

# Wandelen in de Biesbosch



**Beweging en lichamelijke activiteit zijn van groot belang voor lichamelijke conditie, uithoudingsvermogen, behoud van spierkracht, balans en coördinatie. Daarnaast heeft bewegen ook een grote invloed op de geestelijke gezondheid. Wat is er dan mooier dan dit in de natuur te doen d.m.v een informatieve wandeling o.l.v een gids?!**

**Nationaal Park de Biesbosch is een bekend en bijzonder natuurgebied.**

**Het is het grootste zoetwatergetijde gebied van Europa, een rivierdelta waar het getij nog vrij spel heeft.**

**Veel mensen zoeken hier hun ontspanning. Het is een dynamisch natuurgebied waar voor elke bezoeker veel te beleven is. Een gebied met cultuurhistorie, maar ook met vele diersoorten, zoals de bever, de ijsvogel en de zeearend.**

## **Nationaal Park De Biesbosch en het Parkhuis**

organiseren een aantal wandelingen van 1,5 uur voor vitale mensen met een beginnende vorm van dementie.

Bent u mobiel en in staat om 1,5 uur te wandelen, meldt u dan aan voor één of meerdere dagen en kom genieten van de prachtige natuur die zoveel moois te bieden heeft!

Wandelt uw mantelzorg ook graag mee, dan kan dat uiteraard en meldt u uw beide aan.

De wandelingen vinden plaats van **10:00h tot 11:30h.**

Na de wandeling kunt u op vertoon van uw deelname, een kopje koffie of thee drinken in het gezellige restaurant met uitkijk op het water. Kosten van de wandeling: 4,00 euro p.p (te betalen op de dag van deelname aan de leiding).

**Aanmelden** bij Lisette Mabrouki, tel. of email:

06 39149435  
[l.mabrouki@hetparkhuis.nl](mailto:l.mabrouki@hetparkhuis.nl)

## **Data:**

Vrijdag	27-3
Vrijdag	10-4
Vrijdag	1-5
Vrijdag	22-5
Vrijdag	12-6
Vrijdag	26-6
Vrijdag	10-7
Vrijdag	31-7
Vrijdag	11-9
Vrijdag	25-9
Vrijdag	16-10

**Biesboschcentrum Dordrecht**  
Baanhoekweg 53



