



Wandeluurtjes Oude Westen

We organiseren wekelijkse wandeluurtjes in het Oude Westen, een focuswijk in het centrum van Rotterdam. In deze Wijk is al jaren Aktiegroep Oude Westen actief.

Wat is de Aktiegroep?

De Aktiegroep spant zich in om de leefbaarheid van de wijk te bevorderen en te bewaken; voor goede voorzieningen en prettige woonomgeving. Het zijn vooral de bewoners zelf die initiatieven nemen en deze verder brengen. De Aktiegroep bestaat in 2020 vijftig jaar. In deze periode van vijftig jaar is er veel veranderd, zowel in het Oude Westen als bij de Aktiegroep. Maar onze uitgangspunten zijn grotendeels hetzelfde gebleven. We verwoorden ze nu als volgt:

- Wij streven naar behoud en versterking van het Oude Westen als gevarieerde en veelkleurige wijk.
- Wij ondersteunen initiatieven die bijdragen aan dit streven, met name initiatieven die ten dienste staan van kwetsbare groepen.
- Wij zijn inclusief, vrij van religie en vrij van partijpolitiek en werken vanuit gezamenlijk belang.
- Wij zijn onafhankelijk en maken onze eigen keuzes ten aanzien van onze activiteiten.

Hoe werkt de Aktiegroep?

Participatie van en sociale cohesie tussen diverse groepen in een wijk als het Oude Westen is een belangrijke pijler van onze werkwijze. Deze kenmerkt zich door inspringen op en versterken van bewonersinitiatieven en – wensen. Dit doen we vanuit de gedachte ‘als je verandering teweeg wilt brengen moet je beginnen met degenen die wat willen en kunnen, en uitgaan van en aansluiten bij die “energie”. Op die manier activeren we meer bewoners rond een thema of idee.

Grofweg kent deze de volgende stappen: interesses signaleren en versterken, verbinden van geïnteresseerden, het stimuleren van initiatieven en deze ondersteunen naar zelfstandigheid. Door blijvend contact is er een sterk netwerk met groeiende expertise. Hierdoor komt er snel schot in de zaak en worden plannen door bewoners ‘gedragen’ én uitgevoerd. Hiermee kunnen we veel impactvoller zijn dan als we alleen zelf, met het eigen team, projecten uitvoeren.

Hoe ontstonden de Wandeluurtjes?

Wijkbewoners Wilma Krüger en Mirjam van Tiel hadden bijna tegelijkertijd hetzelfde idee. Wilma vanuit haar 'groen'-activiteiten en Mirjam vanuit haar belangstelling voor (volks) gezondheid. Beiden houden van wandelen. Na wat overleg zijn ze van start gegaan: via het netwerk in de wijk hebben ze mensen gericht uitgenodigd, ze hebben flyers verspreid en een stukje in de wijkkrant geschreven. Wilma heeft een serie wandelingen voorbereid. Mirjam en Anja Vonk hebben ze 'geproefwandeld' om te zien of ze 'pasten' in een uur en niet te veel trappen of oneffenheden bevatten. En toen zijn ze van start gegaan. Eerst met een pilot van twee maanden.

Wat zijn de Wandeluurtjes?

- Een wekelijkse wandeling met een los-vaste groep wijkbewoners naar een groene plek in de buurt. Daar rusten we even uit en daarna lopen we weer terug. Totale duur is 1 uur.
- Wandeluurtjes zijn (voorlopig) op vrijdagen van 11 tot 12 uur. Later breiden we wellicht uit naar andere dagen/uren.
- We vertrekken vanuit de Wijktuin, in het Wijkpark (dat ook deels door bewoners wordt gecoördineerd).
- Aanmelden is niet nodig en meedoen is kosteloos. We houden het optimaal laagdrempelig!

We richten ons op mensen die meer zouden moeten bewegen, maar daarbij wat 'stimulans' kunnen gebruiken. En op mensen die nieuw zijn in de wijk en misschien nog weinig mensen kennen. Voor hen is het een leuke manier om de wijk en wat bewoners te leren kennen.

We nodigen ook steeds een professional uit (bv opbouwwerker, diëtist, ouderenwerker, budgetcoach. Deze kan informatie geven, signalen opvangen, en zelf ook gewoon een frisse neus halen.

Wat gebeurde er na de start?

Het project loopt nog niet zo lang maar we voorlopig loopt het precies zoals we hoopten: er komen mensen waarvan we hoopten dat ze zouden komen, de wandelingen zijn gezellig, we lopen in groepjes van maximaal acht, in verband met corona. Als er meer lopers komen, splitsen we op in meerdere routes elk met een begeleider. We hebben daarvoor nu voldoende wandelingen en vrijwillige begeleiders.

We worden leuke gesprekken gevoerd, dwarsverbanden ontdekt, adviezen uitgewisseld en ontdekkingen gedaan over de wijk en elkaar. Mensen voor wie de wandelingen wat uitdagend zijn, worden aangemoedigd, er doen zowel vrouwen als mannen mee, zowel nieuwkomers in de wijk als mensen die er al tientallen jaren wonen. En mensen die gewend zijn te wandelen en mensen voor wie het een hele stap is.

We bestaan nog niet zo lang, maar we denken dat de laagdrempeligheid helpt. Ook is zorgen voor goede voorbereiding van de routes en ook voor voldoende vrijwilligers van belang. De combinatie van mensen gericht uitnodigen en naast een algemene benadering van wijkbewoners via flyers en de Buurtkrant lijkt ook goed te werken!

In de bijlage (p3) tref je onze flyer

Gezond, informatief en gezellig Wandel mee!



WANDELUURTJES
oude westen

Wat is het?

- Een wekelijkse wandeling naar een groene plek in de buurt. Daar rusten we even uit en daarna lopen we weer terug. Totale duur is 1 uur.

Waar en wanneer?

- Wandeluurtjes zijn (voorlopig) **op vrijdagen van 11 tot 12 uur.**
- We vertrekken vanuit de Wijkteuin, in het Wijkpark.

Voor wie?

- Mensen die meer zouden moeten bewegen, maar daarbij wat 'stimulans' kunnen gebruiken.
- Mensen die nieuw zijn in de wijk en misschien nog weinig mensen kennen. Voor hen is het een leuke manier om de wijk en wat bewoners te leren kennen.

Wat kost het?

- Het kost niets! Het is helemaal gratis.

Hoe meld ik me aan?

- Aanmelden is niet nodig.
- Kom op vrijdagochtenden op tijd naar de Wijkteuin, in het Wijkpark, en loop mee!

Meer weten?

- Zie www.aktiegroepoudewesten.nl/wandeluurtjes
- Stuur een e-mail naar Wilma wilma.kruger@gmail.com of Mirjam mirjamvantiel@freedom.nl, of een appje naar 06-4662 8454
- Of bel naar de Aktiegroep (010 - 436 1700)

Versie Augustus 2020