

Succes- en knelpuntenwandeling in de wijk of buurt

De omgeving heeft een belangrijke invloed op de mate van fysieke activiteit. De aan- of afwezigheid van voorzieningen in de gemeente of stad kunnen de mate van beweging bij de oudere bewoners op een positieve of negatieve manier beïnvloeden.

Veilige oversteekplaatsen, goed aangelegde en onderhouden wandel- en fietspaden, voldoende rustbanken, ... kunnen ervoor zorgen dat ouderen meer buiten komen en bewegen.

Succes- en knelpuntenwandeling

Tijdens een wandeling in groep kunnen 55-plussers zelf mogelijke knelpunten, maar ook goede voorbeelden in de omgeving benoemen. Dit gebeurt aan de hand van een succes- en knelpuntenfiche, waarop wordt aangeduid wat de mogelijke hindernissen zijn, welke elementen succesvol zijn en waar deze succes- en knelpunten zich bevinden.

De verschillende succes- en knelpunten worden telkens per straat of buurt geïnventariseerd (via de succes- en knelpuntenfiche). Zo kunnen deelnemers hun dagelijkse wandeling of weg van en naar de winkel, apotheek, ... in kaart brengen. De lijst met succes- en knelpunten wordt daarna aan de bevoegde gemeentelijke instantie(s) gegeven. Nadien wordt een moment gezocht om met alle deelnemers en bevoegde instanties de resultaten en de nodige toekomstige stappen te bespreken.

Succes- en knelpuntenfiche

De succes- en knelpuntenfiche:

- geeft **in deel 1 (p. 1-3)** per straat een overzicht van mogelijke knelpunten. De deelnemers vinken telkens aan welke knelpunten in de desbetreffende straat aanwezig zijn. Bovendien kunnen ze aanvullen aan welk huisnummer de barrière zich bevindt. Eventueel kan men een foto trekken van het knelpunt, het fotonummer noteren en een lijst toevoegen met genummerde foto's.
- peilt **in deel 2** naar een beschrijving van de plaatsen waar het 'aangenaam en veilig' is (de succespunten).
- peilt **in deel 3** naar de overige plaatsen (die niet op de route liggen) waar eventuele aanpassingen nodig zijn.

Let op: Deel 2 en deel 3 van de fiche dient men niet in te vullen per straat maar geldt voor alle straten, de volledige dorpskern of gemeente.

Concreet

STAP 1:

Zoek twee begeleiders die de succes- en knelpuntenwandeling kunnen plannen en opzetten. Zoek daarnaast de deelnemers die kunnen ondersteunen en motiveren.

Tip! Deze wandeling kan perfect aansluiten bij een bestaande wandelactiviteit.

- Wie kunnen de begeleiders zijn?
 - Begeleider 1: een actief lid of vrijwilliger binnen/buiten de organisatie; een oudere met een goede fysieke conditie en belangstelling voor gezonde activiteiten.
 - Begeleider 2: een gezondheidsmedewerker die specifiek voor wandelingen wordt gevraagd; iemand van de sportdienst of een wandelvereniging, bewegingsdeskundige, kinesitherapeut, ergotherapeut, ...
- Wat is de taak van de begeleider?
 - De succes- en knelpuntenwandeling plannen en opstarten;
 - De route bepalen;
 - De route verkennen en uitproberen;
 - Het aanspreken van de kandidaat-deelnemers en de eventuele opvolging;
 - Het motiveren van de deelnemers;
 - Het ophalen en verzamelen van de wandelaars voor de aanvang van de wandeling;
 - De succes- en knelpuntenwandeling begeleiden en zorgen voor een goed verloop ervan.

Alle volgende stappen worden door beide begeleiders opgevolgd en uitgewerkt.

STAP 2:

Bepaal de succes- en knelpuntenroute.

- Selecteer indien mogelijk een traject dat de ouderen dagelijks of wekelijks wandelen. Dit kan bijvoorbeeld de weg naar de bakker, apotheker, het dienstencentrum of een vaak bezochte plaats zijn. Verbind deze plaatsen met elkaar en gebruik ze als basis voor het bepalen van de route.
- Aan de hand van diverse websites zoals www.mappy.be, www.googlemaps.com, ... kan een route in kaart worden gebracht. Klik de optie 'route – voetganger' aan, vul het startpunt, eindpunt en eventuele tussenetappes in en je krijgt de wegbeschrijving en kaartweergave van de kortste route.
- De vertrekplaats moet een goed bereikbare en bekende plaats zijn in de gemeente, zoals bijvoorbeeld het gemeentehuis of de gebouwen waar de organisatie gevestigd is. Probeer deze startplaats op een aantrekkelijke manier aan te duiden, bijvoorbeeld door een bord of een vlag.
- Ga na of er in de loop van het traject een rustplaats voorzien kan worden.
- Een ongeval kan altijd gebeuren: denk na over een noodplan, voorzie eerstehulp materiaal en ga ook de verzekering van de deelnemers na.

STAP 3:

Druk de knelpuntenfiche af. Voorzie voor 'Deel 1' verschillende exemplaren voor de verschillende straten. Vul vooraf de nodige straatgegevens op de succes- en knelpuntenfiche in. De fiche wordt vervolgens verder aangevuld tijdens de succes- en knelpuntenwandeling zelf.

STAP 4:

Bepaal de doelgroep en lijst de potentiële deelnemers op. De succes- en knelpuntenwandeling is bedoeld voor alle 55-plussers die zich willen engageren om de buurt of wijk toegankelijker te maken. Zorg dat je de gezondheidstoestand van de deelnemers kent. Bij twijfel, vraag een doktersattest om gezondheidsrisico's uit te sluiten. Daarnaast zijn ook de beleidsmakers belangrijke partners en mogelijke deelnemers aan de wandeling.

STAP 5:

Als de voorbereidingen zoals de begeleiding, het uur, de startplaats en de route zijn vastgelegd, kunnen de deelnemers geïnformeerd worden. Daarvoor kan een korte uitnodigingsbrief of flyer gemaakt worden met een korte omschrijving van de activiteit, de startplaats en het vertrek uur. Vermeld ook de contactgegevens van de begeleiders en de inschrijvingswijze. De begeleiders volgen het aantal deelnemers op. Je kan één of twee dagen voor de succes- en knelpuntenwandeling de deelnemers een herinnering bezorgen.

STAP 6:

Verzamel de nodige materialen voor de succes- knelpuntenwandeling:

- De route
- De succes- en knelpuntenfiche
- Fluorescerende veiligheidsvestjes voor alle deelnemers
- Een eerste hulpkit
- Eventueel een fototoestel voor het fotograferen van knelpunten

STAP 7:

Plan na de wandeling nog een leuk ontspanningsmoment waarop de deelnemers samenkomen om de wandeling na te bespreken met een gezond hapje en drankje.

STAP 8:

Na het organiseren en uitvoeren van de succes- en knelpuntenwandeling, worden alle geïnventariseerde knelpunten doorgegeven aan de bevoegde gemeentelijke instantie(s). Het veranderen en aanpassen van de problematische punten wordt dan hun taak. Maar het is echter belangrijk dat deze instanties op regelmatige basis gestimuleerd worden, zodat de aanpassingen effectief worden doorgevoerd.

STAP 9:

Het **blijvend organiseren** van de succes- en knelpuntenwandeling kan op verschillende manieren gebeuren:

- Organiseer jaarlijks dezelfde succes- en knelpuntenwandeling om na te gaan welke aanpassingen al dan niet werden gemaakt en om veranderingen verder te stimuleren.
- Organiseer jaarlijks verschillende succes- en knelpuntenwandelingen en bezoek daarbij telkens een andere wijk of buurt in de gemeente of stad.

Neem de succes- en knelpuntenwandelingen op in het beleid van het lokaal bestuur of het planningsaanbod van de organisatie.