



Wandelplan 2021 (2^e editie)

	Omschrijving	Bespreek punten
Stap 1	<u>Toetsing</u> Vraag eerst in uw omgeving aan collega's of vrijwilligers of het Gelders Ommetje bij jullie organisatie past!	Is dit iets voor onze bewoners, denk je dat de familieleden dit leuk vinden, is er intern draagvlak om samen de organisatie op te pakken? Zijn er twijfels of vragen. Neem contact op met de organisatie!
Stap 2	<u>Creëer draagvlak</u> Vraag eerst intern een of twee andere personen die mee willen helpen en bepaal samen de vervolg stappen.	Wie doet wat? Wie kunnen wij nog meer betrekken In welke vorm zetten wij het Gelders Ommetje neer? Optie 1, 2, 3 of 4 een combinatie?
Wie?	<u>Betrek partners</u> Wie kun je betrekken en wat wordt hun rol?	Denk aan; • de fysiotherapeut • de activiteitenbegeleiding • de lokale Buurtsportcoach (werkt vaak in opdracht van de gemeente) • een lokale wandel- of atletiekvereniging • de lokale vrijwilligerscentrale de Zonnebloem of KBO • familieleden (d.m.v. een oproep in een nieuwsbericht) • medewerker van de welzijnsorganisatie • iemand uit het sociaal team
Stap 3	<u>Enthousiasmeer</u> Plan een (online) meeting met je werkgroep	Vertel wat je plan is en hoe jij denkt dit te realiseren Vraag wat ieder uit de groep kan betekenen of wil oppakken Hou de taken klein en overzichtelijk, maak het niet te moeilijk, maar pak op wat haalbaar is.
Opties!	<u>Maak je keuze</u> Wordt het opties 1, 2, 3 of 4	Kies voor een van de 4 opties en geef dit door via de website. Jullie ontvangen daarna het promotiepakket en extra ondersteunende informatie.
	<u>Gelders Ommetje APP interactief</u>	Gedurende de aanloopfase en tijdens het Gelders Ommetje bieden wij lokale ondersteuning op afstand. Meld je aan voor de groepsapp met alle contactpersonen van de deelnemende locaties. Blijf op de hoogte van wat andere doen, stel je vragen of deel je eigen successen.
Stap 4	<u>Aan de slag</u> Vanaf nu ga je aan de slag met je werkgroep;	<u>Maak een planning</u> Je hebt een keuze gemaakt voor optie 1, 2, 3 of 4! Bij iedere optie horen een aantal acties. De taken zijn verdeeld, spreek nu af wanneer je taak af moet zijn.



**Gelderse
Sport
Federatie**

**GOED
IN BEWE
GEN**

Acties..	<u>Promotie</u>	Wanneer start je met de promotie? Vraag het promotiepakket aan en verspreid de informatie binnen uw organisatie.
	<u>Wat is je boodschap?</u>	Wat bied je de bewoners en hun familieleden aan? • Een datum / periode waarin je (extra) gaat wandelen • Leuke tips (informatiesheet met handige linkjes en leuke tips) • Uitgestippelde routes • Een start en finish moment
	<u>Start en finish moment</u> • 5 juni start • 25 juni finish Je geeft het Gelders Ommetje iets meer body door een duidelijk begin en eind te organiseren.	Wil je de Nationale BalkonBeweegdag gebruiken als lancering voor het Gelders Ommetje? Vraag dan via de link de toolkit aan zodat je net als voor het Ommetje met een stappenplan en tips aan de slag kunt! Voor deelnemers is het fijn als je een duidelijk start en finish moment hebt. <u>Bijvoorbeeld</u> : • Een symbolisch startshot en de eerste wandelaar begint aan een eerste ommetje • Na afloop ontvangen alle bewoners die mee gedaan hebben een bloem • Wil je uitpakken? Zorg voor een leuk muziekje (de fanfare) buiten die de wandelaars binnenhaalt. Je kunt het net zo gek maken als je zelf wilt of wat er binnen de mogelijkheden past.
	<u>Ommetjes</u> Bedenkt een of meerdere leuke routes Hulp nodig? <i>Vraag de extra informatie over het uitstippelen van ommetjes aan via het formulier op onze website.</i>	Wil je de bewoners en hun familie goed op weg helpen? Bedenk dan alvast een paar leuke ommetjes. Aandachtspunten voor het uitzetten van een ommetje: • veiligheid, geen gevaarlijke oversteekplaatsen of onveilige stoep • afstand, niet te lang, maar het mag wel uitdagen (+/- 30 min) • aanduiding, hang je bordjes op, geef je een routebeschrijving mee? Zorg dat het duidelijk is. • Bezienswaardigheden, zorg dat de route interessant is. Bijvoorbeeld langs een mooi uitzichtpunt of een stukje geschiedenis weergeeft. • Een doel, mensen vinden het leuk om ergens naar toe te wandelen. Naar een ijsalon of koffiebar. • Een wandelroute kan ook langs een beweegtuin gaan.



**Gelderse
Sport
Federatie**

**GOED
IN BEWE
GEN**

	<u>Pimp je wandeling</u> Maak het ommetje aantrekkelijk te maken voor de senioren;	Challenges, koppel beweeg doelstellingen aan het Ommetje (stappen) of verzin leuke testjes voor onderweg. Zoals de Kwiek Beweegroute of maak gebruik van de Ommetjes App van de Hersenstichting. Hulp nodig? <i>Vraag de extra informatie over het organiseren van een startmoment en een afsluiting aan via het formulier op onze website.</i>
	<u>Maatregelen:</u> Bedenkt goed welke maatregelen er nodig zijn om de activiteit veilig te organiseren	Overzicht van de op dat moment geldende regels van de RIVM welke van toepassing zijn voor de wandel4daagse; Het Gelders Ommetje is geschikt voor deze tijd en Corona proof te organiseren; https://www.wandel.nl/training/wandeltraining/wandelen-in-tijden-van-corona-adviezen-en-tips.htm