

Stampvoets

Sint-Niklaas wandelt
15 april - 5 mei 2019



Zo is _____
Sint-Niklaas

INHOUD

Een wandeling met meneer o. doorheen Raapstad	3 - 4
Stampvoets, wat is dat?	5
Stamp-uitjes, wandelen in groep	6 - 7
Stamp eens binnen	8
Stampen? Hoe begin je er aan?	9 - 10
Een bank op elke straathoek? Succes-en knelpuntenwandelingen	11
Een stampje verder, wandelen langs trage wegen	12 - 13



Dag kringen in het water
Dag duik in het onbekende
Dag diepe plons, plons
Duck, duck ... good luck!



Dag gevleugeld paard met mobiloil in je bek



Man bij het Woord

EEN WANDELING MET MENEER O. DOORHEEN RAAPSTAD

Meneer O. heeft geen hondje. Hij heeft een fototoestel dat elke dag uit wandelen wil. Hij heeft het eigenwijze ding een naam gegeven. Canis Canon. Minzaam afgekort tot C.C. (uitspraak op zijn Engels met Franse tongval) zoals in "Zie, Zie ... mooi Licht vandaag", of "Zie, Zie ... die boom heeft weer een nieuw jasje".

Vandaag vertrekt hij vanuit de Beekstraat (er stopt een bus in de Pastoor De Meerleerstraat of je kan parkeren op het nabije Sint-Jansplein) op zoek naar oude dingen die maar niet voorbijgaan. Hij gaat meteen links, links via de slimme Baron Dhanisstraat naar de Nieuwstraat (ook al plant hij richting Grote Markt) om het gevleugeld paard van Mobil te begroeten (huisnummer 120). Hij keert heel even op zijn stappen terug en kiest uiteindelijk toch rechts en duwt even aan de smeedijzeren poort (van nummer 75) om te zien of ze open kan. De art deco hal van de broeders is altijd een feest van lijnen en licht.

Hij gaat links de Kroonmolenstraat in en staart naar de poort van de 'Vrije Middelbare Landbouwschool' (al lang verhuisd naar de Weverstraat). Op de speelplaats van de school kan je boven de poort nog altijd een regel Gezelle lezen: "Ons Here is de beste boer."

"Want de zitbanken zijn de stad"

Hij wandelt via de Hemelaerstraat naar het O.-L.-V.-plein (gaat eerst uitbundig genieten van de bloemrijke Oogentroost die de etalage van Daniël Ost biedt bij huisnummer 26) en denkt vol weemoed terug aan de kranige Maria, 90-plusser, die met haar looprekje zich van zitbank naar bushokje sleepte, altijd tuk op een vrolijke babbel:

"Ha, daar zie ...

ha ge zoudt geld geven om u nog eens te zien..."

Meneer O. zou dolgraag al het geld geven dat hij niet bezit om nog eens met Maria te kunnen babbelen.

Hij pleit voor meer vergulde 'Maria-momenten'. Een bank op elke straathoek of desnoods enkele biechtstoelen in rood velours (maar zonder de gordijnen) waar inwoners of voorbijgangers mekaar troosten, weer moed inspreken of mekaar meteen vergeven voor gemaakte fouten na een hartelijk gesprek. Meneer O. deelt graag bankgeheimen met Maria's of Jozeffen. Hij vindt het vreemd dat er net op dit kerkplein nergens een zitplaats te bespeuren valt.

Hij steekt het plein over en wandelt meteen rechts de Hofstraat in om een gesprek aan te knopen met de merels bij Huize De Meerleer. Hij fluit nu weer als het achtjarige jongetje in hem dat niet echt fluiten kon.

"En lopend door de stad

word ik het kind

dat hier zijn weg

van eertijds vindt"

Hij knikt even naar de machtige kop van Wilderode

waarin de lente weer haar kolder begint. Voorbij

de Academie voor Muziek en Woord slaat hij links

de Boonhemstraat in en gaat meteen rechts in de

Paul Snoekstraat een gedicht declameren:

"Van je eerste tot je laatste dichtwerk,

Zwarte muze, laat mij al jouw verzen zijn.

Eerst de jonge danser, zacht maar sterk

die jouw speeksel zoekt en drinkt als wijn..."

Meneer O. trekt vandaag volop de nostalgische kaart. Hij wil terug naar de tijd dat mensen nog met elkaar spraken in plaats van gebogen in zichzelf naar een scherm te staren, een tijd waarin mensen nog geloofden in spreuken en schietgebedjes. "Arbeid Adelt", "De ochtendstond gaart gouden rapen in de mond



Dag Wilderode, dag tak, kolder in de kop

De bouwvakkers aan de vroegere vakschool Sint Antonius kijken een beetje raar op, maar meneer O. is al lang blij dat de toegangspoort en grote delen van de gebouwen bewaard blijven. Arbeid adelt in een modderplas.

Hij loopt naar rechts en gaat voor de Collegenkerk dankbaar de bronzen as van Anton Van Wilderodes sigaar kloppen en duikt dan even een troosteloos gat in. Een stukje vergane glorie De Reinaert Galerij (verbindingstuk tussen Grote Markt en Stationsstraat). Mocht meneer o. al het geld hebben dat hij niet bezit, hij maakte er de mooiste binnentuin van de wereld van. Maar kijk, vanuit de galerij valt het pas op hoe mooi het gebouw van Panos is in de Stationsstraat. Meneer O. slentert richting station (benieuwd naar het vernieuwde Casinopark) maar slaat toch resoluut links de Verdurmenstraat in die uitgeeft op het schitterend gerestaureerde Huis Janssens in de Zamanstraat. Uiteraard zoekt hij even de rust op in het Mercatorpark. Daar gaat hij altijd een bezoek brengen aan Saint Chestnut (grafsteen van een zekere Gheeraert uit Beveren) verscholen aan de linkse muur van het Mercatorpark) om te bidden voor een goede kastanje-oogst en een rijk bladerdak. Nadien duikt hij even in de wereld van de eenden en telt de gewijde kringen in de vijver. Als hij langs de andere kant het parkje uitkomt kan hij uiteraard een tentoonstelling bezoeken in het SteM, maar vandaag slaat hij links de hoek om van Zwijgershoek om terug in de Zamanstraat te belanden. Vandaag is het hoogtepunt het drankwinkeltje van Leo De Clercq. Een bezoek aan het winkeltje levert altijd een goede fles likeur op en wat belangrijker is een wijs gesprek met de immer enthousiaste 90-jarige verkoper.

Rechtover het drankwinkeltje drukt meneer O. zijn neus nog even stevig tegen de etalage van drogisterij De Walvis (vooral die reusachtige spons slurpt al zijn aandacht op) en wandelt dan verder richting Houtbriel, niet zonder nog een dankbaar oog geworpen te hebben op het prachtige art-decowinkelpand van Galerie Wulder (Ankerstraat 14).

Naast Apotheek Van Moere op de Houtbriel vindt meneer O. nog een minimuseum. In het pand vind je een verstilde apotheek uit een vervlogen tijdperk. Meneer O. aarzelt om links de Kalkstraat in te duiken maar neemt vandaag voorbij het oorlogsmonument en voorbij Pom de Tair (een frituur in een onwaarschijnlijk mooi pand) het smalle Sacramentstraatje links dat uitkomt op het studentikoze Benny Luyckxplein (eigenlijk de Apostelstraat), Benny Luyckx gaf verschillende cafés via muurschilderingen een prachtig gezicht.

Als we rechts doorlopen zijn we terug op de Grote Markt. Eindpunt voor wie onder de markt geparkeerd staat. Ziezie is tevreden. Voor Het woord zit een man een boek te lezen. Eigenlijk is meneer O. te verlegen om iemand aan te spreken maar Canon Canis trekt de aandacht en blaft: "Ziezie ... een man die leest!" En zo moet meneer O. wel vragen stellen.

De wandeling is geslaagd. Ziezie heeft zijn foto, zijn gouden ogenblik. Meneer O. gaat zelf terug naar huis via Kokkelbeekstraat, Mgr. Stillemansstraat en Baron Dhanisstraat.



Dag ogen van de stad

Sluit alle ramen
want de ogen gaan uit stelen

De oude Mevrouw Parelsnoer
laat een spoor na van roze poeder
Iemand nog een likje verf?
De Heer Hertzfinger drukt
op elke deurbel – precisiebombardementen –
Hij laadt zich op met de geluiden
De Heer Muijzenwinkel groet iedereen
Niemand is ooit zo volstrekt alleen
in een wereld van snorharen en verkeersdrempels

jungle bells, jungle bells

Open alle ramen
want de ogen zijn de stad.

Norbert De Beule

STAMPVOETS, WAT IS DAT?

In Stampvoets staat stampen of wandelen centraal. We stappen en stampen soms achter een rolstoel, rollator of buggy. Ook de openbare ruimte waarin we stappen willen we in Sint-Niklaas stap voor stap of stapvoets verbeteren, want een aangename omgeving nodigt uit om te stampen.

Het idee van Stampvoets is ontstaan naar aanleiding van de Week van de Valpreventie (22-28 april), gericht op 65-plussers. Zij hebben een verhoogd valrisico en bewegen helpt om vallen te vermijden. Maar wandelen is goed voor ieders gezondheid, dus richten we ons tot iedereen, van 0 tot 110 jaar. Wandelen is niet enkel goed voor je lichaam, maar ook voor je geest: het helpt om stress onder controle te houden, beter te slapen en je spirit fris te houden. Wandelen kost niks, kan je overal doen, op elk moment van de dag en iedereen kan het.

Daarom vind je in deze brochure een aanzet om Stampvoets door het leven te gaan. We presenteren jou enkele korte, toegankelijke wandelingen (ook voor wie een kinderwagen of rolstoel moet vooruit stampen) langs aangename plekjes in Sint-Niklaas: de Stamp-uitjes.

De Stamp-uitjes zijn wandelingen van diverse organisaties uit Sint-Niklaas die jou verwelkomen om met hen mee te stampen tussen 15 april en 5 mei 2019. Al wandelend ontdek je hun favoriete plekjes en ontmoet je nieuwe mensen, dat belooft! Op iedere wandeling krijg je bovendien een lekker en gezond hapje met drankje getrakteerd. Deze routes zullen tegen september 2019 ook gebundeld en bekendgemaakt worden, zodat je ze kan blijven afstampen.

Naast deze Stamp-uitjes vind je in deze brochure ook meer informatie over hoe je begint met bewegen (het project Bewegen Op Verwijzing), hoe we de succes- en knelpunten in enkele buurten onderzoeken, wat er beweegt achter de schermen van de dienstencentra en AZ Nikolaas, en hoe je een stampje verder kan stappen op de trage wegen in Sint-Niklaas.



STAMP-UITJES, SAMEN WANDELEN IN GROEP

De Stamp-uitjes zijn wandelingen van diverse organisaties uit Sint-Niklaas die jou verwelkomen om met hen mee te stampen tussen 15 april en 5 mei 2019. Al wandelend ontdek je hun favoriete plekjes en ontmoet je nieuwe mensen! Een Stamp-uitje is een wandeling die tegelijk een fijn uitje is. Op iedere wandeling krijg je nadien een lekker, gezond hapje en drankje getraceerd.

Deze routes zullen tegen september 2019 ook gebundeld en bekendgemaakt worden, zodat je ze kan blijven afstampen. Meer info vind je later op www.sint-niklaas.be.

De organisaties bieden alle Stamp-uitjes gratis aan.

WOENSDAG 17 APRIL - 14 UUR - PAASEITOCHT

Kom naar lokaal dienstencentrum Den Aftrap tussen 14 en 16.30 uur, los tijdens de wandeling het raadsel op en krijg een paasei aan de eindmeet. Je wandelt een korte route (max 1 km), volledig rolstoel- en rollatoroegankelijk.

Meer info en inschrijven? dienstencentrum@sint-niklaas.be of 03 778 58 07 of 03 778 58 00.

DINSDAG 23 APRIL - 14 UUR - SNEUKELTOCHT

Vertrekpunt voor deze gezonde en lekkere wandeling is clubhuis Kloosterland (Rode Kruisstraat 22).

Er zijn twee wandelingen voorzien: één korte route van 2,6 km en één toer van 5 km. Beiden zijn rolstoeltoegankelijk. Je krijgt de route mee op papier en wandelt op je eigen tempo langs groene plekjes en interessante tussenstops. Je krijgt telkens een korte uitleg bij een lekker gezond hapje of drankje. We eindigen in Vormingplus (aan de overkant van het clubhuis), Rode Kruisstraat 23.

Meer info en inschrijven? senioren@sint-niklaas.be of 03 778 37 19.

WOENSDAG 24 APRIL - 14 UUR - WANDELING S-PLUS NIEUWKERKEN

Iedereen is welkom om op een rustig tempo mee te stampen met de leden van de vereniging S-Plus. Het is een tochtje van 2 kilometer met begin- en eindpunt aan woonzorgcentrum Populierenhof (Turkyen 2). Na de wandeling kan je uitblazen en iets drinken in de cafetaria van het Populierenhof.

Inschrijven is wenselijk. Meer info? servotte.firmin@outlook.com of 0485 35 32 17.

DONDERDAG 25 APRIL - 13 UUR - WEES GEEN STIJVE HARK, WANDEL MEE MET DEN DURPEL NAAR HET GERDAPARK!

Tijdens de stampvoetswandeling (3,3 km) van het CAW-inloopcentrum (ILC) Den Durpel stampen we langs het Gerdapark, Terekenkerk én de site waar Den Durpel later dit jaar zijn nieuwe thuis zal vinden. Hou je van een extra uitdaging? Dan kan je tijdens de wandeling ook een fotozoektocht oplossen! De wandeling start om 13 uur en vertrekt vanuit het inloopcentrum (Kokkelbeekstraat 65).

Meer info en inschrijven? Bij de beroepskrachten in ILC Den Durpel tijdens de openingsuren: dinsdag van 10 tot 20 uur, donderdag van 10 tot 17 uur en vrijdag van 10 tot 17 uur of 03 778 23 12.

DONDERDAG 25 APRIL - 14 UUR - DEMENTIEVRIENDELIJKE WANDELING

De bewoners van afdeling De Duif en studenten van Odisee maken samen een rolstoeltoegankelijke wandeling in het hart van de stad. De route start aan woonzorgcentrum de Ark (Kalkstraat 48) en passeert groene en nostalgische plekjes die herinneringen oproepen. Iedereen kent toch het mooie stadspark, de oude Post en de plaats waar ooit cinema Select was? Iedereen mag mee, ook andere personen met een rolstoel met begeleiding of extra helpende handen zijn welkom.

Meer info en inschrijven? kelly.waterschoot@dearkzc.be of 03 780 94 25.



ZATERDAG 27 APRIL - 15 UUR - WANDELING ZIGZAG

Zigzag, het huis voor ontmoeting in de Geestelijke GezondheidsZorg, nodigt jou uit voor een fijne wandeling (3 km) richting Belsele. Start- en stopplaats is Zigzag, Hazewindstraat 7. Er is mogelijkheid om voor of na iets te eten of drinken in het alcoholvrij praatcafé.

Meer info en inschrijven? zigzag@hieronymus.be of 03 778 25 53.

ZONDAG 28 APRIL - 14 UUR - GEGIDSTE BOMENWANDELING STADSBOS PUITVOET

In bossen beleef je de tijd van je leven. Je springt er over beken, klautert er in bomen, kust er je eerste liefde. Iedereen heeft recht op wilde boservaringen. Tijdens de wandeling in Puitvoetbos staan de bomen centraal. In dit (kleine) stadsbos vind je een erg grote variatie aan bomen terug. Hoeveel herken jij er? Waar komen ze vandaan? Hoe oud is zo'n boom? Er zijn twee gegidste wandelingen voorzien: één gericht op gezinnen met kinderen en één op volwassenen. De wandeling is 3 km lang en duurt 2 (met kinderen) tot 3 uur (voor volwassenen). Voorzie laarzen of stapschoenen. In een natte periode of bij regenweer is de wandeling niet geschikt voor rolstoelen en kinderwagens. Afspraak om 14 uur aan de Georges Bruininckxwegel - gelegen tussen twee handelszaken, Kapelstraat 69 en 93.

Inschrijven hoeft niet. Meer info? putvoetgidsen@gmail.com of 0472 53 65 37.

ZONDAG 28 APRIL - 14 UUR - WANDELING VL@S STATIONSOMGEVING

We verzamelen om 14 uur aan het stationsplein aan de halve bol. Ken jij de faciliteiten aan het station? We wandelen samen eens rond. De route is ongeveer 2 km.

Meer info en inschrijven? denise.vanmeervenne@gmail.com of secretariaat VL@s 03 775 33 00.

VRIJDAG 10 MEI - 13.30 UUR - ZORG ACHTER DE SCHERMEN

Een wandeling met als vertrek- en eindpunt lokaal dienstencentrum De Wilg/De Spoele (Lamstraat 44), tussenstops in 't Punt, De Priesteragie/centrale keuken en De Sprankel/De Plataan. Op de verschillende locaties wordt een rondleiding en info gegeven. In De Sprankel/De Plataan wordt specifiek stil gestaan bij hulpmiddelen voor mensen thuis.

Meer info en inschrijven? liesbeth.noppe@sint-niklaas.be of 03 778 55 60.

STAMP EENS BINNEN

AZ NIKOLAAS

Stamp eens binnen in AZ Nikolaas. In het kader van een seniorenvriendelijk ziekenhuis en naar aanleiding van de Week van de Valpreventie wil AZ Nikolaas inzetten op een toegankelijke binnenruimte. Patiënten en bezoekers moeten vaak een hele weg afstappen vooraleer ze in de juiste straat terecht komen voor een afspraak, onderzoek of bezoek. Dit is niet zo evident als je minder goed te been bent of ouder wordt. Als je onderweg in het ziekenhuis ergens strandt, is het bovendien niet altijd mogelijk om hulp te zoeken.

Aan de inkom van de Moerlandstraat en van de L. De Meesterstraat is een onthaal en daar vind je een overzicht van de straten of bestemmingen waar je naartoe moet. Om problemen onderweg te vermijden, willen we bij deze straten aanvullend ook een indicatie geven van hoe ver je moet stappen om op de juiste bestemming te geraken en hoe lang je daar gemiddeld over doet. Aan één van de ingangen kan je gemakkelijk extra info vragen, op zoek gaan naar persoonlijke ondersteuning of naar een hulpmiddel zoals een rolstoel.

Deze actie van AZ Nikolaas verloopt in samenwerking met de stedelijke seniorenadviesraad. **De senioren van S-Plus stappen op 3 april alle routes af** om info over afstanden en tijden te verzamelen. Samen werken we aan een manier om de (binnen)ruimte toegankelijker en seniorenvriendelijker te maken.

LOKALE DIENSTENCENTRA

Ook de lokale dienstencentra zetten in op de Week van de Valpreventie en trachten mensen aan het bewegen te krijgen. Alle bewegingsactiviteiten in de dienstencentra zijn GRATIS van 22 april tot 28 april. Je vindt een overzicht in de activiteitenkalender van de dienstencentra.

Meer info en inschrijven via de balie van thuiszorgcentrum 't Punt (Lamstraat 23) of Den Aftrap (Gerdapark 14, achter het welzijnshuis) of via

De Wilg: dienstencentrum@sint-niklaas.be, 03 778 55 60 of 03 778 55 55.

Den Aftrap: dienstencentrum@sint-niklaas.be, 03 778 58 07 of 03 778 58 00.

STAMPEN? HOE BEGIN JE ER AAN?

DE BEWEGINGSDRIEHOEK

Gezond leven? Beperk stilzitten en beweeg! In een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af.

Met welke bewegingsactiviteiten en hoe regelmatig je dat best aanpakt, geeft de bewegingsdriehoek je heel helder weer. Meer info op www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag.



gezondleven.be

© VLAMSE INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

BEWEGEN OP VERWIJZING: EEN BEWEGINGSTRJACT OP MAAT VOOR IEDERE SINT-NIKLAZENAAR

Bewegen is gezond én je wordt er gelukkig van. Waarom doen we het dan toch te weinig?

Veel gehoorde excuses zijn te weinig tijd of geen zin om naar een sportclub te gaan. Maar bewegen is veel meer dan dat! Het gaat ook om gezonde gewoontes invoeren in je leven: met de fiets naar de winkel gaan of een halte vroeger afstappen als je met de bus bent. Het project 'Bewegen Op Verwijzing' gooit alle excuses overboord met als doel: mensen GOESTING doen krijgen om te bewegen.

Hoe werkt Bewegen op Verwijzing (BOV)?

Iedereen vanaf 18 jaar kan naar zijn huisarts stappen om zich te laten doorverwijzen naar een 'Bewegen Op Verwijzing'-coach. In Sint-Niklaas zijn dat Bram Van de Velde en Anne-Sophie Smet. Zij zitten afwisselend in Den Aftrap en Antennepunt Belsele.

"Samen met de deelnemer maak ik een beweegplan op maat: van een dagelijkse fietstocht naar het werk tot een wekelijks dans- of zwemuurtje in de buurt. Samen bekijken we welke activiteit het best bij hen past. Niet iedereen is hetzelfde, een beweegplan is dus heel persoonlijk. Trek je liever alleen je plan of heb je het meer voor groepsactiviteiten? Hoe passen de bewegingsmomenten in je agenda? Ik ga niet mee bewegen met de deelnemers, maar ik geef tips en help hen in hun zoektocht", aldus coach Bram.

"Werk, huishouden, kinderen, stress: ik had gewoon geen tijd om te bewegen. Dat dacht ik tenminste. Dankzij Bewegen op Verwijzing merk ik nu elke dag hoe ik meer kan bewegen. Het kan altijd en overal. En ik voel mij er veel beter door", getuigt deelnemer Asna.

"Bewegen heeft dan ook alleen meer voordelen. Je voelt je fitter, het is leuk en je ontdekt nieuwe dingen dicht bij huis. Onderzoek heeft bovendien aangetoond dat je na het volgen van de sessies dubbel zoveel gaat bewegen. Het is dus absoluut het uitproberen waard", vult coach Bram aan.

Wat kost het?

Als deelnemer betaal je 5 EUR per kwartier. Voor mensen die aanspraak maken op een verhoogde tegemoetkoming, bedraagt dit tarief slechts 1 EUR. Je coach spreekt met je af hoeveel sessies je nodig hebt.

Goesting gekregen?

Spreek er met je huisarts over.

Heb je praktische vragen, dan kan je terecht bij eline.dekeulenaer@sint-niklaas.be.

Meer informatie en getuigenissen van overtuigde 'Bewegers op Verwijzing' zijn te vinden op www.bewegenopverwijzing.be.

BOV-coaches: Bram Van de Velde, 0468 58 56 94 en Anne-Sophie Smet, 0468 58 56 94.



EEN BANK OP ELKE STRAATHOEK?

SUCCE- EN KNELPUNTENWANDELINGEN

In mei en juni vinden er in Sint-Niklaas succes- en knelpuntenwandelingen plaats. Bedoeling is om tijdens deze wandelingen te ontdekken waar onze inwoners het de moeite waard vinden om een wandeling te maken. Maar we detecteren ook welke knelpunten hun pad kruisen. Het ultieme doel is om de stad bewandelbaar te maken voor iedereen, want een aangename openbare ruimte nodigt uit om te wandelen. Daarom vragen we jouw mening. We gaan stappen met buurtbewoners, kinderen, jongeren, senioren, mensen met een beperking, collega's van de technische diensten, beleidsmakers en jou!

De succes- en knelpuntenwandelingen vinden plaats in het stadscentrum en de Elisabethwijk. Inwoners van de stad geven tijdens deze begeleide en uitgestippelde wandeling op een fiche aan wat ze positief en negatief vinden aan de bewandelde openbare ruimte. Enerzijds kunnen de wandelaars dus duidelijk maken wat ze onderweg als een obstakel ervaren, bijvoorbeeld te weinig verlichting, het voetpad op sommige plaatsen te schuin of te smal voor een rolstoel/ buggy... Maar anderzijds is er ook ruimte om aan te geven wat ze net fijn vinden: voldoende rustplaatsen, groene plekjes, handige fietsenstalling...

Wij gaan daarna met de opmerkingen van de geëngageerde stampers aan de slag. Daarom kozen we 2 buurten waar momenteel aan de herinrichting van de openbare ruimte wordt gewerkt of waar werken gepland staan. Insteek bij deze wandelingen zijn: leeftijdsvriendelijke stad (jongeren en senioren), gezonde publieke ruimte, toegankelijkheid en de buurt als sociaal weefsel.

Geïnteresseerden kunnen zich al kandidaat stellen voor een succes-en knelpuntenwandeling in het stadscentrum, op **zondag 12 mei om 10 uur**. De verzamelplaats delen we je mee bij inschrijving.

Meer info en inschrijven: diversiteit@sint-niklaas.be of 03 778 37 48.



EEN STAMPJE VERDER



WANDELEN LANGS TRAGE WEGEN

Even ontsnappen aan alle drukte en verkeer? Ontdek de trage wegen in en rond Sint-Niklaas! Maak kennis met paden en wegels waar de wandelaar en fietser centraal staan. De verschillende brochures gidsen je aan de hand van anekdotes en wist-jedatjes doorheen Sint-Niklaas en de deelgemeenten. Ontspannende wandelingen met een focus op natuur, erfgoed en landschappen.

De wandelingen van 4,5 tot 16 km zijn veelal ook toegankelijk voor kinderwagens en rolstoelen. Afstand, vertrekpunt, moeilijkheidsgraad en parkeermogelijkheid zijn aangegeven in de onderstaande brochures.

De brochures kan je afhalen bij toerisme Sint-Niklaas. Alle brochures zijn gratis. Toerisme Sint-Niklaas, Grote Markt 45, 9100 Sint-Niklaas.

Open iedere weekdag van 9 tot 12 uur en van 13 tot 17 uur; van 11 mei tot en met zondag 15 september ook alle zater-, zon- en feestdagen van 10 tot 16 uur.

Je kan de brochures ook downloaden via volgende link:

www.ontdeksintniklaas.be/nl/zien-en-doen/fietsen-en-wandelen/wandelen-langs-trage-wegen. Wij maken je hieronder alvast warm voor deze zalige wandelingen.

Belsele: wandelen en fietsen langs trage wegen in Den Bezenkoek

Ooit, in een niet zo ver verleden, bood een herberg in Belsele iedere klant een krentenkoek bij het openen. De herberg stond daarom gekend als 'Den Bezenkoek'. Vandaag is de herberg verdwenen, maar het omringende natuurgebied heeft de naam behouden en is nog even gastvrij als toen. De wandeling in deze brochure voert je langs enkele van de vele trage wegen die deze streek doorkruisen. Deze landelijke en verkeersarme wegen zijn ideaal om op een vrije dag te voet, met de fiets of soms te paard te verkennen. Verscholen achter de huizen bieden ze vaak verrassend mooie uitzichten over het landschap.

Afstand: 6 km (7 km met extra lus); Moeilijkheidsgraad: Makkelijk, geschikt voor buggy's.

VERVOLG TRAGE WEGEN

Het landschap vertelt- Stille getuigen in Nieuwkerken
Nergens werden de afgelopen eeuwen zoveel hoek- en vlasrootputten gegraven, bolle akkers gecreëerd en populieren geplant als in het Waasland. Vandaag verdwijnen deze typerende landschapselementen gestaag uit het landschap. Maar in de gemeente Nieuwkerken kan je van elk type nog mooie exemplaren terugvinden. Al moet je soms heel aandachtig kijken... Met deze brochure willen we je laten kennismaken met de stille getuigen in het Wase landschap. Tegelijk kom je via talrijke anekdotes meer te weten over Nieuwkerken, sinds 1977 een sympathieke deelgemeente van Sint-Niklaas.
Afstand: 7,5 km; Moeilijkheidsgraad: makkelijk, geschikt voor buggy's en rolstoelen.

Ontdek de trage wegen in Sinaai

De wandeling in deze brochure voert je langs enkele van de vele trage wegen die deze streek doorkruisen. Deze landelijke en verkeersarme wegen zijn ideaal om op een vrije dag te voet, met de fiets of soms te paard te verkennen. Verscholen achter de huizen bieden ze vaak verrassend mooie uitzichten over het landschap. Welkom in Sinaai, een gemeente met een waterrijk heden en verleden!
Afstand: 13 km (15,5 km met extra lus);
Moeilijkheidsgraad: makkelijk, bepaalde delen ontoegankelijk voor buggy's en rolstoelen. Toegankelijk voor de meer avontuurlijke fietsers.

Wandelen langs trage wegen in Sint-Niklaas

De brochure voor Sint-Niklaas zelf bevat maar liefst 3 afzonderlijke wandelroutes met startpunt aan station Sint-Niklaas, recreatiedomein De Ster en Sint-Jozefkerk op Tereken. Ga op pad en laat je verrassen door een netwerk van groene (trage) wegen aan de rand van de stad.
Afstand: 3 wandellussen 4,5 km | 6,5 km | 9,5 km;
Moeilijkheidsgraad: makkelijk, allen toegankelijk voor buggy's en rolstoelen.

“Zorg er bovenal voor dat je nooit je zin om te wandelen verliest. Dag in, dag uit, wandel ik tot ik me goed in m'n vel voel en tegelijkertijd wandel ik weg van elke vorm van ziekte. Mijn beste gedachten ben ik al wandelend tegen het lijf gelopen. En volgens mij bestaat er geen enkele gedachte die zo zwaar is dat je er niet van kan wegwandelen.”

S.A. Kierkegaard

