

## Wandelactie 2021: KOM ERUIT

### Uitnodiging om deel te nemen aan de wandelzomer

Coalitie Erbij Rotterdam en Sint Laurensfonds nodigen jouw organisatie uit om deel te nemen aan de 'Wandelzomer 2021: Kom eruit' waarmee Rotterdamse ouderen een stimulans krijgen om naar buiten te gaan en in beweging te blijven. Hieronder lees je de bedoeling en de opzet van de actie. Met het aanmeldformulier meld je je organisatie aan.

#### **Uitgangspunt**

Het uitgangspunt is dat vanwege corona veel mensen meer binnen hebben gezeten dan gebruikelijk. Niet alleen de eenzaamheid, ook de angst om naar buiten te gaan en dingen te ondernemen is toegenomen. De meeste ouderen zijn ondertussen gevaccineerd, een mooi moment om elkaar weer te ontmoeten. Daarom starten wij de Wandelzomer.

#### **Doel Wandelzomer 2021**

Doel: Ontmoeting tussen ouderen stimuleren door samen te wandelen en daarmee hun vitaliteit te vergroten en eenzaamheid tegen te gaan en/of te verlichten.

Met deze actie willen we een stimulans geven aan ouderen om (weer) naar buiten te gaan en samen actief te worden en te blijven. Daarnaast blijkt samen wandelen een beproefd middel om eenzaamheid te verlichten. Bewegen is namelijk niet alleen gezond, maar onder de juiste voorwaarden kan het een goed middel zijn om ouderen voor langere tijd met elkaar te verbinden. Sport en bewegen wordt zo een middel om eenzaamheid tegen te gaan.

#### **Hoe werkt de actie?**

De Wandelzomer is eenvoudig. Nodig ouderen uit om te komen wandelen. Dit kan onder de huidige coronaregels in groepjes van maximaal 4 met 1,5 meter afstand. Het kan op jouw manier, afgestemd op de ouderen die meedoen: van een blokje om tot een lange wandelroute. Richt je hierbij nadrukkelijk ook op ouderen die nog niet actief zijn en/of het lastig vinden om de deur weer uit te gaan. Het is de bedoeling dat ouderen zo veel mogelijk duurzaam in beweging blijven.

#### ***Doe het samen met ouderen***

Het is bekend dat het voor ouderen nog leuker is wanneer zij zelf aan de actie deel kunnen nemen door mee te denken en mee te doen. Betrek hen bij je plan, bij de uitvoering en bij de evaluatie.

**“Sint Laurensfonds steunt graag deze actie omdat jullie actief meewerken aan het tegengaan van eenzaamheid in Rotterdam. Heel hartelijk dank hiervoor.”**

Mede mogelijk gemaakt door:

### **€5,- per deelnemer**

Per wandelaar stellen we €5,- beschikbaar om iets extra's te doen om het wandelen 'aan te kleden' tot een maximum van €100,- per organisatie. 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.

### **Voorwaarden:**

- Actieve werving onder ouderen die een stimulans nodig hebben om (weer) naar buiten te gaan en in beweging te komen.
- Aanmelden vanaf vandaag tot uiterlijk 1 augustus met een volledig ingevuld aanmeldformulier
- Organiseren van minimaal 1 wandelactiviteit in de periode t/m 30 september.
- Houden aan de geldende corona-regels zoals op dit ogenblik maximaal 4 personen in een groep op 1,5 meter. Bij meer personen starten de groepjes na elkaar.
- Stimuleren van blijven wandelen want bewegen is niet alleen gezond, maar onder de juiste voorwaarden kan het een goed middel zijn om ouderen voor langere tijd met elkaar te verbinden en eenzaamheid tegen te gaan.
- Inleveren van een financieel en inhoudelijk verslag met foto.
- Iedere deelnemende organisatie evalueert de eigen actie, neemt de stem van de ouderen daarin mee en zorgt voor evaluatieverslag + foto. Inleveren een maand na jouw (laatste) wandelactiviteit. De laatste inleverdatum is 29 oktober 2021.

### **Eindevaluatie**

Op basis van de ingestuurde evaluatieformulieren, signalen en reacties maakt de Coalitie een eindevaluatie die aan de deelnemende organisaties wordt toegestuurd.

### **Tips en ideeën:**

In de bijlage vind je tips en ideeën over hoe je de wandelactie kunt opzetten, uitvoeren en verduurzamen.

### **Aanmelden:**

Met het aanmeldformulier in de bijlage.

**“Sint Laurensfonds steunt graag deze actie omdat jullie actief meewerken aan het tegengaan van eenzaamheid in Rotterdam. Heel hartelijk dank hiervoor.”**