

Checklist voor Duurzame Inzet van Wandelgroepen



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