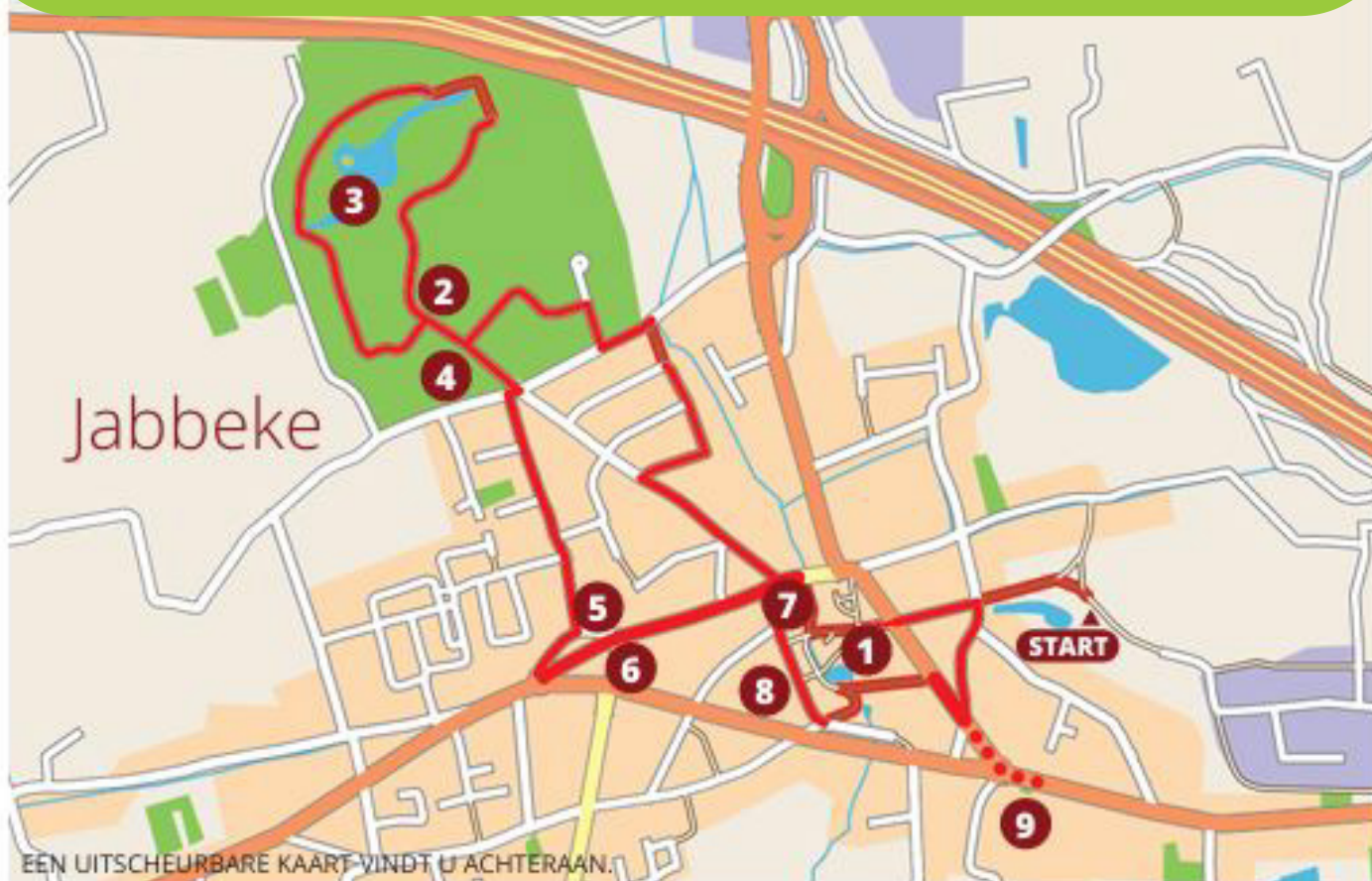
geeft je ruimte

## Pieter De Rudder-wandeling



Download hier:

[https://www.jabbeke.be/Bestanden/30496\\_ToeristischeGids2021.pdf](https://www.jabbeke.be/Bestanden/30496_ToeristischeGids2021.pdf)



# Oostkamp: Nieuwvliet

## Camino-wandelroute: wandelen met wieltjes

Aan Nieuwvliet is er een wandelroute van 7,1 km die toegankelijk is voor gebruikers van rolstoelen en rollators. Op deze manier kunnen andersvaliden zich makkelijk begeven in de prachtige natuur in Oostkamp en genieten van onbezorgd wandelplezier. Deze route kwam tot stand dankzij de medewerking van de Andersvalidenraad en vzw Camino.

### Wandelen voor andersvaliden

Vanuit de Andersvalidenraad kwam de vraag om in Oostkamp een wandelroute te voorzien voor andersvaliden, zodat ook zij – zonder zorgen – in de natuur kunnen vertoeven. Andersvaliden zijn vaak genoodzaakt om zich te bewegen op een harde ondergrond. Daarbij botsen ze op straat of op het voetpad vaak op obstakels die hen de weg versperren of bemoeilijken. Het is voor hen niet evident om in alle vrijheid te genieten van de prachtige Oostkampse natuur.

De wandelroutes in Oostkamp die langs bossen en velden gaan, zijn slechts deels rolstoeltoegankelijk. De gemeente erkende de nood aan een wandelroute in de natuur, specifiek op maat van andersvaliden. Ze nam contact met vzw Camino, die de expertise heeft om rolstoeltoegankelijke wandelingen uit te werken. Natuurbeleving staat hierbij centraal. Dankzij de inzet van 2 leden die in Oostkamp wonen, kreeg zo'n wandeling in 8020 vorm.

### Route in 8020



**Haal de route op in Nieuwvliet tijdens de openingsuren**

# Oostkamp: De Leuning

Er bestaan **4 wandelleuning**en die verschillen op basis van afstand.

Wandelleuning 1 = **1,83 km**

Wandelleuning 2 = **3,19 km**

Wandelleuning 3 = **4,34 km**

Wandelleuning 4 = **9 km**

Elke wandelleuning bestaat uit **een route**, **een uitleg** over de bezienswaardigheden en de **bijhorende foto's**. Iedere wandeling start bij de Leuning en eindigt ook in het dienstencentrum voor een drankje.

**Uitleg pijlen die te vinden zijn bij de routekaart:**

**SLA LINKS AF**



**SLA RECHTS AF**

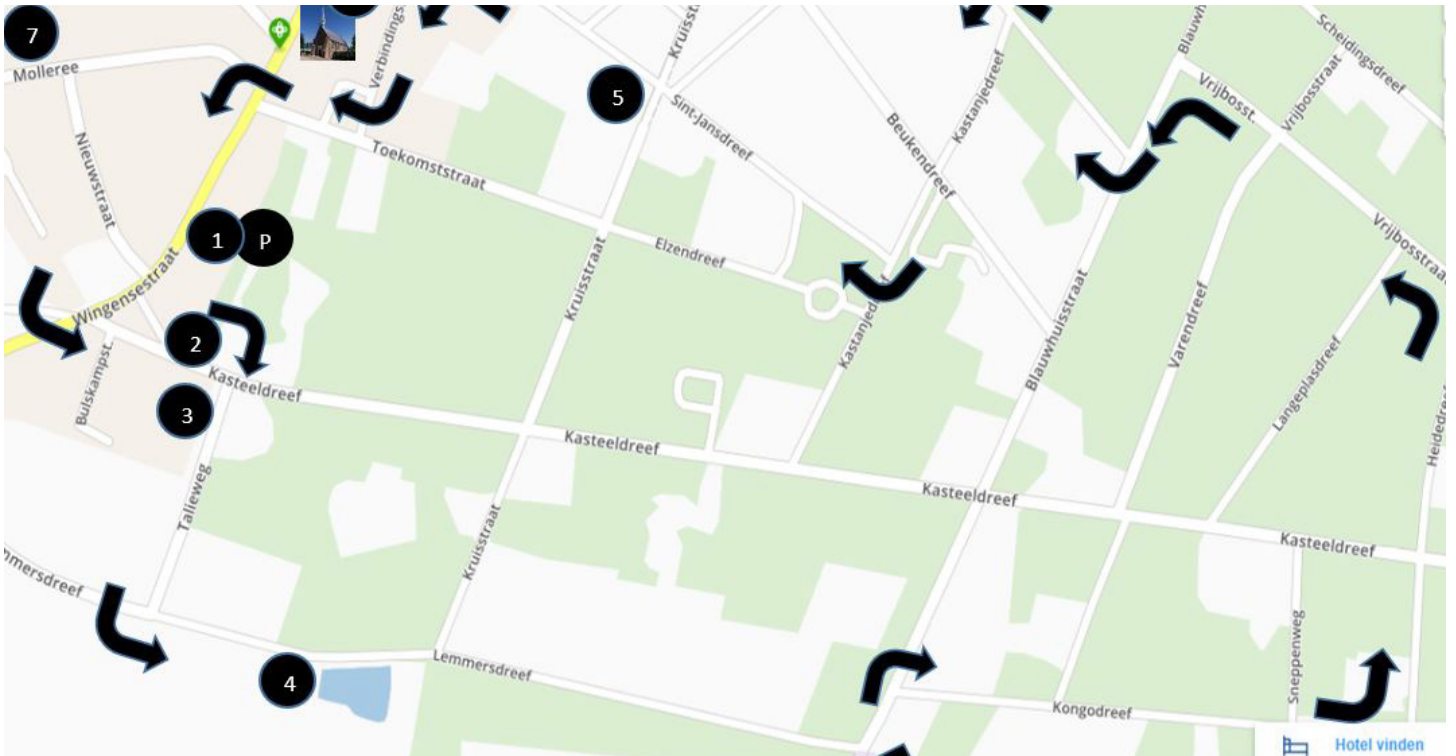


**GA RECHTDOOR**



**Haal de route op in LDC De Leuning tijdens de openingsuren**

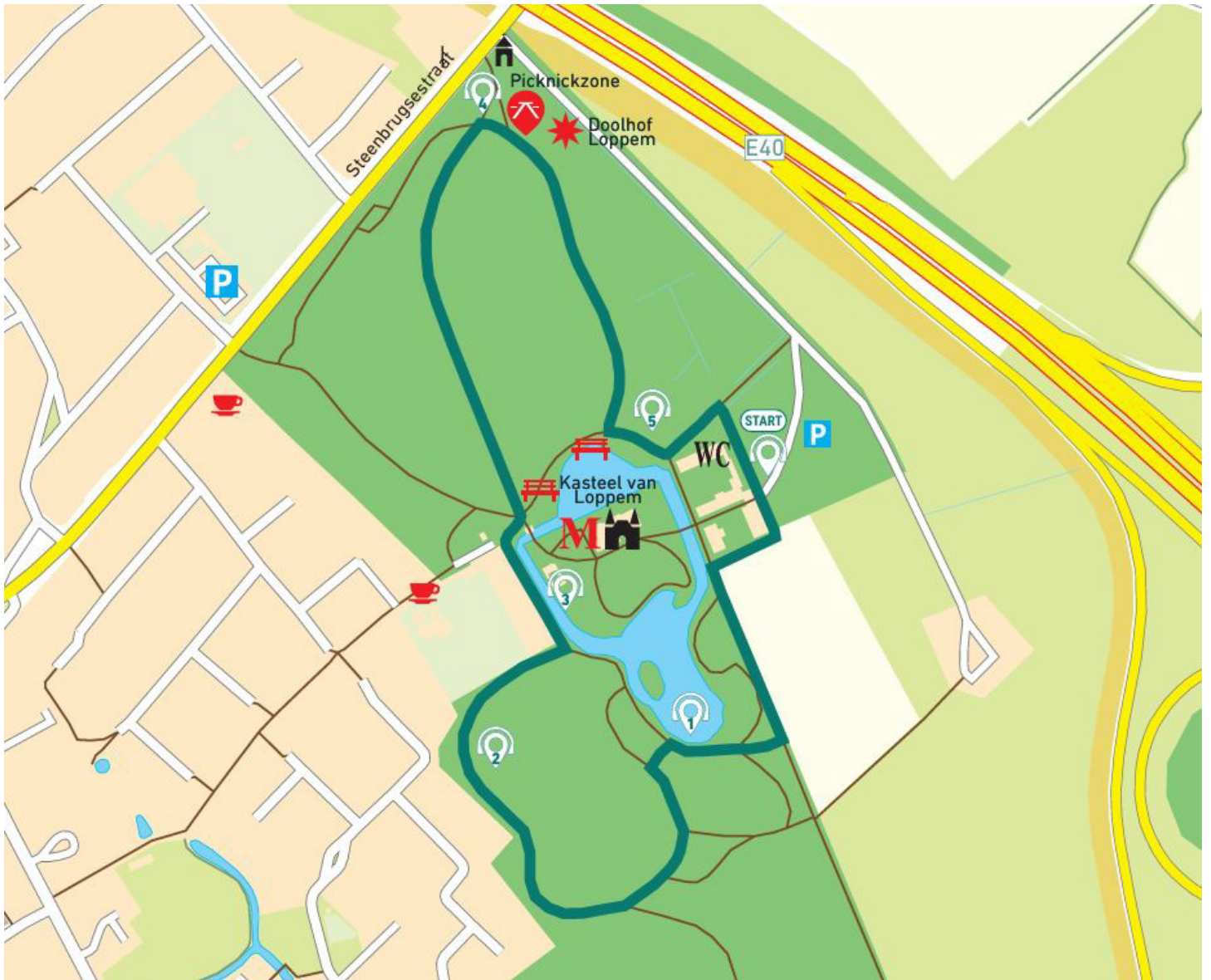
# Oostkamp: 't Hertenbos



Haal de route op in  
ontmoetingscentrum 't  
Hertenbos



# Zedelgem



Download de podwalk van  
Kasteelpark Loppem via  
<https://www.zedelgem.be/wandelroutes>

# Wandelen



**Meer samen bewegen,  
meer geluk**

**Hoe kan je kosteloos  
en gemakkelijk  
bewegen?  
Wandelen natuurlijk!  
Maak ook terwijl een  
tussenstop in jouw  
ontmoetingsplek**

**Gemeentes  
Blankenberge,  
Damme,  
Knokke-Heist en  
Zuienkerke**

**samana**  
samen met 



*Dienstencentrum*  
**DE BOLLAARD**



**Haal de papieren versie van 'Op Stap in Blankenberge' op in Dienstencentrum De Bollaard!**

# Blankenberge: Dienstencentrum De Bollaard

## Wandelen van ruilbib naar ruilbib

Er zijn twee wandelroutes uitgestippeld. Maak een wandeling van 5 km of van 6,5 km die alle locaties van de ruilbibs met elkaar verbindt.

Bekijk ze hier:

- > [Wandeling 5 km](#)
- > [Wandeling 6,5 km](#)



**Wandelen van Ruilbib naar Ruilbib  
in Blankenberge?**

**Download hier:**

**<https://www.blankenberge.be/ruilbib>**

*Dienstencentrum*  
**DE BOLLAARD**

# Damme



## Erfgoedwandelroute Damme

afstand  
**3,2 km**

relief  
**vlak**

ondergrond  
70% fiets- en wandelpaden  
60% verhard, 40% half-verhard

aanduiding route  
**klinknagels  
kaart**

startpunt  
**Markt, Damme**  
51°15'05"N 3°16'01"O



**Wandelroute beschikbaar bij Visit Damme voor 4 euro**

# Knokke-Heist: 't Kursaaltje

## Wandelroute op ontdekking in Knokke-Heist en Heist-aan-zee

Knooppuntenwandeling vanuit Knokke-Heist

9,7  
KM



Download hier:  
<https://www.visitwestvlaanderen.be/nl/wandelroute-op-ontdekking-knokke-heist-en-heist-aan-zee>



VZW  
DE LINDEBOOM

# Knokke-Heist: 't Kursaaltje

## Wandelroute op ontdekking in Heist en Zeebrugge

Knooppuntenwandeling vanuit Knokke-Heist, Zeebrugge

8

KM



Download hier:

<https://www.visitwestvlaanderen.be/nl/wandelroute-op-ontdekking-heist-en-zeebrugge>



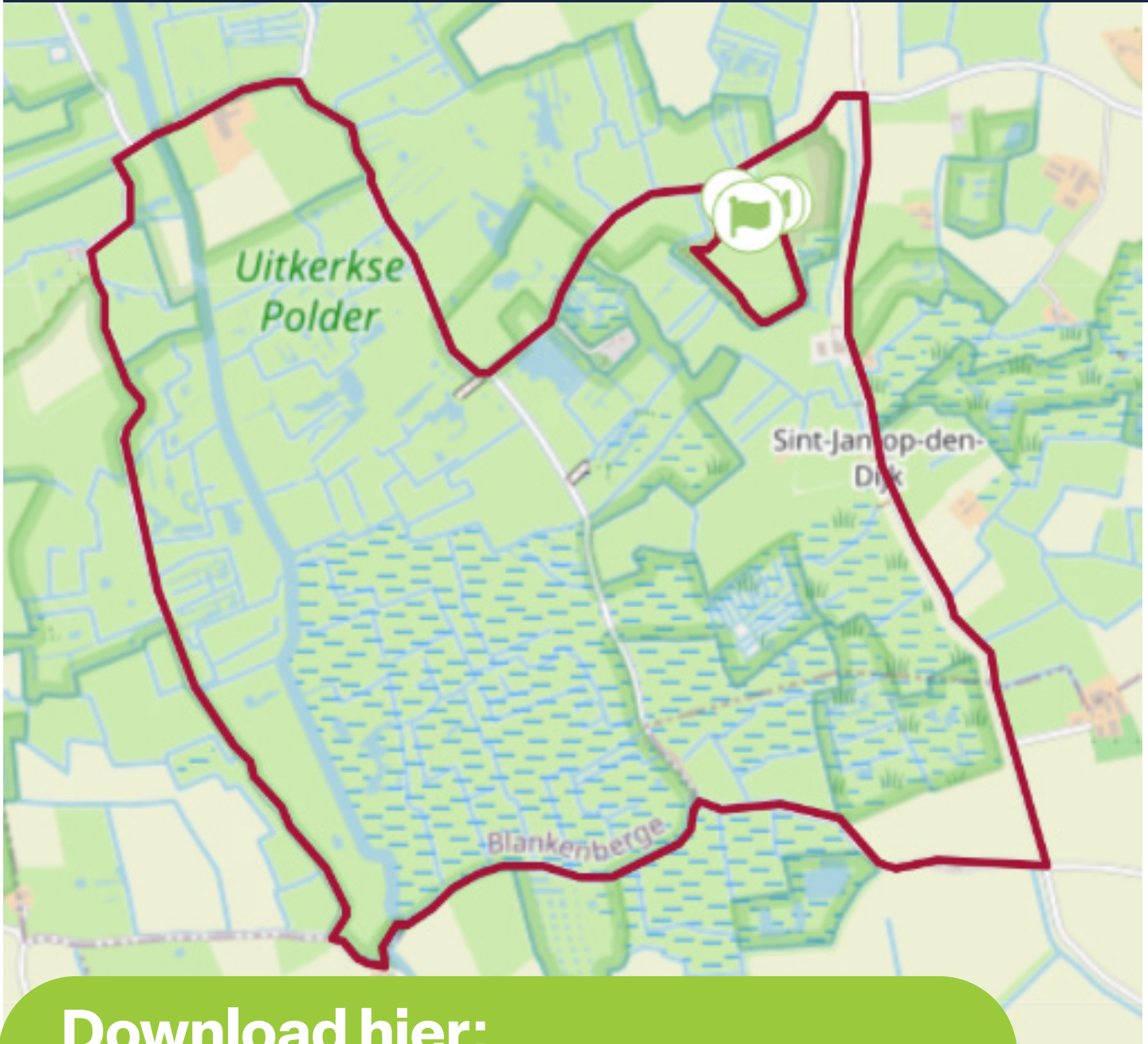
VZW  
DE LINDEBOOM

# Zuikerkerke

## Uitkerkse Polderwandelroute

Bewegwijzerde wandelroute vanuit Blankenberge

8,7  
KM



**Download hier:**  
**<https://www.visitwestvlaanderen.be/nl/wandelroute-op-ontdekking-heist-en-zeebrugge>**

Op de hoogte blijven? Volg ons via sociale media. Word lid van de Facebook-groep Gezonde Buurt WE40 en/of Gezonde Buurt Oostkust!

Zo ben je als eerste op de hoogte van wat er leeft in jouw buurt.



**Heb je een idee** om van je omgeving een gezonde buurt te maken? Wil je meewerken als vrijwilliger en meebouwen aan gezondheid en levenskwaliteit voor iedereen?

Neem contact op met **Katrijn Vanhoutte**, netwerkcoördinator voor zone WE40 (Beernem, Jabbeke, Oostkamp en Zedelgem).

Katrijn Vanhoutte  
katrijn.vanhoutte@cm.be  
0475 80 61 24

**Gezonde**  **BUURT**  
samen met 