**Wandelen in Den Haag**

**NB: Lijst is zo veel mogelijk op volgorde van postcode gemaakt.**

**Onder begeleiding of in een groep:**

**Jouw beweegmaatje**: <http://www.jouwbeweegmaatje.nl/pages/algemeen/startpagina.php>

Via de Buurtsportcoaches: [Over de Buurtsportcoaches – Buurtsportcoach Sport&Gezondheid (buurtsportcoachdenhaag.nl)](http://buurtsportcoachdenhaag.nl/index.php/over-de-buurtsportcoaches/)

Wandelen in Laak:

Bel 06 55 42 10 30 of via [jay@buurtsportcoachdenhaag.nl](mailto:jay@buurtsportcoachdenhaag.nl)

Wandelen in Leidschendam:

MEE heeft een wandelgroep van maandag t/m vrijdag van 9.00 uur tot 12.30 uur. [info@sociaalservicepunt.nl](mailto:info@sociaalservicepunt.nl) of bel 070 205 70 00

**Wandelen met Woej vanuit Wijk- en Dienstcentrum De Plint, Leidschendam**

Wandelclub

Prins Frederiklaan 7  
2263 GZ Leidschendam

<https://www.woej.nl/nieuwsberichten/wandelen-met-woej-2/>

Verzamelen elke maandag om 10:45 uur. Vertrek om 11 uur met wie er aanwezig is!! Duur ongeveer een uur. De route is geheel rolstoel, - en rollatorvriendelijk en aanmelden is niet nodig. Wilt u meer informatie? Stuur dan een mail naar [Mandy.vanWinden@woej.nl](mailto:Mandy.vanWinden@woej.nl).

**Wandelen in Rijswijk**

**De Smeltkroes**

Locatie: Pieter Postmapad 4,

2287 DB Rijswijk (tegenover de Tubasingel).

<https://fonteynenburg.nl/de-smeltkroes-in-rijswijk/>

Wendy de Graaf - Achterhof 06 86 85 38 45 of [w.achterhof@fonteynenburg.nl](mailto:w.achterhof@fonteynenburg.nl)

De Smeltkroes is te bereiken via: [www.facebook.com/smeltkroes](http://www.facebook.com/smeltkroes)

Elke donderdag tussen 14-15 uur.

**Wandelen/sporten elke dinsdagavond tussen 19 – 20 uur gratis.**

**Middin – Haagsche Bluf**

Haagsche Bluf 46

2511 CN Den Haag

T 070 312 10 36

E [haagschebluf@middin.nl](mailto:haagschebluf@middin.nl)

**Wandelen tijdens jouw werkdag, via Reakt, Haagse Zaak**

Laan van Meerdervoort 98,

2517 AS Den Haag

T 088 358 39 61

Donderdag, 10 uur

**Wandelen vanuit De Mussen (Centrum Den Haag)**

Project Go Go Den Haag Strippenkaart, De Mussen

Hoefkade 602

2526 CM Den Haag

T 070 388 87 00

<https://www.demussen.nl/nieuws/eerste-standswandeling-vanuit-de-mussen-een-succes/>

Vanaf dinsdag 5 april 2022 start Liesbeth, onze nieuwe wandelvrijwilliger, van 13.00 tot 14.30 uur met een wandelgroep vanaf De Mussen. Iedereen is welkom om mee te wandelen, mocht je mensen kennen die het leuk lijkt om mee te doen kan je dit aan [Martin](https://www.demussen.nl/smoelen_boek/martin-breas/) doorgeven. De strippenkaart is bedoeld voor volwassenen en senioren die nog niet wekelijks deelnemen aan een sport- of beweegactiviteit.

**Wandelclub, Reakt locatie De Post**

Wil je graag wat meer in beweging komen of vind je het leuk om te wandelen? Loop dan gezellig mee met onze wandelclub! We starten vanaf de locatie. Bij zeer slecht weer kan de wandelclub geannuleerd worden.

Joan Blasiusstraat 98/100,

2533 KP Moerwijk

T 088 357 51 20

Iedere dinsdag vanaf 13:30u.

**Wandelen in** **Morgenstond:**  
Dinsdagmiddag om 13.00 uur vanaf HSK Trefpunt “Ons Eibernest”,

Steenwijklaan 16,  
2541 RL Den Haag.

Zie <http://moerwijk.buurtsportcoachdenhaag.nl/gezond-natuur-wandelen/>

Meer informatie: www.gezondnatuurwandelen.nl

**Reakt sport,** diverse locaties

Contactpersoon Martin de Jong

Domein sport

Afdeling Reakt Den Haag

Parnassia groep B.V.

Platinaweg 20

2544 EZ Den Haag

T 06 41582471

E [jm.dejong@reakt.nl](mailto:jm.dejong@reakt.nl)

**Reakt, locatie Platinaweg: wandelen tijdens jouw werkdag**

Platinaweg 20

2544 EZ Den Haag

088 357 78 40

Voor cliënten van de Platinaweg

Aanmelden bij de Receptie

1x per maand op donderdag, 10-12u met Natasja

**Wijkz**

**Wijkcentrum Escampade**

Escamplaan 61f

2547 GA Den Haag

T 070 205 23 60

Fitwandelen, dinsdag 10:00-12:00u, Agnes en Maries 06 16 35 78 73, €1,- per keer

**De Rozenbottel van Reakt**

Avocadostraat 14

2552 HS Den Haag

T 088 357 58 34

Wandelclub

Op maandagmiddag om 14 uur verzamelen bij de Rozebottel, bij goed weer.

Informatie bij Sana [sana.elhassnaoui@parnassiagroep.nl](mailto:sana.elhassnaoui@parnassiagroep.nl)

**Reakt, Locatie De Rozenbottel: wandelen tijdens jouw werkdag**

Avocadostraat 14

2552 HS Den Haag

T 088 357 58 34

Voor cliënten van De Rozenbottel

Aanmelden bij Gwen 06 82 96 67 03

1x per maand op donderdag, 10-14u

**Via de Buurtkerk Kleur**

Copernicuslaan 4a,

2561 VH Den Haag

Marcel van Dam [KLEURkerk@gmail.com](mailto:KLEURkerk@gmail.com)

**Haags ontmoeten**

Onder de Bolster,

Kastanjestraat 2,

2565 NA Den Haag,

T 070 363 60 32

Ellen Pals 06 13 59 63 14

E [e.pals@wijkz.nl](mailto:e.pals@wijkz.nl)

[Locaties - Haags Ontmoeten](https://haagsontmoeten.nl/locaties/)

**Stichting Anton Constandse**

Locatie De Regisseur

Jacob Pronkstraat 6

2584 BS Den Haag

T 070 358 75 43

06 31 13 64 35

Maandagmiddag wandelen Start 12.45u

Dinsdag, stevig wandelen 11.30-14.30u

Woensdag, stevig wandelen 11.30-14.30u

Met indicatie

Aan het eind van de Keizerstraat, vlak bij de levendige boulevard bevindt zich een gezellige ontmoetingsplek met ruimte voor persoonlijke ontwikkeling. Heeft een paar wandelgroepen. Misschien wil iemand een op een wandelen.

**Beweegcoach:** Fit blijven en in contact komen. De beweegcoach is er voor iedereen met een verstandelijke, lichamelijke of zintuiglijke beperking, een vorm van autisme of een chronische ziekte die op zoek is naar een passende sport of beweegactiviteit. <https://www.wijzijnvtv.nl/beweegcoach/>

**Stichting Buddy Netwerk**

Is een professionele vrijwilligersorganisatie die door de inzet van buddy’s ondersteuning biedt aan kwetsbare mensen. Psychische problematiek mag niet op de voorgrond staan!

<https://www.buddynetwerk.nl/>

**Algemeen aanbod gericht op wandelen in Den Haag:**

Het IVN organiseert wandelingen in circa 20 natuurgebieden in en om Den Haag. [www.ivndenhaag.nl/](http://www.ivndenhaag.nl/)

Wandelen met Open je hart: <https://www.openjehart.nu/den-haag/>

OpenJeHart is in Den Haag in opdracht van de gemeente actief in alle stadsdelen. Hieronder vind je de informatie over de wandelingen van OpenJeHart. Je kunt hier zonder aanmelding vooraf een aantal keren vrijblijvend aan meedoen. Gewoon om te kijken of OpenJeHart iets voor jou is. Naast wandelingen hebben we ook nog veel meer leuke activiteiten. Om hier aan deel te kunnen nemen is het eerste nodig dat je lid wordt. Maandag 14.00 – 15.00 uur, Vertrekpunt: Wijkcentrum Bezuidenhout, Coach: Marjan Brouwer/ Monique Pauwe <https://www.openjehart.nu/den-haag/>

[Den Haag - OpenJeHart](https://www.openjehart.nu/den-haag/) : elke dinsdag van 13 tot 14.00 uur wandelen met een groep, vertrek vanuit restaurant Parkoers in het Zuiderpark; of Dinsdag 10.30 – 11.30 uur, Vertrekpunt: Restaurant Pex, Coach: Melvin Kalkman 088 787 89 88.

Wandelnet Den Haag: <https://www.wandelnet.nl/den-haag>

Gezond Natuurwandelen: <https://www.gezondnatuurwandelen.nl/wandelen/vind-een-wandeling/>

Aan deze wandelingen van ongeveer een uur kan in principe iedereen zonder aan te melden deelnemen. Alle wandelaars en begeleiders wandelen op eigen risico. De stichting Gezond Natuur Wandelen is aangesloten bij de Nederlandse Wandelbond KWBN met onder andere een aansprakelijkheidsverzekering voor vrijwilligers. Er wordt in rustig tempo gelopen, zoveel mogelijk door het groen.

Wandelgroepen bij de Mussen, ook buurtsportcoaches: [Eerste Standswandeling vanuit De Mussen een succes! • De Mussen](https://www.demussen.nl/nieuws/eerste-standswandeling-vanuit-de-mussen-een-succes/)

**Wijkleercentrum Alles voor Elkaar**  
Park Schakenbosch, gebouw Vlietzicht  
Veursestraatweg 185  
2264 EG Leidschendam

E [info@alles-voorelkaar.nl](mailto: info@alles-voorelkaar.nl)

Contactpersoon  
Hans van Ierland [06 45 08 29 29](tel:+31645082929)

<https://alles-voorelkaar.nl/activiteiten/> Op dinsdag en zondag

**Het Beweegloket Zuiderpark,**

De Sportcampus, Mr. P. Droogleever Fortuynweg 22,

2533 SR Den Haag,

Soraya Samuels, 06 11 03 20 34,

[beweegloketdenhaag@unieksporten.nl](mailto:beweegloketdenhaag@unieksporten.nl)

[www.denhaag.nl/nl/in-de-stad/sport/beweegloket-den-haag.htm](http://www.denhaag.nl/nl/in-de-stad/sport/beweegloket-den-haag.htm)

**Wandelgroep AV Sparta, locatie Zuiderpark**

Tegenover het zwembad in het zuiderpark, bij de ingang Melis Stokelaan

Informatie:

T 070 363 05 25 (Bert van Dijk)

E [info@avsparta.nl](mailto:info@avsparta.nl)

[www.avsparta.nl](http://www.avsparta.nl)

*Maandagochtend en woensdagochtend trainingen van ongeveer 1 uur.*

**Wandelgroep**

Verzamelen bij Loevesteinlaan 355,

2533 AM Den Haag

Informatie:

Mw. M. Witte

T 06 12 63 15 13

*Donderdag 10.30-11.30 uur (sportief wandelen)*

[Mooiste wandelingen & wandelroutes in de provincie Zuid-Holland (frankwandelt.nl)](https://www.frankwandelt.nl/zuid-holland/alle-wandelingen-in-zuid-holland)

**De Sociale kaart van de Gemeente Den Haag** vertoont 99 opties. Zie

<https://socialekaartdenhaag.nl/landing/?search=wandelen&pilar=services>

Mail je aanvullingen naar [info@haagssteunsysteem.nl](mailto:info@haagssteunsysteem.nl) o.v.v. Wandelen in Haaglanden.