

Wandelen werkt !

Wandelbeleving door Vitaal, Natuur, Gezellig en Cultureel Ommetje
Uw wandelcoach is Eltjo Glazenburg.

Onstwedde woensdagochtend 31/01/2018.

Er geldt een maximum aan 30 wandelaars!
Inschrijving open vanaf donderdag 25/01/2018 om 18.00 uur!

De koffie staat vanaf 09.00 uur klaar bij **Snackbar 't Wold**, Dorpsstraat 29, Onstwedde (tegenover Coop Jan Schut, hier **NIET** parkeren! Er is ruimte bij de **Schoenenhuis Drenth**, die ook prima wandelschoenen verkoopt!)

We wandelen vanaf 09.30 uur door het Trimbos naar de **Dr. Hommesbos**. Dan door de velden naar kunstschilder **Geert Schreuder** (<http://www.geertschreuder.nl/>). Hier mogen we een kijkje nemen in zijn atelier. We vervolgen onze weg over de Es terug naar Snackbar 't Wold.

Bij terugkomst kunt u wederom genieten van een kopje koffie/thee/soep, wel voor eigen rekening. Onderweg staan we af en toe even stil en vertelt uw wandelcoach in 't kort iets over hetgeen we zien en beleven.

Op verzoek van vele wandelaars wordt er tijdens elk Ommetje in 't kort één onderdeel van de wandeltechniek geoefend.

De wandeling is 7,0km lang!

Aangezien de grond erg drassig kan zijn, wordt **waterdichte** schoenen van harte aanbevolen. Gewoon schoenen poetsen met echte ledervet, maar eerst de schoenen schoonmaken! Voor het poetsen van de schoenen deze eerst nat maken met de bloemenspuit, want hierdoor gaan de poriën van de schoen open en dringt het vet beter naar binnen: en je hebt een half jaar plezier er van! Inspuiten is milieuvriendelijk, stinkt en is maar een paar weken effectief.

De wandeling kost €1,00. Een kop koffie of thee, vooraf, is inbegrepen.

Verdere consumpties zijn voor eigen rekening.

Snackbar 't Wold heeft in de aanbieding:

- kopje koffie/thee €1,50
- Soep naar keuze €2,00.

Opgave wandeling is verplicht vanaf donderdagavond 18.00 uur!

want bij heel slecht weer wordt het Ommetje vroeg in de ochtend afgemeld via de mail en ook de **Snackbar 't Wold** wil graag het aantal wandelaars weten:

t.deroo@welzijnbellingwedde.nl of 06 11 90 28 87

info@uwwandelcoach.nl of 06 15 02 79 99

