



Samen met Natuur en Bos werden drie wandellussen in de Steenbrugse bosjes uitgestippeld. In deze folder focussen we ons op lus 1.

## Zorg is onze natuur Natuur is onze zorg



De natuur heeft een gunstige invloed op het welzijn van mensen.

Het AZ Sint-Lucas Brugge en Natuur en Bos van de Vlaamse overheid willen daarom de ziekenhuisslogan *Zorg is onze natuur* omzetten in de praktijk.

Wist je dat:

- ☞ de natuur een positieve invloed heeft op mensen, zowel fysiek als mentaal?
- ☞ de natuur je helpt om tot rust te komen, je hoofd leeg te maken en energie te tanken?
- ☞ natuur ook de kwaliteit van je leefomgeving verhoogt, doordat ze zorgt voor een betere luchtkwaliteit, minder fijn stof, minder lawaaihinder en zachtere omgevingstemperaturen?
- ☞ natuur uitnodigt tot meer bewegen? Als je buiten komt, doe je bovendien nog extra vitamine D op van het zonlicht, waardoor je botten versterken en je immuunsysteem verbetert.
- ☞ frisse lucht ook helpt om onze eetlust en onze slaap te reguleren?



### Wachtkamers in de natuur

- Ingrediënten
- > 10% bewegen
  - > 10% ademen
  - > 15% rust
  - > 5% verse lucht
  - > 60% gezond
  - > 100% natuur als medicijn



[www.stlucas.be](http://www.stlucas.be)  
[www.natuurenbos.be](http://www.natuurenbos.be)

Hou de natuur gezond en neem je afval mee.  
Hou het ziekenhuis proper en veeg je schoenen af bij het betreden van de gebouwen.



## WELKOM IN DE STEENBRUGSE BOSJES

AGENTSCHAP  
NATUUR & BOS

# Welkom in de Steenbrugse bosjes

Naast het AZ Sint-Lucas Brugge vind je de Steenbrugse bosjes. Dit gebied (50 hectare) bestaat uit een aantal kleine bosjes die verspreid liggen in de Assebroekse Meersen.

In de Steenbrugse bosjes zijn drie bewegwijzerde wandellussen uitgewerkt: van een korte wandeling van maximum 20 minuten tot een langere wandeling van ongeveer een uur. Verkortingen zijn mogelijk en met een stippellijn aangeduid op de kaart. Langs wandellus 1 zijn er heel wat rustbanken en stiltehoekjes met houtsculpturen.

Vlak naast het AZ Sint-Lucas Brugge bevindt zich een gezondheidshoekje met speeltoestellen en meer rustbanken.



100% natuur  
als medicijn!

## Legende

- Bos
- Grasland
- Bebouwing en tuinen
- Water
- Gemeentegrens
- Onverharde weg
- Verharde weg
- Wandellus 1
- Uitbreiding (lus 2)
- Uitbreiding (lus 3)
- Startpunt lus 1
- Start uitbreiding lus 2
- Rustpunt
- Wachtkamer in de natuur
- Infobord
- Gezondheidshoekje
- Helihaven



### Wandellus 1

**totaalafstand**  
1,4 km

**wandelduur**  
+/- 20 minuten



#### OPGELET!

Enkel bij gunstige weersomstandigheden is lus 1 volledig rolstoeltoegankelijk.

### Wandellus 2

**totaalafstand 1 + 2**  
2,4 km

**wandelduur**  
+/- 35 minuten



### Wandellus 3

**totaalafstand 1 + 2 + 3**  
3,1 km

**wandelduur**  
+/- 50 minuten

