

Wandelen zonder vallen



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 bevolking op een positieve of negatieve manier beïnvloeden. Veilige oversteekplaatsen, goed aangelegde en onderhouden wandel- en fietspaden, voldoende rustbanken,... kunnen ervoor zorgen dat men meer buiten komt en beweegt. Daarnaast kunnen onveilige situaties zoals een oneffen pad of losliggende stoeptegel ook een valrisico met zich meebrengen.

Het is dus zeer belangrijk de goede voorbeelden, maar ook de knelpunten in de omgeving door te geven aan jouw gemeente of stad.

UITLEG OPDRACHT

Maak een wandeling in de buurt en noteer de goede voorbeelden en knelpunten die je tegenkomt in [ons formulier](#). Doe meteen een voorstel voor mogelijke oplossingen of zet het positieve in de kijker. Bezorg ons het volledig ingevulde formulier samen met een foto, getrokken tijdens de wandeling en mail dit zeker ook aan je stad of gemeente.

INSTRUCTIES

- **Deadline: woensdag 21/04/2021 19u00.**
- Stippel een wandeling uit. Volgende websites kunnen je hiermee helpen: www.routeyou.com/nl-be/route/planner/2/wandelrouteplanner; mymaps.google.com; <https://www.gmap-pedometer.com/>.
- Zorg ervoor dat je wandeling eindigt op het punt waar hij begint en je als het ware een lus wandelt.
- Noteer goede voorbeelden, knelpunten en mogelijke oplossingen die je tegenkomt.
- Trek een foto tijdens je wandeling.
- **Bezorg ons het ingevulde [formulier](#) en een foto via deze link <https://forms.gle/7biLLVE39RpCo1mx9>**
- Stuur het ingevulde formulier ook door aan je gemeente of stad met de vraag om de knelpunten aan te pakken.
- Gebruik #wandelenzondervallen #wvdv2021 #'jouwprovincie' om je foto's en filmpjes van de activiteit te delen op sociale media! Vergeet ons ook niet te taggen (Facebook en Instagram: @valpreventie.be; Twitter: @valpreventie_be). De origineelste invulling van de opdracht wint een ster voor haar provincie.



SPELREGELS

- Er zijn met deze opdracht **2 sterren** te verdienen. Iedere provincie verdient een ster indien er minstens 75 wandelingen werden uitgevoerd. De overige ster gaat naar de provincie waaruit de origineelste invulling van de opdracht komt.
- Een wandeling dient steeds op hetzelfde punt te eindigen als waar het vertrokken is.
- Het formulier dient volledig te worden ingevuld en vergezeld te zijn van een foto.
- De lengte van een wandeling is niet van belang. Iedere wandeling waarvoor een formulier en foto werd ingezonden telt voor jouw provincie. Je mag dus meerdere (verschillende) wandelingen maken en meerdere formulieren doorsturen.
- Een formulier dat niet voldoet aan bovenstaande voorwaarden, wordt niet mee opgenomen in de telling.
- Bij vermoeden van oneerlijke praktijken zullen we dit nader bekijken en worden de resultaten van betreffende deelnemer(s) niet mee opgenomen in het totaal van de provincie.
- Je mag zeker creatief zijn in het uitvoeren van de opdracht. Wijk je sterk af van de voorschriften, motiveer dit dan kort in de registratie.

Hou steeds rekening met de geldende maatregelen in het kader van COVID-19. Opdrachten mogen aangepast worden om de veiligheid van iedereen te garanderen.