

# Wandelen



*Foto: Jille Zuidema*

## Geschikt voor elk fysiek niveau

## Legenda



Dit is een intensieve les, waarbij de hartslag behoorlijk verhoogd wordt of een grote krachtinspanning geleverd wordt.



Rolstoelvriendelijk. Ook mensen die niet in een rolstoel zitten kunnen meedoen.

[www.zorgvoorelkaarbreda.nl/hulp-bij/bewegen/](http://www.zorgvoorelkaarbreda.nl/hulp-bij/bewegen/)

**Wijkcentrum 't Houwke, Grote Houw 227,  
Heusdenhout** [www.zorgvoorelkaarbreda.nl](http://www.zorgvoorelkaarbreda.nl);  
tel. 076-587 29 24

dinsdag	Wandelen	10.30-11.30	Gratis	't Houwke
---------	----------	-------------	--------	-----------

**De Leystroom, Lage Kant 60, Brabantpark**  
[www.deleystroom.nl](http://www.deleystroom.nl); tel. 076-523 39 00

donderdag	Wandelen	10.30-11.30	Gratis	06-14 06 05 79
-----------	----------	-------------	--------	----------------

**De IJp, Overakkerstraat 101, IJpelaar**  
[www.wiego.nl](http://www.wiego.nl), tel. 076-565 73 57

woensdag	Wandelen 3 km.	10.00 uur	€ 1,00	W.I.E.G.O.
----------	----------------	-----------	--------	------------

**Boerke Verschuren, Ginnekenmarkt 13, Ginneken**  
[www.wiego.nl](http://www.wiego.nl)

maandag	Wandelen 5 km.	09.50 uur	€ 1,00	W.I.E.G.O.
	Wandelen 10 km.	10.00 uur	€ 1,00	W.I.E.G.O.

**Sporthal de Huif, Deken Dr.Dirckxweg 4, Bavel**  
[www.kbobavel.nl](http://www.kbobavel.nl), [www.bcbavel.nl](http://www.bcbavel.nl)

donderdag	Wandelen (1 x per maand)	13.00 uur		KBO
-----------	-----------------------------	-----------	--	-----

## AV Sprint, Dr. Schaepmanlaan 4, Mastbos

[www.avsprint.nl](http://www.avsprint.nl); tel. 076-561 33 09 (secretariaat)


dinsdag	Wandelen	09.30 uur 19.15 uur	€ 46,00	Sprint
donderdag	Wandelen	09.30 uur	€ 46,00	Sprint
zaterdag	Wandelen*	09.30 uur	€ 46,00	Sprint

\* Tegelijk starten groepen van 6 km/u, 5 km/u en 4 km/u.  
Prijs is per kwartaal.

## AV Sprint, Dr. Schaepmanlaan 4, Mastbos

### Mensen met dementie en mantelzorgers

Tel. 076-521 16 80; e-mail [c.w.rijke@ziggo.nl](mailto:c.w.rijke@ziggo.nl)

dinsdag	Wandelen *	14.00-16.00		gratis	Alzheimer Nederland
---------	------------	-------------	--	--------	------------------------

\* 1 uur wandelen, zeer helpend voor mantelzorgers

## Surplus Vuchterhage, Antwerpenstraat 93,

### Hoge Vucht [www.surpluszorg.nl](http://www.surpluszorg.nl), tel. 076-572 93 33

maandag	Wandelen 2 km*	14.00-14.45	Gratis	06 - 49805559
---------	----------------	-------------	--------	---------------

\* ook geschikt voor mensen met rollator

## Pluspunt de Wisselaar, Tielrodestraat 49,

### Hoge Vucht [www.surpluswelzijn.nl](http://www.surpluswelzijn.nl), tel. 076-513 9487

dinsdag	Wandelen (5 km)	13.30-14.30	Gratis	06 - 22814570
---------	-----------------	-------------	--------	---------------



**Huize Raffy, Bernard de Wildestraat 400a,  
Hoge Vucht**

*www.monne-zorgenbeweging.nl, tel. 076-581 04 91*


maandag	Wandelen	12.00-13.00		076-581 04 91
donderdag	Wandelen	12.00-13.00		076-581 04 91

**Wijkcentrum Heksenwiel, Heksenwiellaan 2,  
Haagse Beemden** Tel. 076 - 549 41 97

*www.zorgvoorelkaarbreda.nl; tel. 076-525 15 00*

maandag	Wandelen 60 min.	10.00-11.00		Gratis	Heksenwiel
dinsdag	Wandelen 30 min. <i>rustige wandelaar</i>	14.30-15.00		Gratis	Heksenwiel
donderdag	Wandelen 60 min.	10.00-11.00		Gratis	Heksenwiel

**De Sleutel Ontmoetingscentrum, Vlierenbroek 32,  
Haagse Beemden** Natasja Donkers: 06-24 52 50 47


maandag	Wandelen 5 km.	19.00-20.00		Gratis	De Sleutel
donderdag	Wandelen op het gemak (3 à 4 km)	19.15-20.15		Gratis	De Sleutel

**Stichting Sorg, Prinsenbeek**

*www.sorg-prinsenbeek.jouwweb.nl; tel. 076-541 36 17*

woensdag	Wandelen	09.30 uur		Stichting Sorg
----------	----------	-----------	--	----------------

## Woonzorgcentrum Hagedonk, Markt 5A 1, Prinsenbeek, tel. 088-117 29 00

woensdag	Wandelen voor mensen met dementie & mantelzorgers	13.30-14.15		Gratis	StiB Samen-loop 'op' de Beek
----------	---	-------------	--	--------	---------------------------------

### **Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met: Samen-loop 'op' de Beek**

Miranda van Es : 06-34625715

Carla van Oorschot : 06-12185121

Jolanda Visseren: 06-22775003

## Vrouwen van nu Prinsenbeek

Voor informatie kijk op

<https://vrouwenvannu.nl/prinsenbeek/agenda>

Gevarieerd activiteiten aanbod (bijv. fietsen en wandelen)


## 't Web, Zuringveld 1, Teteringen

[www.tweb-teteringen.nl](http://www.tweb-teteringen.nl), tel. (076) 571 35 79

maandag	Wandelen 5 km.	09.30-10.30	gratis	06 – 15251100
---------	----------------	-------------	--------	---------------

## Wijkcentrum Princenhof, Princentuin 1, Princenhage

[www.zorgvoorelkaarbreda.nl](http://www.zorgvoorelkaarbreda.nl); tel. 076-530 97 91

maandag	Wandelen (5 km)	14.45-15.45		Gratis	Princenhof
vrijdag	Wandelen	10.00-11.00		Gratis	Princenhof

## De Vlieren, Mgr. Nolensplein 1, Heuvel

[www.wiego.nl](http://www.wiego.nl); tel. 076-565 73 57

donderdag	Wandelen 10 km	13.30 uur	€ 21,00 per jaar	W.I.E.G.O.
-----------	----------------	-----------	------------------	------------

## Thebe de Heuvel, Donatello 1, Heuvel

[www.wiego.nl](http://www.wiego.nl); tel. 076-565 73 57

woensdag	Wandelen 3 km en 5 km	9.30-10.30	€ 21,00 per jaar	W.I.E.G.O.
----------	--------------------------	------------	------------------	------------

## Van Sonsbeeckpark, Boeimeer

Tel. 076-522 27 22; verzamelen bij het standbeeld

zaterdag	Wandelen (5 km)	10.00-11.00	Gratis	Buurtbewoners
----------	-----------------	-------------	--------	---------------

## Monné Zorg en Beweging, Industriekade 10,

**Belcrum** [www.monne-zorgenbeweging.nl](http://www.monne-zorgenbeweging.nl); tel. 076-581 04 91

maandag	Wandelen	19.00-20.00	€ 10,-*	Monné
woensdag	Wandelen	19.00-20.00	€ 10,-*	Monné
zaterdag	Wandelen	12.00-13.00	€ 10,-*	Monné

\* Voor € 10,- per maand mag u onbeperkt deelnemen aan alle wandelgroepen vanuit Monné Zorg en Beweging in de Belcrum. Aanschaf van een 12 rittenkaart kost € 24,-

### ***Proefles***

Wilt u graag een proefles volgen, neem dan contact op met de aanbieder of loop een keertje binnen.

### ***Na afloop***

Bij de meeste activiteiten wordt er na afloop een kopje koffie/thee gedronken en bijgepraat.

### ***Kosten***

Aangegeven kosten kunnen anders zijn dan de actuele kosten. Tijdens de proefles kunt u informeren naar de actuele kosten van de beweegactiviteit.

### ***BredaPas***

Bij sommige aanbieders geldt dat je met de BredaPas korting krijgt op de contributie. U kunt dit altijd navragen.

### ***Fit for Life***

Voor vragen kunt u contact opnemen met Laima van Opdorp; tel. (076) 525 15 32, e-mail: [fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl](mailto:fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl).

### ***Behoefte aan goed advies?***

Wilt u wel graag, maar komt het er steeds niet van. Ga dan eens in gesprek met de beweegcoach voor ouderen: Rens Schurman (gratis advies). Bel: (076) 525 15 00 of mail naar: [rensschurman@zorgvoorelkaarbreda.nl](mailto:rensschurman@zorgvoorelkaarbreda.nl)

### ***Lichamelijke klachten***

Vele activiteiten zijn zeer geschikt voor ouderen met lichamelijke klachten en chronische aandoeningen. Ligoefeningen worden bij de meeste aanbieders vermeden. De docenten zijn vaak opgeleid in het lesgeven aan ouderen.