



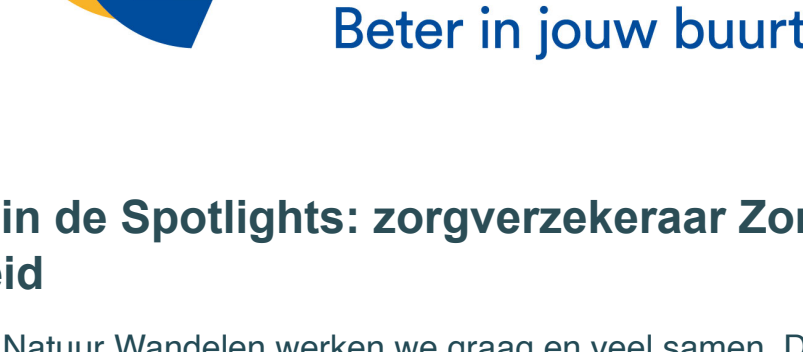
Beste lezer,

De dagen worden langer, de vogels zingen uitbundig en overal om ons heen ontwaakt de natuur. Het is lente! Een prachtig seizoen om samen naar buiten te gaan en te genieten van al het groen dat weer tot leven komt. Bij Stichting Gezond Natuur Wandelen nodigen we u van harte uit om mee te wandelen en de lente in volle bloei te beleven. Onze wandelingen zijn niet alleen een feestje voor de zintuigen, maar ook een gezonde boost voor lichaam en geest. Trek de wandelschoenen aan en ontdek hoe goed de lente u doet!

- In deze nieuwsbrief delen we graag:
- onze nieuwe partner: **zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid**;
 - de inschrijving van een groots wandelevenement in samenwerking met **zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid**;
 - 10 verrassende feiten over wandelen;
 - Gezond Natuur Wandelen in het nieuws;
 - de mogelijkheid om onze stichting te steunen.

Veel leesplezier!

Groene groet,
Team Gezond Natuur Wandelen



Partner in de Spotlights: zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid

Bij Gezond Natuur Wandelen werken we graag en veel samen. Dankzij onze partners blijven onze wandelingen gratis en toegankelijk voor iedereen. In onze nieuwe rubriek 'Partner in de Spotlights' zetten we hen graag in het zonnetje. En wie kan deze reeks beter openen dan zorgverzekeraar **Zorg en Zekerheid**?

Zorg en Zekerheid: al 200 jaar beter in jouw buurt

Als zorgverzekeraar zonder winst oogmerk heeft **Zorg en Zekerheid** al twee eeuwen oog voor de gezondheid van mensen in hun regio. Vanuit hun thuisbasis in Leiden werken ze samen met zorgverleners, gemeenten en andere partners om zorg toegankelijk te houden voor iedereen – nu én in de toekomst. Hun missie? **Samen zo gezond mogelijk door het leven gaan**.

Dat sluit naadloos aan bij waar wij als Gezond Natuur Wandelen voor staan!

Gezond en duurzaam: meer dan alleen zorg

Zorg en Zekerheid zet zich actief in voor buurtprojecten en gezondheidsinitiatieven. Een mooi voorbeeld? De [Duin en Bollen Vierdaagse](#), waarbij Zorg en Zekerheid hoofdpartner is. Hierdoor komen duizenden mensen in beweging.

Op het vlak van duurzaamheid stimuleert Zorg en Zekerheid zorginstellingen actief om milieuvriendelijker te werken. Zo maken ze zich sterk voor minder verspilling, CO₂-reductie en schoon water. Dit alles wordt meegenomen in de zorginkoop én in de landelijke Green Deal Duurzame Zorg.

Een bijzonder jubileumjaar!

Dit jaar viert Zorg en Zekerheid een indrukwekkend mijlpaal: ze bestaan maar liefst **200 jaar**! En Gezond Natuur Wandelen viert dit mee met een feestelijke wandeling dit voorjaar. Hierover binnenkort meer.

Wil je meer weten over Zorg en Zekerheid, toekomstplannen en impact in de regio? **Lees er alles over in de jubileumkrant!**

[Lees de jubileumkrant](#)



Duin en Bollen Vierdaagse



Loop mee met ons gratis feestelijke wandelevenement in Amstelveen op 21 juni!

Ter ere van het 200-jarig jubileum van zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid organiseren we op **zaterdag 21 juni** een **bijzonder wandelevenement** dat helemaal in het teken staat van **samen gezond leven**! Wandel mee door het groene hart van Amstelveen en kom samen de natuur ervaren. We lopen op een rustig tempo. Onderweg geniet u van de frisse lucht en de mooie omgeving. Tijdens de wandeling zal er ook een natuurmoment plaatsvinden waarbij de natuurgids, die de wandeling begeleidt, iets interessants zal vertellen over dingen die we onderweg tegenkomen. We sluiten feestelijk af met koffie en iets lekkers. Een heerlijke ochtend voor lichaam én geest! Loop gezellig mee en nodig gerust familieleden of vrienden uit. Verbinding met elkaar en de natuur staat voorop!

📍 **Waar?** Amstelveen, locatie: Ontmoetingscentrum Kastanjehof, Kastanjelaan 21, 1185 JZ Amstelveen

📅 **Wanneer?** zaterdag 21 juni, 11.00 uur – 13.30 uur

☕ **Wat?** feestelijk wandelevenement met koffie en iets lekkers

💰 **Kosten?** het evenement is **gratis** en wordt mogelijk gemaakt door onze samenwerkingspartner zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid

Schrijf u snel in en wandel met ons mee naar een gezonde(re) toekomst! Er zijn maar een beperkt aantal plekken, vol = vol! U kunt zich inschrijven tot en met 9 juni.

[Inschrijven](#)

Door u in te schrijven bevestigt u uw komst tijdens het wandelevenement in samenwerking met zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid. Mocht u onverhoopt niet meer kunnen komen, meld u dan af door een mail te sturen naar: monique@gezondnatuurwandelen.nl.



10 verrassende feiten over wandelen

Wandelen is niet alleen goed voor uw gezondheid, maar ook verrassend veelzijdig en inspirerend. In het artikel "10 verrassende feiten over wandelen" op [hetkanWEL.nl](#) worden enkele interessante inzichten gedeeld:

Oorspronkelijke levensstijl: Onze voorouders waren nomaden die dagelijks wandelden om te overleven.

Ontspanning in de 18e eeuw: Wandelen als ontspanning werd populair tijdens de Romantiek, waarbij de natuur werd gezien als een bron van inspiratie.

Wandelen als medicijn: In Schotland mogen artsen tegenwoordig natuurwandelingen voorschrijven als onderdeel van een behandeling.

Creativiteit en concentratie: Regelmatig wandelen kan uw creativiteit stimuleren en uw concentratievermogen verbeteren.

Stressvermindering: Een dagelijkse wandeling van 30 minuten helpt bij het verlagen van het stressniveau.

Wilt u meer weten over deze en andere verrassende feiten? Lees het volledige artikel op [hetkanWEL.nl](#).

[Lees hier het hele artikel](#)



Gezond Natuur Wandelen in het nieuws

Isabella Prins van [NH Helpt](#) liep mee met onze gezellige Gezond Natuur Wandelen-online in Schalkwijk. NH Helpt maakte hier een tv-reportage, radio-item en online artikel over met een mooie oproep voor meer wandelaars en wandelbegeleiders. Want samen wandelen is leuker dan alleen! Meer informatie over meewandelen of het worden van wandelbegeleider? Kijk voor meer informatie op onze [website](#).

Dankjewel Isabella, Robbert, Eva en collega Marie-José voor de mooie uitzending!

Bekijk de aflevering via de knop hieronder.

[Naar de aflevering](#)

Een handje helpen

De wandelingen van Gezond Natuur Wandelen zijn gratis zodat iedereen mee kan doen. Ook de begeleiders zetten zich belangeloos in als vrijwilliger. **We zijn trots op al onze vrijwilligers die er elke week weer staan!**

Om te kunnen blijven doen wat wij doen zijn wij afhankelijk van partners en giften. Graag delen we met jullie dat we sinds kort een donatiemogelijkheid hebben op onze website. Klein of groot, alles is welkom en enorm waardevol!

Lees hieronder waarom wandelaar Maria een donatie heeft gedaan.

"Ik loop niet meer zo vlot en vind het erg fijn dat ik bij Gezond Natuur Wandelen toch mee kan doen, omdat het tempo lager ligt en de afstand minder lang is dan bij andere wandelgroepen in mijn buurt, die vooral gericht zijn op sportief wandelen. Sinds kort ben ik nog minder goed ter been en ik vind het zo fijn dat de begeleiders met mij mee hebben gedacht over de mogelijkheden, zodat ik ondanks dat toch nog mee kan blijven lopen."

- Maria, wandelaar

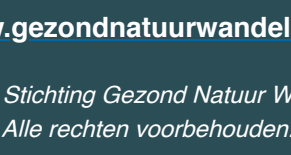
Alle donaties komen mede ten goede aan de vrijwillige wandelbegeleiders. Wij gebruiken de bijdrage bijvoorbeeld voor:

- lokale en regionale begeleidersbijeenkomsten;
- cursussen voor de begeleiders;
- materialen zoals EHBO-setjes.

Goed om te weten, doneren geeft geen enkele verplichting, je zit nergens aan vast! Stichting Gezond Natuur Wandelen heeft sinds 2024 de ANBI-status. Dit betekent dat u uw gift –onder voorwaarden –af kunt trekken van de inkomstenbelasting. Lees [hier](#) meer over de voorwaarden.

[Steun GNNW](#)

Onze natuurwandelingen worden mede mogelijk gemaakt door:



www.gezondnatuurwandelen.nl

©2025, Stichting Gezond Natuur Wandelen
Alle rechten voorbehouden.



Je bent ingeschreven met het e-mailadres %emailaddress%.
Klik [hier](#) om je uit te schrijven.