

Erkende interventies						
Aanpak	Lftd	Doelgroep	Locatie	Activiteit begeleid door	Focus op	Groepsgrootte
Nationale Diabetes Challenge is gericht op mensen met (een verhoogd risico op) diabetes type 2. In 16-20 weken worden zij in samenwerking met professionals werkzaam in het zorg-, sport- en gemeentelijk domein begeleid naar structureel meer bewegen. De Bas van de Goor Foundation zorgt met de Nationale Diabetes Challenge-week voor de afsluiting van dit traject.	18+	Focus op mensen met (een verhoogd risico op) diabetes type 2	Openbare ruimte	Zorg- en sportprofessionals	Wandelen	Niet gedefinieerd
New Roads is gericht op het bevorderen van het wandelgedrag van 55-plussers in lage SES-buurtten. Om de fysieke en sociale omgeving aan te passen worden wandelroutes aangelegd en wandelgroepen opgestart. Dit proces wordt geleid door een coalitie van beleidsmedewerkers uit verschillende domeinen.	55+	Inwoners lage SES-wijken	Openbare ruimte	Eerst buurtsportcoach, daarna deelnemer	Wandelen	12
Elke stap telt is een laagdrempelig wandeltrainingsprogramma voor 55-plussers, waarin het opbouwen van de conditie en het stimuleren van sociale contacten centraal staan. De interventie richt zich vooral op de niet en minder actieve senioren, zowel met als zonder chronische aandoening.	55+	Vooral niet-actieve en minder actieve ouderen	Openbare ruimte	Eerst lokale coördinator, daarna deelnemer	Wandelen, sociale contacten	15
Beweegpret 55+ aan zet daagt 55-plussers uit om (meer) te bewegen door middel van recreatieve beweegactiviteiten. Hierdoor voldoen ze vaker aan de beweegrichtlijn voor ouderen.	55+	Mensen, zowel zelfstandig wonend als in een instelling, die niet voldoen aan de beweegrichtlijnen	Openbare ruimte, binnen	Welzijnswerker, activiteitenbegeleider, zorgprofessional, sportvereniging, wijkwerker	Actief bewegen, sociale contacten	Niet gedefinieerd
FitStap is een 12 weekend durend programma met als beweegvorm Sportief wandelen. De kern van FitStap is de module Beweging; een wekelijkse begeleide groepstraining en twee zelfstandige trainingen van telkens 60 minuten.	18+	Inactieve en semi-actieve volwassenen	Openbare ruimte, digitaal	FitStap-coach	Wandelen	10
Stapjefitter is een 18 weken durende interventie, die stimuleert dat mensen die langdurig in de bijstand zitten weer actief gaan deelnemen aan de samenleving. Dit bereiken ze door competenties voor vrijwilligerswerk te bevorderen en hun leefstijl en fitheid te verbeteren.	18+	Mensen die langdurig in de bijstand zitten	Openbare ruimte	Buurtsportcoach of andere professional	Bewegen (oa wandelen), sociale contacten	11
Zorg voor Bewegen is een interventie, waarin de oefentherapeut deelnemers begeleidt in het (hard)lopen en in oefeningen, gericht op spierversterking van het gehele lichaam, coördinatie en balans. Plezier in bewegen (krijgen) staat centraal.	18-65	Mensen die onder behandeling zijn bij een fysiotherapeut of oefentherapeut Mensendieck/ Cesar of uitbehandeld zijn bij een van deze paramedici	Openbare ruimte	Oefentherapeut Mensendieck/Cesar of fysiotherapeut	Wandelen, actief bewegen	Niet gedefinieerd
Meer Bewegen voor Ouderen staat voor bewegingsactiviteiten voor senioren met ouderdomsmotoriek, onder leiding van MBvO-docenten. Naast bewegingsspecifieke intenties wordt de bevordering van zelfstandigheid en zelfredzaamheid nagestreefd. Beweegplezier, sociaal contact en maatwerk zijn erg belangrijk.	65+	Zelfstandig wonende senioren en senioren in zorginstellingen	Openbare ruimte, binnen	MBvO-docent	Actief bewegen, sociale contacten	12
Vitality Club is een beweeggroep voor 65-plussers, die gebruik maakt van leeftijdsgenoten als coach (peer coaches). De beweeggroep is gevestigd in de wijk en maakt gebruik van de bestaande openbare ruimte.	65+	Zelfstandig wonende senioren, met of zonder beperking	Openbare ruimte	Peercoach (leeftijdgenoot)	Actief bewegen, sociale contacten	100 (club)
Sociaal Vitaal richt zich op het bevorderen van het gezond ouder worden van zelfstandig wonende ouderen. De nadruk ligt op het bevorderen van hun fysieke conditie, veerkracht en sociale contacten.	60-85	Zelfstandig wonende ouderen (60-85) met een lage opleiding en/of inkomen, die onvoldoende lichamelijk actief zijn, eenzaam zijn en weinig veerkracht hebben	Binnen	Opgeleide docent	Actief bewegen, sociale contacten	20
Liever bewegen dan moe is een fit-programma, dat voorlichting over gezonde leefstijl aanbiedt, in combinatie met een beweeggedeelte. Deelnemers worden letterlijk en figuurlijk in beweging gebracht met als doel het voorkomen van depressiviteit.	18-65	Niet-westerse migranten-vrouwen (18 – 65 jaar) met een lage sociaal economische status en milde depressieve klachten	Openbare ruimte, binnen	Welzijnsorganisatie, ggz-organisatie	Actief bewegen, sociale contacten	15
Lokale voorbeelden						
Aanpak	Lftd	Doelgroep	Locatie	Activiteit begeleid door	Focus op	
Wandelcafé Maas en Waal is gratis en voor iedereen toegankelijk. In ieder dorp wordt het Wandelcafé getrokken door een inwoner. Samen met andere inwoners bepalen ze de standaard startlocatie, -tijd en -dag. Dit is vaak een plek waar men ook na afloop samen koffie kan drinken.	18+	Inwoners van het Land van Maas en Waal	Openbare ruimte, binnen	Inwoner	Wandelen, sociale contacten	
De pas er in werkt samen met burgers, professionals (onder andere buurtsportcoaches) en onderzoekers aan een kwaliteitsverbetering van veelbelovende wandelinitiatieven in de gemeenten van de regio West-Achterhoek.	18+	Inwoners van gemeenten in West-Achterhoek	Openbare ruimte	Buurtsportcoach	Wandelen, actief bewegen	
Looprecept in Rotterdam begon vanuit de gedachte 'lopen in plaats van pillen', met de Britse beweging 'Exercise Works' als voorbeeld. Eenmaal in de week wandelen patiënten van huisartsenpraktijken samen met de huisarts, praktijkverpleegkundige en praktijkmanager. Goed voor de fysiek en voor de sociale contacten.	Alle	Inwoners van Rotterdam	Openbare ruimte	Huisarts	Wandelen, sociale contacten	
Stichting 5000 stappen bestaat uit wandelgroepen, die wekelijks een wandeling van circa een uur maken. De kosten bedragen een euro per keer.	Alle	Iedereen die een uur kan wandelen	Openbare ruimte	Vrijwilliger	Wandelen, sociale contacten	
Overzichten en platforms						
Aanpak	Lftd	Doelgroep	Locatie			
KWbN.nl	Alle	Landelijk	Openbare ruimte, digitaal			
Wandelzoekpagina.nl	Alle	Landelijk	Digitaal			
Wandel.nl	Alle	Landelijk	Openbare ruimte			
Routeplatform Sport in Lelystad	Alle	Lokaal, regionaal	Openbare ruimte, digitaal			
Ruimtevoorlopen.nl	Alle	Landelijk	Openbare ruimte, digitaal			
Gezondnatuurwandelen.nl	Alle	Landelijk	Openbare ruimte			
Overzicht ongeorganiseerd sportief wandelen in Nederland	Alle	Landelijk	Digitaal			
Overzicht wandeltherapeuten	Alle	Landelijk	Openbare ruimte			
Wandelapps	Alle	Landelijk	Digitaal			
Wandelapps Citydeal-partijen	Alle	Landelijk	Openbare ruimte, digitaal			
Artikelen						
Verkenning effecten van investeren in lopen						
Walking and cycling						
Het verband tussen gezondheid en actief reizen						
Is walking a miracle cure?						
Wandelende jongeren zoeken zen-momentje in de natuur						
Belang van wandeldata vaak niet erkend						
Nationale Diabetes Challenge blijft groeien						
In vijf jaar naar 60 uur per cliënt in de wijkverpleging						
Gezond en Gelukkig Den Haag						
Wijkverpleegkundige van Buurtzorg						