

Bijlage Wandelactie 2021: KOM ERUIT

Tips en ideeën

In deze bijlage vind je meer informatie over de wandelactie 2021 en tips en ideeën om de wandelzomer vorm te geven.

Stimuleren om mee te doen

Het werven van ouderen om mee te doen is niet altijd gemakkelijk. Hieronder een aantal tips:

- Werf via bestaande wandelgroepen: zij weten al hoe leuk het is om er samen op uit te gaan en kunnen wellicht andere enthousiasmeren.
- Inspirerende filmpjes:
 - o <https://www.openrotterdam.nl/rotterdammers-wandelen-samen-om-eenzaamheid-tegen-te-gaan/content/item?1144339> Een filmpje waarin Rotterdammers vertellen wat samen wandelen betekent.
 - o <https://youtu.be/JSaV1YpL4W0> Hoogleraar Erik Scherder vertelt over de voordelen van het lopen van een ommetje.
 - o https://cosbo-stad-utrecht.nl/?attachment_id=6467 Naar buiten; bedoeld voor ouderen en mantelzorgers
 - o https://cosbo-stad-utrecht.nl/?attachment_id=6468 Oefoegh ghabara; Naar buiten Berbers
 - o <https://cosbo-stad-utrecht.nl/wp-content/uploads/2021/03/Disariya-cikmak-Naar-buiten-A.mp4> Naar buiten Turks
 - o <https://cosbo-stad-utrecht.nl/%e5%88%b0%e6%88%b6%e5%a4%96%e8%b5%b0%e8%b5%b0-naar-buiten/> Naar buiten Chinees

Het wandelen

De organisatie / de wandelgroep bepaalt zelf de route en de afstand. Wandelen in de buurt, een langere wandeling, zelf een bijzondere route samenstellen: het kan allemaal. De ene groep vindt het leuk om elkaar de mooiste plekken in de wijk te laten zien, de ander houdt het liever wat korter met bijvoorbeeld in de pauze een kopje koffie of een bank picknick. Weer een groep maakt een wandeling aan de hand van (oude) foto's. Dit mag een wandeling zijn of meerdere wandelingen. Je kunt ook gebruik maken van een bestaande wandeling. Op deze website tref je verschillende routes aan.

- <https://www.natuurmonumenten.nl/natuurgebieden/rotterdams-platteland/route/wandelroute-vanuit-de-stad-naar-het-rotterdams>

- <https://www.wandel.nl/wandelroutes/nederland/wandelroutes-bij-steden-rotterdam.htm>
- <https://weekendsinrotterdam.com/nl/wandelen-rotterdam/>
- <https://indebuurt.nl/rotterdam/sport/eropuit-5-toffe-wandelroutes-door-rotterdam~138193/>
- <https://rotterdam.info/bezoekers-informatie/rondje-rotterdam/>

Blijven wandelen

Voorwaarde is dat duurzaam wandelen gestimuleerd wordt met deze activiteit. Soms is daar weinig voor nodig. Mensen vinden elkaar, en spreken af op een bepaalde locatie. Soms is daar meer voor nodig. Hoe je duurzaam wandelen bevordert, is aan jullie. Zie de wandelzomer als het vliegwiel. Wij hebben een aantal opties waar van je gebruik kunt maken.

Wandelclubs helpen mee

Elk gebied in Rotterdam heeft wandelclubjes. Wij hebben een lijst met clubs en verenigingen per gebied die openstaan voor samenwerking. Je kunt de contactgegevens doorgeven of samen met de vereniging of club kun je afspraken maken over doorverwijzen van mensen, een keer mee wandelen, tips laten geven over te wandelen routes, een clublid die meewandelt en vertelt over de vereniging etc.

Ommetje

Ommetje is een app. Het doel van de app is om mensen te activeren om meer te bewegen. De Coalitie Erbij Rotterdam heeft een Team-pagina aangemaakt waar je je kunt aanmelden met je wandelgroepje. De code hiervoor is: xxx. Zo ontstaat er een 'competitie'. Je kunt zien hoeveel je zelf wandelt en jezelf vergelijken met anderen en digitale medailles behalen. Een leuke stimulans om te blijven wandelen.

Het groepje dat het meest wandelt. Niet in km maar in aantal keer dat men met elkaar erop uitgaat om te wandelen, wordt door wethouder Sven de Langen uitgenodigd voor de lunch!

€5,- per deelnemer tot een maximum van €100 per organisatie

Per wandelaar stellen we €5,- beschikbaar om iets extra's te doen om het wandelen 'aan te kleden'. Dit kan zijn een kopje koffie onderweg, een gezonde lunch, een bidon. Zolang het geld maar wordt ingezet ten behoeve van de wandelactiviteit en het blijven wandelen.

Slotmanifestatie

We sluiten de wandelzomer af met een Kom Eruit-actie in het najaar. Meer informatie volgt. We vragen je wel alvast om met toestemming van de deelnemers contactgegevens te bewaren zodat zij voor deze actie kunnen worden uitgenodigd.