

Checklist voor Duurzame Inzet van Wandelgroepen



Inhoud	Structuur	Context
Wat werkt?	Wat werkt?	Wat werkt?
<input type="checkbox"/> Sociale steun (sociale contacten, persoonlijke aandacht, verbondenheid, oog hebben voor elkaar) <input type="checkbox"/> Maatwerk (aanpassen aan buurt, situatie en individu) <input type="checkbox"/> Prettige sfeer (gezelligheid, plezier, humor) <input type="checkbox"/> Zelf-monitoring van gedrag en doelen (bijv. activity trackers, apps of 6-minuten wandeltest) <input type="checkbox"/> Bewustwording (van belang van bewegen en wat het oplevert) <input type="checkbox"/> Motiverende gespreksvoering <input type="checkbox"/> Gevarieerde (afwisselende) trainingen <input type="checkbox"/> Toewerken naar doel / doelen stellen <input type="checkbox"/> Bevorderen van kennis <input type="checkbox"/> Vertrouwensband tussen begeleider en wandelaar <input type="checkbox"/> Positiviteit (focus op mogelijkheden i.p.v. gebreken, focus op plezier in bewegen, opdoen van positieve bewegervaringen, positieve feedback)	<input type="checkbox"/> In groepsverband <input type="checkbox"/> Begeleiding (iemand die coördineert, stimuleert en groep vormt) <input type="checkbox"/> Wandelen in combinatie met andere activiteiten (bijv. beweegoefeningen, gezondheidsvoorlichting of kunst) <input type="checkbox"/> Flexibiliteit in planning <input type="checkbox"/> Schema opstellen / plannen <input type="checkbox"/> Routine in bijeenkomsten <input type="checkbox"/> Opbouw in belastbaarheid (voldoende progressief) <input type="checkbox"/> Tussendoor mogelijkheid om te rusten <input type="checkbox"/> Duur van minstens 8-16 weken <input type="checkbox"/> Inzet van ervaringsdeskundigen <input type="checkbox"/> Werving (via mond-tot-mond reclame of lokale kranten; door artsen; persoonlijk)	<input type="checkbox"/> Koffiedrinken na afloop <input type="checkbox"/> Laagdrempelig aanbod <input type="checkbox"/> Locatie (makkelijk bereikbaar, dichtbij, bekend terrein, openbare ruimte) <input type="checkbox"/> Veilige en stimulerende omgeving met goede, toegankelijke voetpaden <input type="checkbox"/> Continuïteit (geen lange break) <input type="checkbox"/> Lage kosten / gratis (financiële tegemoetkoming door gemeente) <input type="checkbox"/> Bij werving al concrete informatie over start beschikbaar hebben <input type="checkbox"/> Coördinatie van het lokale wandelaanbod <input type="checkbox"/> Scholing van begeleiders <input type="checkbox"/> Samenwerking tussen gemeente, sport, welzijn, sociaal domein en zorg (eerstelij) om zo ook moeilijk bereikbare doelgroepen te bereiken
Wat werkt niet?	Wat werkt niet?	Wat werkt niet?
<input type="checkbox"/> Ingewikkelde digitale opdrachten en verplicht of langdurig gebruik van technologie <input type="checkbox"/> Medicalisering	<input type="checkbox"/> Passieve werving <input type="checkbox"/> Gebrek aan kartrekker	<input type="checkbox"/> Gebrek aan lokale en domeinoverstijgende samenwerking <input type="checkbox"/> Gebrek aan zichtbaarheid wandelaanbod

Deze checklist kan gebruikt worden voor het duurzaam inzetten van wandelgroepen. Bijv. bij het opzetten van nieuwe wandelgroepen, verwijzen van deelnemers naar groepen, of als gespreksinstrument.

Deze checklist is tot stand gekomen vanuit het ZonMw-project De Pas Erin en gebaseerd op literatuuronderzoek en analyse van lokale aanpakken in de regio West-Achterhoek.

Datum: december 2023



Noord- en Oost-Gelderland