

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 kan je als organisatie, groep of buurt een Format aanvragen. Ga zeker eens gaan snuisteren!

Level Up Boo(s)tcamp 1e en 2e middelbaar

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

Kostprijs: Gratis!



Survival Run



Veltemweg 35, 8310 Brugge



Zaterdag 26 april



van 13.30 tot 15 uur

Natuur



Vloethemveld 10a, 8210 Zedelgem



Zaterdag 3 mei



van 10 tot 11.30 uur

Yoga



Grote zaal Veltershof
Koning Albertstraat 11, 8210 Zedelgem



Zaterdag 17 mei



van 10 tot 11.30 uur

**Kom gratis proeven van 3 verrassende activiteiten
die je zelfvertrouwen een boost geven**

I.s.m. Gezonde Buurt WE40, Huis van het Kind Zedelgem, 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, Trotterinzicht en Okra organiseren daarom opnieuw een Te Gekke wandeling (+/- 2 km)!

Datum en tijdstip: 15/06/2025 van 10 tot 12 uur

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

Prijs: Gratis

Info en inschrijven: CM-Gezondheidsacademie,
QR- code, katrijn.vanhoutte@cm.be of 0475 80 61 24



V.U. Bart De Ruyscher - Haachtsesteenweg 579, postbus 40, 1031 Brussel - ©Gezonde Buurt 2024



Wandelen



**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

licht & liefde

VLAAMSE INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

SPORT.
VLAANDEREN



WWW.10000STAPPEN.BE



BULSKAMPVELD

west-vlaanderen
de groene provincie

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

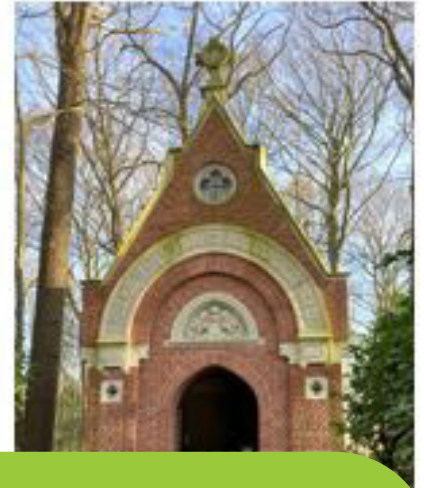
Jabbeke



Jabbeke

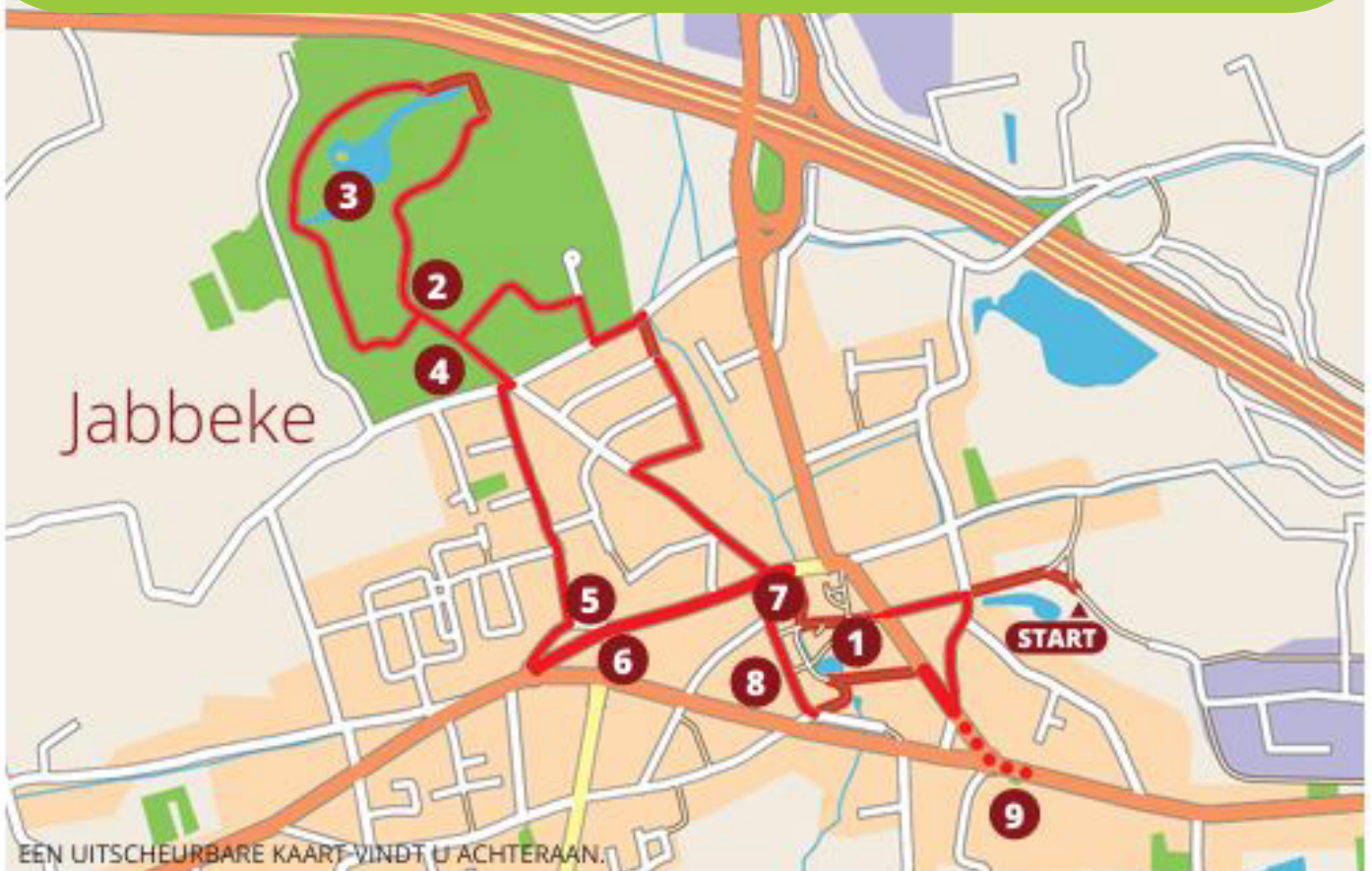
geeft je ruimte

Pieter De Rudder-wandeling



Download hier:

https://www.jabbeke.be/Bestanden/30496_ToeristischeGids2021.pdf



Oostkamp: Nieuwvliet

Camino-wandelroute: wandelen met wielrijes

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

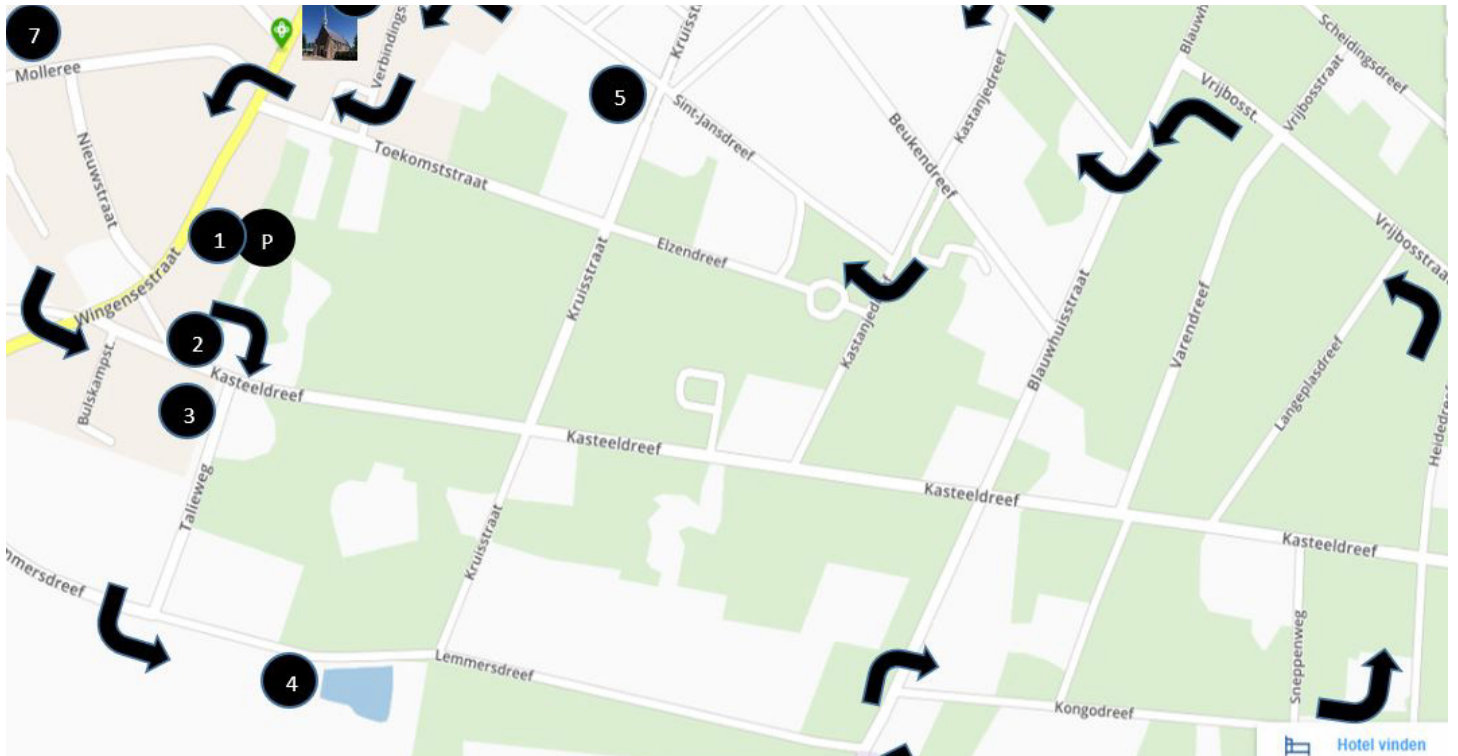


GA RECHTDOOR



Haal de route op in LDC De Leuning tijdens de openingsuren

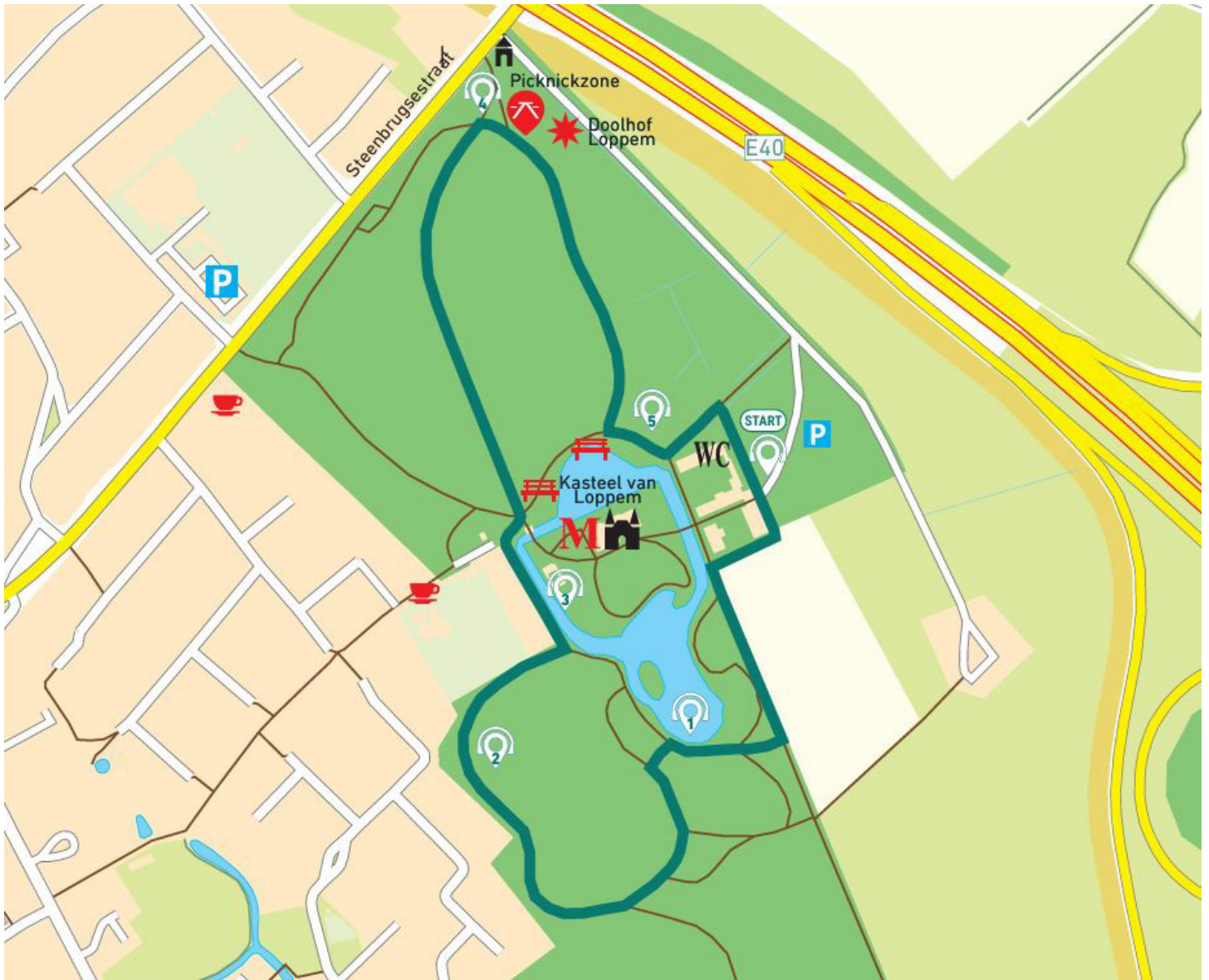
Oostkamp: 't Hertenbos



Haal de route op in
ontmoetingscentrum 't
Hertenbos



Zedelgem



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

Wandelen



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

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

Blankenberge: Dienstencentrum De Bollaard



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



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](#)



Extra geluk met
een nieuw boek

**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>



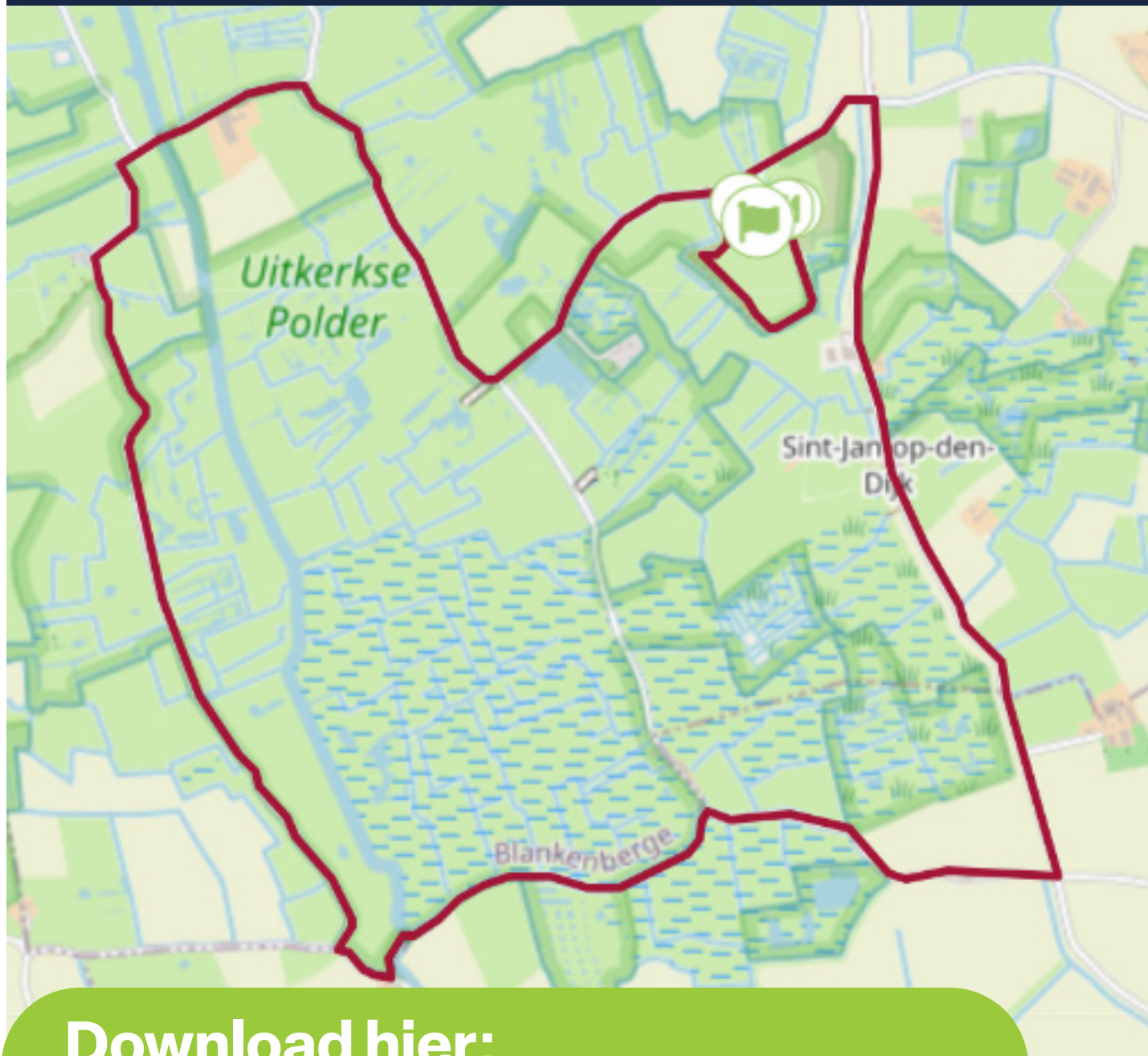
VZW
DE LINDEBOOM

Zuierenkerke

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 