



CHARTER

Wie we zijn, wat we doen en hoe we het aanpakken

Contact

info@effenweg.be

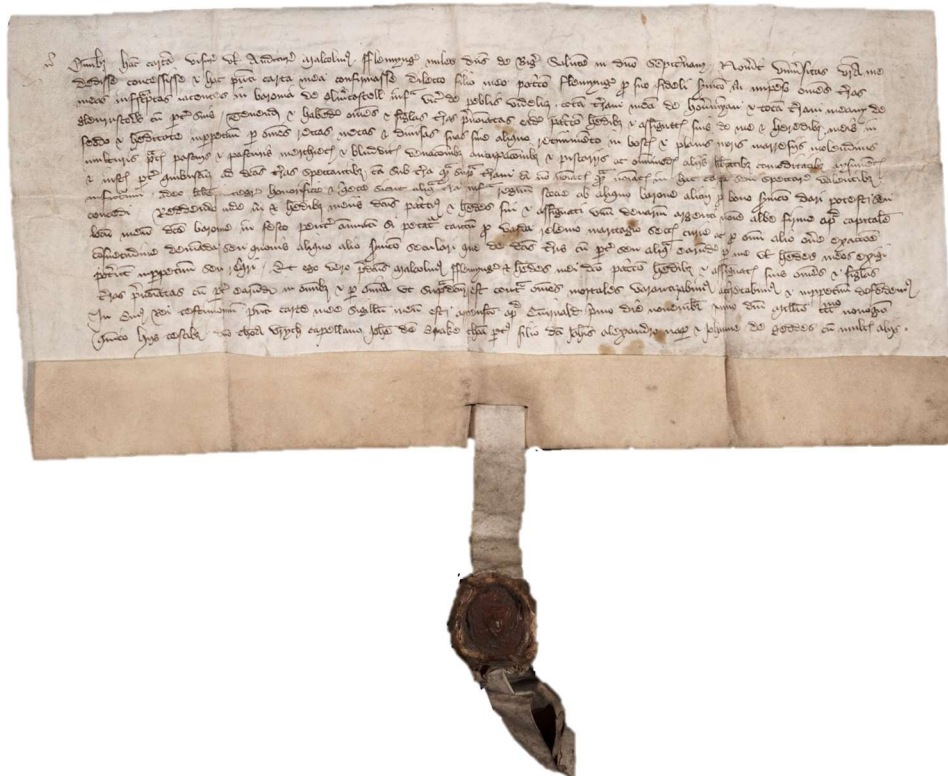
Charter Effen Weg vzw

Hieronder vind je het charter van Effen Weg vzw.

Het geeft jou als vrijwilliger een overzicht van wat Effen Weg wil zijn en doen en op welke manier we dat willen aanpakken. Het vertelt hoe we ons willen opstellen, wat we willen bereiken, en wat we belangrijk vinden. Het maakt ook duidelijk hoe we met mekaar en met onze leden willen omgaan.

Door dit charter te volgen onderscheiden we ons van andere wandelverenigingen en stellen we onze eigen identiteit duidelijk

Het charter is geen handleiding over hoe je een wandeling uitstippelt, over hoe je met de website aan de slag gaat, of hoe je onkosten moet indienen. Die praktische uitleg vind je in andere documenten.



De missie van Effen Weg

Effen Weg stelt zich tot doel mensen met chronische of langdurige pijn of ziekte in beweging te brengen. Die pijn of ziekte kan op het fysieke vlak, op het mentale vlak of beide zijn. Het doel stelt zich evengoed op deze twee vlakken.

1. Op het fysieke vlak streven we ernaar onze doelgroep te laten kennis maken met de helende werking van het wandelen op het fysieke en mentale welzijn.
2. Op het mentale vlak willen we wandelaars met elkaar in contact brengen om zo de sociale isolatie te doorbreken die vaak met hun situatie gerelateerd is.
3. Een derde belangrijk element hierin is het contact met de natuur, dat rust en gronding biedt en een cruciaal element van onze aanpak vormt.



Onze identiteit of met andere woorden: hoe willen wij deze missie bereiken

Om dit doel te bereiken organiseert Effen Weg laagdrempelige natuurwandelingen, waarbij afstand, parcours en tempo aangepast zijn aan onze doelgroep. Zoals elke wandelverenigingin gaan we ook "op stap" maar de focus ligt niet op presteren.

Onderweg en ook na de wandeling werken we actief aan verbinding, maar ook daar op maat en graad van de deelnemers.

Dit heeft praktische gevolgen:

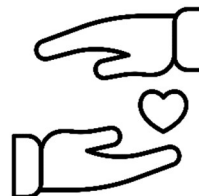
- Onze wandelingen variëren tussen de 5 en 12 km, met het merendeel tussen 5 en 8 km.
- Het samen "stappen" en bewegen is belangrijk, en ligt ook aan de roots van Effen Weg; hierdoor richten we ons bvb. niet op rolstoelwandelingen.
- Contact met de natuur in alle seizoenen staat centraal. We zoeken mooie groene plekjes, soms bekend, soms minder bekend. Een stadswandeling is af en toe mogelijk maar is niet de prioriteit.
- Het tempo ligt gemiddeld, maar er wordt met iedere deelnemer rekening gehouden.
- We zorgen voor een gezellig samenzijn na de wandeling, maar zonder druk of verplichting.

Onze waarden, of wat we belangrijk vinden

Als vereniging willen we de volgende waarden sterk uitdragen:

1. Wederzijds respect

We respecteren iedere deelnemer. Onze doelgroep heeft het niet altijd makkelijk. Niet alle dagen zijn even goed. De klachten waar ze mee worstelen zijn ook zeer verschillend. We maken er een punt van om niet te (be)oordelen. We kunnen er mee om.



2. Discretie en privacy

Alle wandelaars zijn welkom met hun eigen verhaal en ... daar blijft het ook bij. Als begeleider zorg je voor een veilige omgeving, waar discretie een kernwaarde is.



3. Inclusiviteit

We staan open voor iedereen. Ook mensen zonder klachten mogen meewandelen op voorwaarde dat ze onze benadering van groepswandelingen aanvaarden.



4. Zorgzaamheid

We wandelen met een kwetsbare doelgroep. Als begeleiders moeten we ons daar heel goed van bewust zijn en klaarstaan om onze deelnemers te helpen en te ondersteunen. Dat kan op allerlei vlak zijn. Van iemand over een boomstam heen helpen tot carpooling organiseren. Wij staan ten dienste van de wandelaars, nooit omgekeerd.



5. Liefde en respect voor natuur en milieu

We ervaren al wandelend de helende kracht van de natuur om ons heen. Als begeleiders zijn we dan ook begaan met de natuur en zien we er permanent op toe haar niet te verstoren.



Waar we goed in (willen) zijn

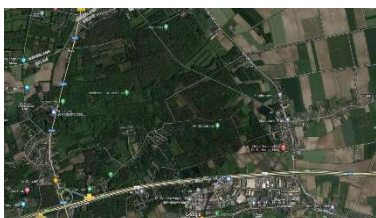
Om deze waarden te kunnen uitdragen, verwacht Effen Weg dat jij als begeleider over een aantal vaardigheden beschikt. We zetten ze hieronder op een rijtje:

1. Wandelen!

Het klinkt vanzelfsprekend, maar je moet natuurlijk ook zelf een overtuigd wandelaar zijn. Weer gaat het niet over hoe ver, hoe snel of hoeveel je wandelt, maar dat je erin gelooft dat wandelen een positieve bijdrage levert aan je fysieke en mentale gezondheid.



2. Kennis van je eigen regio



Je weet de mooie plekjes natuur in je regio te vinden en je weet er Mogelijk ook iets over te vertellen. Omdat je de streek goed kent en verkent, ontwikkel je ook een goed oriëntatievermogen. Dat komt wel eens van pas als er paden afgesloten zijn, delen onder water staan (ja, dat kan in België) en er geïmproviseerd moet worden.

3. Omgaan met een groep

Je kan vlot met een groep om, je bent communicatief, maar je hoeft daarom niet de grote leidersfiguur te zijn. Je stelt je als begeleider bescheiden op: jij staat ten dienste van de wandelaars. Het is jouw taak ervoor te zorgen dat elke wandelaar zich thuis voelt in de groep.

Vaak zal je ook luisterend oor zijn voor de verhalen die je wandelaars meebrengen. Luistervermogen en empathie zijn daarom ook belangrijke eigenschappen.



4. Samenwerken

Dingen samen doen met anderen vereist een goede organisatie. Hierin wil Effen Weg haar begeleiders zoveel mogelijk ondersteunen. Maar je moet zelf uiteraard ook wel voor een aantal dingen zorgen: de wandelingen uitstippelen, plannen en aankondigen, de deelnemersadministratie, ondersteunende communicatie, zoals een fotoverslagje op Facebook. Je hoeft geen *nerd* te zijn, maar een en ander veronderstelt dat je wel wat handig bent met de PC.



5. Engagement

Jij bent als Effen Weg vrijwilliger ambassadeur van Effen Weg en door het organiseren van Effen Weg wandelingen draag bij aan het bekend maken van onze missie. Dit doe je volgens jouw eigen draagkracht: het zou fantastisch zijn als je erin zou slagen één wandeling per maand te organiseren. Méér mag ook natuurlijk!



Praktische tips (do's & don'ts)

Al het voorgaande leidt tot een aantal praktische aanbevelingen. De lijst hieronder mikt niet op volledigheid, het zijn de dingen die het meest voor de geest komen.

Vóór de wandeling

- Misschien zijn er deelnemers die minder mobiel zijn. Dan kan je allicht carpooling organiseren. Er is steeds een grote solidariteit onder de wandelaars, je zal zien dat je niet alles zelf hoeft te doen.
- Zorg dat je een volledige deelnemerslijst afgedrukt bij je hebt. Heb je alle gsm-nummers? Altijd handig als je laatkomers wil bellen.
- De babbel achteraf is superbelangrijk! Heb je gecheckt of er horeca is in de buurt van het eindpunt? En is die wel open? Vermijd verrassingen van het laatste moment en bel vooraf om te informeren en zo nodig te reserveren.



Op de wandeling

- Iedere wandeling stellen we Effen Weg nog even voor aan de deelnemers. Is iedereen al vertrouwd met onze werking kan dit heel kort gebeuren. Nieuwe leden kan je ook even kort voorstellen en welkom heten.
- We zorgen voor een goede opvang en integratie van nieuwe leden. Je brengt ze in contact met anderen en laat ze op eigen tempo kennismaken met de groep.
- Mix met alle deelnemers, blijf niet de hele tijd met dezelfde deelnemers praten.
- Hou het tempo in de gaten: er zijn snelle wandelaars en trage. Maak hierover goede afspraken bij het begin van de wandeling. Laat de snelle voorsprong nemen tot bij een volgende splitsing bijvoorbeeld. Geef de tragere de tijd om even bij te komen wanneer ze aansluiten.
- Als je met een grote groep wandelt, is het zaak om goed uit te kijken waar de eerste en de laatste deelnemer zich bevindt. Als begeleider ken en respecteer je het verkeersreglement. Als we pleiten voor groepen van ideaal 15 deelnemers maximum heeft ook dat met (verkeers)veiligheid te maken. Je hebt op dit vlak een verantwoordelijke voorbeeldrol.



- Neem zelf foto's tijdens de wandeling of vraag één van je deelnemers dat te doen, die ze dan achteraf naar je doorstuurt. Maak van elke wandeling een kort fotoverslag voor op facebook: het is onze beste reclame. Vraag wel steeds de toestemming aan deelnemers om foto's te maken en zeker om ze te publiceren. Let er ook op dat de foto's die je publiceert passen bij het imago dat we willen uitstralen en respectvol zijn ten aanzien van de deelnemers.
- Effen Weg staat voor diversiteit van deelnemers en dus ook meningen en visies. Soms ontstaan daardoor op een wandeling delicate discussies, bvb. rond ethische of politieke kwesties. Of wordt er wel eens commentaar gegeven op een collega begeleider. Neem op zo'n moment altijd een neutraal standpunt in. Om de integriteit van de groep te bewaken, kan je zelfs duidelijk zeggen dat je deze discussie liever niet verderzet.
- Meld eventuele problemen zo snel mogelijk aan de organisatie, zodat we in samenspraak aan een oplossing kunnen werken.

Ondersteuning

Effen Weg verwacht wel wat inzet van jou, vrijwilliger. Uiteraard zorgen wij daarom ook voor alle ondersteuning die jij nodig hebt om je werk te kunnen doen. Alle praktische details over hoe je bv. de inschrijvingen op je wandelingen beheert hebben we voor jou in een aantal handige formats gegoten. Die vind je, samen met andere voor jou belangrijke documenten zoals de onkostennota en verzekeringsdocumenten, terug op een gedeelde Google Drive plek. Hieronder al wel een aantal belangrijke afspraken:

- Je publiceert je wandelingen op de website conform de richtlijnen en de formats die we hebben voorzien. Als iedereen dat op dezelfde manier doet, blijft onze website er netjes uitzien.
- De onkostenvergoeding is enkel bedoeld voor de verplaatsingskosten die je maakt voor de wandeling zelf én voor de voorbereiding ervan, met de wagen of het openbaar vervoer. Voor andere onkosten is een uitdrukkelijke goedkeuring vooraf vereist van onze coördinatoren.

- Als begeleiders in aangrenzende regio's werken, maken ze zelf in dialoog onderlinge heldere afspraken: wie wandelt waar en wanneer.
- Effen Weg vzw werkt met een Bestuursorgaan (BO), een dagelijks bestuur (DB) en een Algemene Vergadering (AV). We streven ernaar minstens één begeleider als lid van het BO te hebben. Elke vrijwilliger is tevens lid van de Algemene Vergadering. Alle details hierover vind je in de statuten en het intern reglement in bijlage.
- We organiseren regelmatig samenkomsten en infomomenten voor de begeleiders (tegenwoordig vaak online). Wil je voeling houden met de organisatie, appreciëren we je graag je aanwezigheid op deze gelegenheden.



Kan jij je vinden in dit charter?

Dan ben je welkom als vrijwilliger bij onze VZW. We vragen je je akkoord dan ook te bevestigen door hier je handtekening te plaatsen.

Je treedt toe tot een team van gedreven en enthousiaste mensen met een grote passie voor het wandelen en voor de natuur.

Onze coördinatoren zijn degenen die in eerste instantie toekijken op de naleving van de gedragsregels die in dit charter staan en die je bij problemen hierop zullen aanspreken.

**Ja, ik zet mee mijn schouders
onder Effen Weg**

(Jouw naam en handtekening)

Effen Weg vzw, Munkendoornstraat 183, 8510 Bellegem, 0697635282

