

Beste professional,

Het is bewezen dat natuur kan bijdragen aan een gezonde leefstijl en positieve gezondheidseffecten kan hebben bij vele patiëntgroepen. Om die reden heeft de GGD Brabant-Zuidoost zorg en welzijnsprofessionals uitgenodigd voor het webinar 'Natuur voor Gezondheid, hoe kan je als zorg- en welzijnsprofessional in regio Zuidoost-Brabant de Leefomgeving meenemen in je praktijk?'

In dit webinar is de wetenschappelijke onderbouwing van de bijdragende effecten van natuur voor gezondheid toegelicht. Voor professionals is ook een TOOLKIT NATUUR VOOR GEZONDHEID\* beschikbaar.

Voor de regio Eindhoven- de Kempen is veel aanbod aan buitenactiviteiten overzichtelijk bij elkaar gezet op de STAP NAAR GEZONDER\*.

Voor de regio Helmond- de Peel heeft de GGD Brabant-Zuidoost een sociale kaart van buitenactiviteiten in regio Helmond- de Peel gemaakt ten behoeve van het webinar.

Dit overzicht is per gemeente onderverdeeld 2 onderdelen:

- Websites waar up-to-date activiteiten in de gemeente aangeboden worden en
- Een overzicht van voorbeelden van buitenactiviteiten in de gemeente ter inspiratie.

Het overzicht van buitenactiviteiten was zo actueel mogelijk op het moment dat het werd gemaakt (mei 2026). We raden aan om voor het actuele aanbod te rade te gaan bij de genoemde lokale partners.

Met vriendelijke groeten,

GGD Brabant-Zuidoost

[\\* TOOLKIT NATUUR VOOR GEZONDHEID](#)

[\\* STAP NAAR GEZONDER](#)



## Helmond

### Websites met (buiten)activiteiten

Naam	Wat	Website
Jibb+	Beweeg- programma's per wijk	<a href="https://jibbplus.nl/beweegprogramma-in-jouw-wijk/">https://jibbplus.nl/beweegprogramma-in-jouw-wijk/</a>
Sport Cultuur Helmond	Activiteiten gemeente Helmond	<a href="https://www.sportencultuurhelmond.nl/activiteiten">https://www.sportencultuurhelmond.nl/activiteiten</a>
GezondHelmond	Activiteiten gemeente Helmond	<a href="https://gezondhelmond.nl/kalender/">https://gezondhelmond.nl/kalender/</a>
Lev Helmond	Inspiratie voor een samenleving in beweging	<a href="https://www.levhelmond.nl/">https://www.levhelmond.nl/</a>
IVN	Aanbod buitenactiviteiten in Helmond	<a href="https://www.ivn.nl/natuuractiviteiten/?provincies=noord-brabant">https://www.ivn.nl/natuuractiviteiten/?provincies=noord-brabant</a>



### Voorbeeld activiteiten, toegankelijk zonder verwijzing/indicatie

Buitenactiviteit	Organisator	Wat	Doelgroep	Wanneer	Kosten	Locatie	Contact
Beweegtuin	Jibb+	Buiten beweeg-toestellen met buurtsportcoach	55+	Meerdere dagen per week	Gratis	Verschillende buitenlocaties regio Helmond	<a href="https://www.sportencultuurhelmond.nl/activiteiten?gemeente%5B%5D=82&amp;sort=name&amp;order=asc&amp;view=default&amp;zoeken=beweegtuin">https://www.sportencultuurhelmond.nl/activiteiten?gemeente%5B%5D=82&amp;sort=name&amp;order=asc&amp;view=default&amp;zoeken=beweegtuin</a>
GoldenSports	Jibb+	Sporten onder begeleiding van buurtsportcoach	55+	Meerdere dagen per week	Gratis	Verschillende parken regio H	<a href="https://www.sportencultuurhelmond.nl/activiteiten?gemeente%5B0%5D=82&amp;projecten%5B0%5D=3818&amp;projecten%5B1%5D=3316&amp;zoeken=goldensports&amp;sort=name&amp;order=asc">https://www.sportencultuurhelmond.nl/activiteiten?gemeente%5B0%5D=82&amp;projecten%5B0%5D=3818&amp;projecten%5B1%5D=3316&amp;zoeken=goldensports&amp;sort=name&amp;order=asc</a>
Sportmiddag op het Cruyff Court	Jibb+	diverse sport- en beweegactiviteiten	8 tm 21 jaar	Elke woe van 13 - 16u	Gratis	Johan Cruyff Court, Hermelijn	<a href="#">Beweegprogramma Binnenstad - Jibb+</a>

Ommetjes	Jibb+	wandelroute van ongeveer 2,5 kilometer door een wijk in Helmond	Iedereen	Zelfstandig	Gratis		<a href="#">Ommetjes Helmond - Jibb+</a>
Wandelen met...	Jibb+	Wandelroute met buurtsportcoach	Iedereen	1e ma vd maand om 11:15	Gratis	Variërend	<a href="https://jibbplus.nl/sport-beweging/activiteiten-volwassenen/beweegroutes-helmond/">https://jibbplus.nl/sport-beweging/activiteiten-volwassenen/beweegroutes-helmond/</a>
Wandeluitdaging Binnenstad	basvandegoor Foundation	Wandel 20 weken samen met zorgverlener of beweegcoach één keer per week	Mensen met Diabetes	Dinsdag om 13:00	Gratis	Prins Karelstraat 123, 5701 V	<a href="https://www.nationalewandeluitdaging.nl/wandeluitdaging-helmond-binnenstad? gl=1*f8jzaf*_gcl_aw*R0NMLjE3NzUxMTM0NjEuQ2owS0NRandwN2pPQmhER0FS SXNBQmU3QzRjeHIWQ 2hUazRhcTdJOHB3bVhjeVBCWDhBSGZLYnBxZ G02cTFBLXRHREdnT2hSal9SMHV4VWFBZ0hBR UFMd193Y0I.*_gcl_au* MTgzNjE4NjM5Mi4xNzc1MTEzNDQz">https://www.nationalewandeluitdaging.nl/wandeluitdaging-helmond-binnenstad? gl=1*f8jzaf*_gcl_aw*R0NMLjE3NzUxMTM0NjEuQ2owS0NRandwN2pPQmhER0FS SXNBQmU3QzRjeHIWQ 2hUazRhcTdJOHB3bVhjeVBCWDhBSGZLYnBxZ G02cTFBLXRHREdnT2hSal9SMHV4VWFBZ0hBR UFMd193Y0I.*_gcl_au* MTgzNjE4NjM5Mi4xNzc1MTEzNDQz</a>
Wandeluitdaging Brandevoort	basvandegoor Foundation	Wandel 20 weken samen met zorgverlener of beweegcoach één keer per week	Mensen met Diabetes	Maandag om 16:00	Gratis	Biezenlaan 29, 5708 ZD Helm	<a href="#">Home - Nationale Wandeluitdaging - Bas van de Goor Foundation</a>
Ommetje App	Hersenstichting	De Ommetje-app helpt je om van wandelen een gewoonte te maken	Iedereen		Gratis		<a href="https://www.hersenstichting.nl/ommetje/">https://www.hersenstichting.nl/ommetje/</a>
Wandelen 55+	Jibb+	Wandelgroep 5km per uur	55 - 75 jaar	Elke woensdag 11:00 tot 12:15	Gratis	Speeltuyn Helmond-West, Arbergstraat 85	<a href="https://www.sportencultuurhelmond.nl/activiteit/233336/wandelen-helmond-west">https://www.sportencultuurhelmond.nl/activiteit/233336/wandelen-helmond-west</a>

Sportief Wandelen	Wandelgroep	Wandelen in bosgebied	55+	Elke woensdag 09:30 tot 11:00	Gratis	Molenven 3, Helmond	<a href="https://www.sportencultuurhelmond.nl/activiteit/408812/sportief-wandelen">https://www.sportencultuurhelmond.nl/activiteit/408812/sportief-wandelen</a>
Sportief Wandelen	Wandelgroep	Wandelen in bosgebied	55+	Elke donderdag van 9.30 uur - 10:30	Gratis	Wijkhuis de Brem Rijpelplei 1, Helmond	<a href="https://www.sportencultuurhelmond.nl/activiteit/554319/sportief-wandelen-vanuit-wijkhuis-de-brem">https://www.sportencultuurhelmond.nl/activiteit/554319/sportief-wandelen-vanuit-wijkhuis-de-brem</a>

## Laarbeek

### Websites met (buiten)activiteiten

Naam	Wat	Website
IVN	Aanbod buitenactiviteiten in Laarbeek	<a href="https://www.ivn.nl/afdeling/laarbeek/">https://www.ivn.nl/afdeling/laarbeek/</a>
Vitaal Laarbeek	Aanbod sport en beweeg activiteiten	<a href="https://www.vitaallaarbeek.nl/agenda/sport-beweeg-activiteiten/">https://www.vitaallaarbeek.nl/agenda/sport-beweeg-activiteiten/</a>
Land van de Peel Laarbeek	Wandel/fiets routes, natuurgebieden, speeltuinen, actie en vermaak	<a href="https://www.landvandepeel.nl/nl/de-regio/laarbeek">https://www.landvandepeel.nl/nl/de-regio/laarbeek</a>
Senioren Beek en Donk	Aanbod activiteiten voor Senioren	<a href="https://www.seniorenverenigingastenenommel.nl/">https://www.seniorenverenigingastenenommel.nl/</a> Doorklikken naar 'Activiteiten' -> 'buitenactiviteiten'
Senioren Aarle - Rixtel	Aanbod activiteiten voor Senioren	<a href="https://www.seniorenaarlerixtel.nl/proefje-ans-activiteiten/">https://www.seniorenaarlerixtel.nl/proefje-ans-activiteiten/</a>
Senioren Lieshout	Aanbod activiteiten voor Senioren	<a href="https://www.seniorenlieshout.nl/vaste-activiteiten/">https://www.seniorenlieshout.nl/vaste-activiteiten/</a>
Senioren Mariahout	Aanbod activiteiten voor Senioren	<a href="https://www.seniorenverenigingmariahout.nl/wie-zijn-wij/">https://www.seniorenverenigingmariahout.nl/wie-zijn-wij/</a>
Lev Laarbeek	Inspiratie voor een samenleving in beweging	<a href="https://www.levlaarbeek.nl/">https://www.levlaarbeek.nl/</a>



Brabant-Zuidoost

Voorbeeld activiteiten, toegankelijk zonder verwijzing/indicatie

Buitenactiviteit	Organisator	Wat	Doelgroep	Wanneer	Kosten	Locatie	Contact
Ommetje App	Hersenstichting	De Ommetje-app helpt je om van wandelen een gewoonte te maken	Iedereen		Gratis		<a href="https://www.hersenstichting.nl/ommetje/">https://www.hersenstichting.nl/ommetje/</a>
Walk & Talk Beweggroep	Fysio & Zo	1 uur wandelen onder begeleiding van (sport) fysiotherapeut	Iedereen	Elke maandag van 13:30 tot 14:30	Gratis	Gezondheidscentrum Fysio&Zo Aarle-Rixtel	<a href="#">Wandelgroep</a>
Fietsen Senioren	Senioren Beek en Donk	Fietsen tussen 28 en 30 km	Senioren	Elke donderdag om 09:30	Gratis	het Heuvelplein in Beek	<a href="https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/fietsen/">https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/fietsen/</a>
Wandelen Senioren	Senioren Beek en Donk	Wandelen onder begeleiding, keuze uit 5, 7 en 10 km	Senioren	Elke maandag en donderdag om 09:00	Gratis	de Waterpoort, Pieter Breughellaan Beek en Donk	<a href="https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/foto-album-activiteit-wandelen-2023/">https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/foto-album-activiteit-wandelen-2023/</a>
De beweegtuin 'Hart voor elkaar'	Senioren Beek en Donk	Onder deskundige begeleiding kan men de beweeglijkheid bevorderen met of zonder hulpmiddelen	Senioren	Maandags en donderdags van 10.15 – 11.00	Gratis	Rembrandtplein op Donk bij de Waterpoort	<a href="https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/activiteit-beweegtuin/">https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/activiteit-beweegtuin/</a>
Fietsen Senioren	Senioren Aarle - Rixtel	Fietsen	Senioren	Elke dinsdag 13:30 (zomerperiode)	Gratis	de Kapel, Bosscheweg	<a href="https://www.seniorenarlerixtel.nl/pr oefje-ans-activiteiten/">https://www.seniorenarlerixtel.nl/pr oefje-ans-activiteiten/</a>
Wandelen Senioren	Senioren Aarle - Rixtel	16 km wandelen	Senioren	Elke 3e donderdag vd maand om 09:15	Gratis	De Dreef	<a href="https://www.seniorenarlerixtel.nl/pr oefje-ans-activiteiten/">https://www.seniorenarlerixtel.nl/pr oefje-ans-activiteiten/</a>

Wandelen Senioren	Senioren Aarle - Rixtel	7 km wandelen	Senioren	Elke 1e donderdag vd maand om 09:30	Gratis	het Kerkplein	<a href="https://www.seniorenarlerixtel.nl/pr-oefje-ans-activiteiten/">https://www.seniorenarlerixtel.nl/pr-oefje-ans-activiteiten/</a>
Jeu de Boules	Jeu de Boulesclub 'Ons Genoegen'		Senioren	In de zomertijd. Maandag 19:00, dinsdag 13:30, donderdag 13:30	Gratis	Dorpshuis	<a href="https://www.seniorenlieshout.nl/vaste-activiteiten/">https://www.seniorenlieshout.nl/vaste-activiteiten/</a>
Bewegtuin Franciscushof	Senioren Liehout	Sporten onder begeleiding van deskundige	Senioren	Dinsdag en vrijdag 10:00 - 11:00	Gratis	Franciscushof	<a href="https://www.seniorenlieshout.nl/vaste-activiteiten/">https://www.seniorenlieshout.nl/vaste-activiteiten/</a>

## Gemert - Bakel

### Websites met (buiten)activiteiten

Naam	Wat	Website
Land van de Peel Gemert-Bakel	Wandel/fiets routes, natuurgebieden, actie en vermaak	<a href="https://www.landvandepeel.nl/de-regio/gemert-bakel">https://www.landvandepeel.nl/de-regio/gemert-bakel</a>
OnsGemertBakel	Activiteiten in Gemert-Bakel	<a href="https://onsgemertbakel.nl/agenda">https://onsgemertbakel.nl/agenda</a>
Senioren Gemert	Wekelijkse activiteiten voor senioren in Gemert	<a href="https://onsgemertbakel.nl/pagina/seniorenvereniging-gemert/menu/onze-activiteiten">https://onsgemertbakel.nl/pagina/seniorenvereniging-gemert/menu/onze-activiteiten</a>
Senioren Bakel	Wekelijkse activiteiten voor senioren in Bakel	<a href="https://www.seniorenbakel.nl/vaste-activiteiten/">https://www.seniorenbakel.nl/vaste-activiteiten/</a>
Bakel leeft!	Activiteiten en wandel/fiets/ paardrij routes	<a href="https://www.bakelleeft.nl/agenda/">https://www.bakelleeft.nl/agenda/</a>
IVN	Aanbod buitenactiviteiten	<a href="https://www.ivn.nl/afdeling/gemert-bakel/natuuractiviteiten/">https://www.ivn.nl/afdeling/gemert-bakel/natuuractiviteiten/</a>



### Voorbeeld activiteiten, toegankelijk zonder verwijzing/indicatie

Buitenactiviteit	Organisator	Wat	Doelgroep	Wanneer	Kosten	Locatie	Contact
Ommetje App	Hersenstichting	De Ommetje-app helpt je om van wandelen een gewoonte te maken	Iedereen		Gratis		<a href="https://www.hersenstichting.nl/ommetje/">https://www.hersenstichting.nl/ommetje/</a>
Fietsen	Senioren Gemert	30-35 km fietsen	Senioren	Elke vrijdag (april t/m okt) om 13:30		Gerardusplein	<a href="https://onsgemertbakel.nl/pagina/seniorenvereniging-gemert/menu/onze-activiteiten">https://onsgemertbakel.nl/pagina/seniorenvereniging-gemert/menu/onze-activiteiten</a>

de Pedaalridders	Senioren Bakel	Fietsen	Senioren	Elke maandag (april tm okt) om 13:30		vanaf het Kerkplein	<a href="https://www.seniorenbakel.nl/vaste-activiteiten/">https://www.seniorenbakel.nl/vaste-activiteiten/</a>
Beweegtuin de Mortel	Beweegtuin de Mortel	Onder begeleiding trainen in Beweegtuin De Mortel	Volwassenen en senioren	Elke dinsdag van 09.00-10.00u	Gratis	Oude-Molenweg 12, De Mortel	<a href="https://onsgemertbakel.nl/agenda/103465/2026-05-19/onder-begeleiding-trainen-in-beweegtuin-de-mortel">https://onsgemertbakel.nl/agenda/103465/2026-05-19/onder-begeleiding-trainen-in-beweegtuin-de-mortel</a>
Wandelen met Stap voor Stap	OnsGemertBakel	3/4 km wandelen in een groep	Volwassenen	Elke maandag om 14:00	Gratis	speeltuin 'De Wieken' aan de Valeriusstraat, Gemert	<a href="https://onsgemertbakel.nl/agenda/107059/2026-04-13/wandelen-met-stap-voor-stap">https://onsgemertbakel.nl/agenda/107059/2026-04-13/wandelen-met-stap-voor-stap</a>
Werkgroep de Hoberg	KBO Bakel	Vrijwilligers doen in samenwerking met de gemeente groenonderhoud op de begraafplaats	Iedereen	Ma tm do ochtend	Gratis	Begraafplaats de Hobert, Hoberg 6	<a href="https://www.seniorenbakel.nl/vaste-activiteiten/">https://www.seniorenbakel.nl/vaste-activiteiten/</a>

## Deurne

### Websites met (buiten)activiteiten

Naam	Wat	Website
Land van de Peel Deurne	Wandel/fiets/paardrij routes, natuurgebieden, speeltuinen, actie en vermaak, groepsactiviteiten	<a href="https://www.landvandepeel.nl/nl/de-regio/deurne">https://www.landvandepeel.nl/nl/de-regio/deurne</a>
Senioren Deurne Centrum	Wekelijkse activiteiten voor senioren in Deurne	<a href="https://www.seniorendeurnecentrum.nl/activiteiten/">https://www.seniorendeurnecentrum.nl/activiteiten/</a>
Lev Deurne	Inspiratie voor een samenleving in beweging"	<a href="https://www.levdeurne.nl/">https://www.levdeurne.nl/</a>
Leef Deurne	Aanbod activiteiten in Deurne	<a href="https://www.leefdeurne.nl/activiteiten">https://www.leefdeurne.nl/activiteiten</a>
Ossenbeemd	Natuurcentrum/tuin met activiteiten	<a href="https://www.ossenbeemd.nl/agenda/">https://www.ossenbeemd.nl/agenda/</a>
Natuurpoort de Peel	Organiseert activiteiten in de natuur	<a href="https://www.natuurpoortdepeel.nl/agenda/">https://www.natuurpoortdepeel.nl/agenda/</a>
IVN	Aanbod buitenactiviteiten	<a href="https://www.ivn.nl/natuuractiviteiten/?provincies=noord-brabant">https://www.ivn.nl/natuuractiviteiten/?provincies=noord-brabant</a>



Brabant-Zuidoost

### Voorbeeld activiteiten, toegankelijk zonder verwijzing/indicatie

Buitenactiviteit	Organisator	Wat	Doelgroep	Wanneer	Kosten	Locatie	Contact
Ommetje App	Hersenstichting	De Ommetje-app helpt je om van wandelen een gewoonte te maken	Iedereen		Gratis		<a href="https://www.hersenstichting.nl/ommetje/">https://www.hersenstichting.nl/ommetje/</a>
Gezond natuur wandelen	Natuurpoort de Peel	Onder leiding van een ervaren vrijwilliger verkennen we de wonderschone natuur van De Peel. De ontspannen tochten duren ongeveer een uur.	Iedereen	Elke woensdag om 14 uur	Gratis	de sleutel van Natuurpoort De Peel, gelegen aan Leegveld 8a, 5753 SG Deurne.	<a href="https://www.natuurpoortdepeel.nl/onthaast/samenwerkingen/gezond-natuur-wandelen/">https://www.natuurpoortdepeel.nl/onthaast/samenwerkingen/gezond-natuur-wandelen/</a>
Beweegtuin	Leef Deurne	In de beweegtuin in Deurne zijn beweegtoestellen waar mensen samen met anderen gratis kunnen werken aan de fysieke gesteldheid, zoals uithoudingsvermogen, coördinatie, kracht en lenigheid.	55+		Gratis	Pastoor Roespark (achter de Sint Willibrorduskerk)	<a href="https://leefdeurne.nl/beweegtuin">https://leefdeurne.nl/beweegtuin</a>

Lange afstand fietsen	Senioren Deurne Centrum	Tussen 50 en 70 km fietsen	Senioren	Elke dinsdag in de maanden april tot en met oktober, vertrek om 10 uur.		Tegenover de Nieuwenhof, Visser, Deurne	<a href="https://www.senioren-deurnecentrum.nl/activiteiten/">https://www.senioren-deurnecentrum.nl/activiteiten/</a>
Lange afstand wandelen	Senioren Deurne Centrum	Van 11 tot 15 km wandelen	Senioren	In de maanden november t/m maart, elke dinsdag om 10 uur		Tegenover de Nieuwenhof, Visser, Deurne	<a href="https://www.senioren-deurnecentrum.nl/activiteiten/">https://www.senioren-deurnecentrum.nl/activiteiten/</a>

## Asten

### Websites met (buiten)activiteiten

Naam	Wat	Website
Land van de Peel Asten	Wandel/fiets/paardrij routes, natuurgebieden, speeltuinen, actie en vermaak, groepsactiviteiten	<a href="https://www.landvandepeel.nl/nl/de-regio/asten">https://www.landvandepeel.nl/nl/de-regio/asten</a>
Senioren Asten en Ommel	Aanbod activiteiten voor Senioren	<a href="https://www.seniorenverenigingastenenommel.nl/">https://www.seniorenverenigingastenenommel.nl/</a> Doorklikken naar 'Wat doen wij?' -> 'Onze activiteiten'
Leef Asten	Aanbod activiteiten in Asten	<a href="https://website.leefasten.nl/">https://website.leefasten.nl/</a>
Lev Asten	Inspiratie voor een samenleving in beweging	<a href="https://www.levasten.nl/">https://www.levasten.nl/</a>
IVN	Aanbod buitenactiviteiten in Asten	<a href="https://www.ivn.nl/afdeling/asten-someren/natuuractiviteiten/">https://www.ivn.nl/afdeling/asten-someren/natuuractiviteiten/</a>



### Voorbeeld activiteiten, toegankelijk zonder verwijzing/indicatie

Buitenactiviteit	Organisator	Wat	Doelgroep	Wanneer	Kosten	Locatie	Contact
Ommetje App	Hersenstichting	De Ommetje-app helpt je om van wandelen een gewoonte te maken	Iedereen		Gratis		<a href="https://www.hersenstichting.nl/ommetje/">https://www.hersenstichting.nl/ommetje/</a>
Wandelgroep Senioren	IVN	Gezamenlijk wandelen (4 á 5 kilometer), met natuur of cultuurhistorie als onderwerp	Senioren	2e dinsdag van de maand, 13.00 uur tot 16.00 uur	Gratis	parkeerplaats Stulp, Rootweg 22 Asten	<a href="https://www.ivn.nl/afdeling/asten-someren/werkgroepen/senioren/">https://www.ivn.nl/afdeling/asten-someren/werkgroepen/senioren/</a>
Wandelen met De Stappers	Senioren Asten en Ommel	20 km wandelen met gids	Senioren	1x per maand op donderdag om 08:00	3 euro per wandeling	parkeerstrook aan de Ceresstraat tegenover de Beiaard	<a href="https://www.seniorenverenigingastenenommel.nl/de-stappers/">https://www.seniorenverenigingastenenommel.nl/de-stappers/</a>

Fietsen met de Trappers	Senioren Asten en Ommel	30 en 50 km fietsen	Senioren	30 km groep: iedere tweede woensdag van de maand om 13:30 50 km groep: iedere vierde woensdag van de maand om 10:00		't Kwartier, Kerkstraat 8 Asten	<a href="#">De Trappers - Seniorenvereniging Asten en Ommel</a>
Wandelen met de Trappers	Senioren Asten en Ommel	5-6 km op een rustig tempo wandelen	Senioren	Iedere tweede en vierde woensdag om 9:30 uur	2 euro per keer	't Kwartier, Kerkstraat 8 Asten	<a href="#">De Trappers - Seniorenvereniging Asten en Ommel</a>
Scootmobielclub	Senioren Asten en Ommel	Scootmobieltocht 30 km	Senioren	Meerdere opties	Gratis	Hoek Lienderweg – Lotusstraat	<a href="#">Scootmobielclub Asten op pad - Seniorenvereniging Asten en Ommel</a>
Sportief wandelen	Jasper Sport	Wandelen met begeleiding en verantwoorde trainingsopbouw	45-80 jaar	Dinsdag 9.30 – 11.00 Woensdag 19.00 - 20.00		Zomermaanden: Parkeerplaats Keelven, Provincialeweg Wintermaanden: achter de voetbalclub, Potackerweg	<a href="http://www.jaspersport.nl/index.php/sportief-wandelen">http://www.jaspersport .nl/index.php/sportief- wandelen</a>
Samen Wandelen	Onis Welzijn	Samen 1 uur wandelen	Iedereen	Elke dinsdag Starttijd 10.00 uur: wandeltempo 3-4 km/u Starttijd 10.30 uur: wandeltempo 5 km/u	Gratis	ingang van 't Kwartier	<a href="#">Samen wandelen in Asten - Onis Welzijn</a>
Fiets 3 daagse Asten	TWC Asten	Drie dagen fietsplezier voor jong en oud	Iedereen	4-5-6 augustus tussen 09:30 en 13:30	10 euro	café-zaal Van Hoek Markt 12 te Asten	<a href="#">fiets3daagseasten.nl</a>

Moestuin	E.V.V.A.	Moestuin	Iedereen		30 euro per jaar	Koestraat 100	<a href="https://www.evva-asten.nl/">https://www.evva-asten.nl/</a>
Blijf Fit+	Onis Welzijn	In de buitenlucht werken we met name aan conditie en kracht.	Voor iedereen die 60 minuten lopend en staand oefeningen kan doen.	woensdag 09.00 - 10.00 uur donderdag 09.00 - 10.00 uur	13,75 per maand	t Kwartier	<a href="https://www.oniswelzijn.nl/agenda/blijf-fit-asten-moussaultpark/">https://www.oniswelzijn.nl/agenda/blijf-fit-asten-moussaultpark/</a>

## Someren

### Algemene websites met (buiten)activiteiten

Naam	Wat	Website
Land van de Peel Someren	Wandel/fietsroutes, natuurgebieden, speeltuinen, groepsactiviteiten	<a href="https://www.landvandepeel.nl/nl/de-regio/someren">https://www.landvandepeel.nl/nl/de-regio/someren</a>
Senioren Someren - Dorp	Wekelijkse activiteiten voor senioren in Someren	<a href="https://www.seniorensomeren-dorp.nl/activiteiten-2/">https://www.seniorensomeren-dorp.nl/activiteiten-2/</a>
Leef Someren	Aanbod activiteiten in Someren	<a href="https://www.leefsomeren.nl/activiteiten">https://www.leefsomeren.nl/activiteiten</a>
IVN	Aanbod buitenactiviteiten in Someren	<a href="https://www.ivn.nl/afdeling/astensomeren/natuuractiviteiten/">https://www.ivn.nl/afdeling/astensomeren/natuuractiviteiten/</a>



### Voorbeeld activiteiten, toegankelijk zonder verwijzing/indicatie

Buitenactiviteit	Organisator	Wat	Doelgroep	Wanneer	Kosten	Locatie	Contact
Ommetje App	Hersenstichting	De Ommetje-app helpt je om van wandelen een gewoonte te maken	Iedereen		Gratis		<a href="https://www.hersenstichting.nl/ommetje/">https://www.hersenstichting.nl/ommetje/</a>
Wandelfit Someren	Leef Someren	Onder professionele begeleiding van gezondheids- en beweegdeskundigen wordt er een wandeling van ongeveer 45 tot 60 minuten gemaakt.	Iedereen	Elke dinsdag om 13.00 u	Gratis	hoofdingang bij de Ruchte, Laan ten Roode 71 a	<a href="#">Wandelfit Someren - Leef Someren!</a>
Beweegtuin Slievenpark	Leef Someren	ontmoetingsplek waar jong en oud op een laagdrempelige manier kunnen werken aan hun gezondheid en vitaliteit	Verschillend per dag	Elke donderdag 9.30-10.30 voor senioren door KBO Someren-dorp Elke woensdag en zaterdag door Ruud van Dongen	Gratis	het Slievenpark Dr. Eijnattenlaan	<a href="#">Beweegtuin Slievenpark - Leef Someren!</a>
Wandelen op Woensdag	WSV Hermode	Wandeltocht van 6 km	Iedereen			Willem Alexanderlaan 5	<a href="https://hermode.nl/?page_id=1637">https://hermode.nl/?page_id=1637</a>

Jeu de boules	Senioren Someren Dorp	Jeu de boules	Senioren	Elke maandag 13:30	Gratis	Postelpark/Sonnehove	<a href="https://www.seniorensomeren-dorp.nl/activiteiten/2/">https://www.seniorensomeren-dorp.nl/activiteiten/2/</a>
Wandelgroep Senioren	IVN	Gezamenlijk wandelen (4 á 5 kilometer), met natuur of cultuurhistorie als onderwerp	Senioren	2e dinsdag van de maand, 13.00 uur tot 16.00 uur	Gratis	parkeerplaats Stulp, Rootweg 22 Asten	<a href="https://www.ivn.nl/afdeling/astensomeren/werkgroepen/senioren/">https://www.ivn.nl/afdeling/astensomeren/werkgroepen/senioren/</a>
Moestuin	De volkstuintenvereniging 'de Donckhof'	Moestuin	Iedereen		Huren	Donksedreef, 5711 RM Someren	<a href="http://VolkstuinVerenigingdeDonckhof-als-tuinierenjehobby.is">VolkstuinVereniging de Donckhof – als tuinieren je hobby is</a>
Plantdagen Somerse Velden	Somerse Velden	De aanplant van alle struiken en bomen doen we in fases. We verwachten de komende vijf jaar nodig te hebben om het ontwerp te realiseren in praktijk	Iedereen		Gratis	Beliënberkdijk 38 5712 SE Someren	<a href="#">Bouw mee - Somerse Velden</a>