

Sociale Natuur Kaart

Wandelen samen met anderen

Gezond Natuurwandelen – www.gezondnatuurwandelen.nl

- **Deventer:** Iedere maandag om 10.00 uur vanaf de Ulebelt, Maatmansweg 3 in Deventer. Let op: kom met de fiets. Vaak wordt er eerst 10 minuten gefietst naar het wandelgebied.
- **Raalte:** Iedere dinsdag om 10.00 uur vanaf wijk Wijkcentrum De Noaber / Schuilenburg Landrechtweg 10. Voor meer informatie: e-mail: brigit.trooster@sportbedrijfraalte.nl Telefoon: 06 133 666 27

Wandelen voor mensen met een geheugenbeperking

IJssellandschap en Solis organiseren wekelijks op maandagmorgen boswandelingen voor ouderen met geheugenbeperking. De wandelingen zijn onder begeleiding van een fysiotherapeut en vrijwilligers die onderweg verhalen vertellen over o.a. de natuur om hen heen. Ook mensen met wandelstok of rollator kunnen aansluiten. Indien gewenst is er vervoer mogelijk. Aanmelden via: www.zorggroepsolis.nl/ik-en-dementie/doet

Wandelen met de huisarts

Door **zelf een wandelgroep op te starten** vanuit je huisartspraktijk, kun je al snel veel verschil maken zeker als dit ook nog eens in een natuurrijk gebied is of met aandacht voor de natuur.

Kijk voor tips en inspiratie naar onderstaande voorbeelden van huisartsen die dit al doen:

- [Huisarts Frank Greeven - Oldenzaal](#)
- [Huisartsenpraktijk Danielsplein - Nijmegen \(huisartsendanielsplein.nl\)](#)
- [Huisartsenpraktijk Vondelplein – Amersfoort \(uwartsonline.nl\)](#)
- [Huisarts Roel Smeijsters en POH Jos van Dijk geven een kijkje in de werkwijze van de praktijk die bijdraagt aan een Positief Gezond Munstergeleen. | Huisartsen Hartje Dorp](#)
Kort filmpje over wandelen en moestuin bij de praktijk

Zelfstandig wandelen en activiteiten in de natuur

- **Korte hazepadwandelingen** in en rondom Deventer van het IJssellandschap – Routekaarten zijn [hier](#) te vinden.
- **IVN Routes app** - Wandelroutes in de stad, aan de stadsrand en in het buitengebied. Te downloaden in de playstore of appstore
- **Beweegroutes** - Op deze beweegroutes krijg je onderweg aanwijzingen voor oefeningen en zijn er natuurlijke beweegattributen. Hier wordt ook door sportscholen en bootcampclubs veelvuldig gebruik van gemaakt.
- Bij Landgoed Nieuw Rande in [Diepenveen](#)
- In Zandweteringpark en Kloosterlanden in [Deventer](#)

Doorverwijzen

- [Gezond Natuurwandelen](#) zie ook hierboven
- [Running therapist](#), bewegcoach in Joppe - Monique Schipperijn
- [Wandelcoach](#) Deventer – Tessa van Hattum
- Overige [Wandelcoaches in de buurt](#)
- [Loop je lichter Deventer](#) voor mensen met licht psychische klachten. Er wordt geïjgd en hardgelopen onder begeleiding van een trainer en loopbegeleider van Atletiekvereniging Daventria uit Deventer.
- [Paardencoaching](#) en hypnotherapie in Teuge