

A group of people, mostly older adults, are walking along a gravel path in a sun-dappled forest. The path is lined with green foliage and trees. The people are dressed in casual summer clothing like t-shirts, shorts, and hats. The overall atmosphere is peaceful and active.

# Wandelt u ook mee?

Elke week gratis natuurwandelingen  
in Friesland!

GEZOND  
NATUUR  
WANDELLEN

# Samen wandelen: gezellig, groen en gezond!

*"Buurtgenoten ontmoeten, bewegen en de  
mooie natuur ervaren; ik zou geen betere  
start van de week kunnen verzinnen!"*

- Petra, wandelaar

## Samen wandelen en bewegen in de natuur

Stichting Gezond Natuur Wandelen brengt buurtgenoten samen met wekelijkse gratis natuurwandelingen van een uurtje door heel Nederland. Onze wandelbegeleiders staan iedere week voor u klaar op de verzamellocatie. In een rustig tempo en met veel enthousiasme nemen zij u mee op pad. Het tijdstip en startpunt zijn steeds hetzelfde, de wandeling is altijd anders. Onderweg vertellen de vrijwilligers u graag iets over de natuur.

Meewandelen is **gratis** en na afloop drinken we, voor wie dat wil, samen een kopje koffie of thee (op eigen kosten). Aanmelden is niet nodig. Loopt u gezellig mee? **We kijken ernaar uit u te ontmoeten!**



We wandelen in Friesland o.a. in Leeuwarden, Achtkarspelen, Opsterland en Tytsjerksteradiel. Richt met de camera van uw telefoon op de QR-code en vind al onze wandelingen in Friesland op een rij.

Of kijk op:

<http://www.gezondnatuurwandelen.nl/overzicht-wandelingen>



Onze natuurwandelingen worden mede mogelijk gemaakt door:

oranje  
fonds  
Doe je mee?

Zorg en  
Zekerheid  
Beter in jouw buurt

NH Provincie  
Noord-Holland

provincie  
HOLLAND  
ZUID



Fonds  
1818

RCOAK  
Recreatie Centrum Oosterschelde

EEN  
LEGEN  
EENZAAMHEID