**Inzending Gezond Natuur Wandelen (GNW) voor de LoopAward 2020**

**Samenvatting:**

De stichting Gezond Natuur Wandelen streeft naar een landelijk fijnmazig netwerk van gratis wekelijkse natuurwandelingen. Met deze wandelgroepen hebben we de volgende doelstellingen:

1. Bevordering van de gezondheid en het welzijn van de deelnemers en vrijwillige begeleiders door middel van het wandelen zelf, de onderlinge contacten in de groep en het contact met de natuur en het groen in de stad.

2. Vergroten van het draagvlak voor natuur, groen en biodiversiteit

3. Het ontwikkelen van een krachtige en duurzame leefstijlinterventie samen met de Wandelbond KWBN: Natuurlijk Fitstap

De wandelgroepen zijn bewust laagdrempelig en aantrekkelijk opgezet om minder-actieve volwassenen te verleiden in beweging te komen, de natuur en het groen in de stad op te zoeken en onderling nieuwe contacten te maken. De deelnemers zijn veelal ouderen. Met deze wandelingen zijn we ook lid van de coalities “Een tegen eenzaamheid” en “Alles is Gezondheid”. De RijksUniversiteit Groningen heeft recent een onderzoek afgerond waarin de gunstige invloed van Gezond Natuur Wandelen op de positieve gezondheid van de deelnemers is aangetoond.

We zijn in 2014 gestart met de eerste wandelingen en lopen inmiddels in ruim 50 gemeenten in 6 provincies. Binnenkort zijn we ook actief Drenthe. Onze ambitie is een fijnmazig landelijk netwerk zodat iedereen dichtbij aan een of meer wekelijkse natuurwandelingen kan deelnemen. Zie voor al onze locaties: <https://www.gezondnatuurwandelen.nl/wandelen/vind-een-wandeling/> en <https://www.gezondnatuurwandelen.nl/wandelen/wandelingen-op-een-rij/>

De wandelingen zijn mede populair vanwege het niet verplichte karakter en de betrouwbaarheid van het vaste concept met elementen als:

* Uurtje wandelen in rustig tempo (3 a 4 km per uur en soms ook aparte rollatorgroepen)
* Vaste tijd en dag in de week vanaf een vaste locatie
* Vrijwillige en getrainde begeleiders
* We zoeken de natuur en het groen in de stad op en vertellen daar ook kort wat over tijdens de wandelingen. Dit noemen we de natuurmomenten. Zie ook <https://natuurmomenten.info/>
* Wij vragen de begeleiders om altijd aanwezig te zijn om ook bij slecht weer wandelaars op te vangen.
* Koffie na afloop voor verdere contacten en (wandel)afspraken

In de wandelgroepen ontstaan vaak nieuwe vriendschappen en worden regelmatig extra activiteiten samen georganiseerd. Dit stimuleren we uiteraard.

Om de natuurwandelingen op te zetten in een gemeente zoeken we een breed draagvlak van lokale partijen uit de zorg, welzijn, natuur-, wandel- en ouderenorganisaties. Het worden hiermee wandelingen van en voor de gemeente en haar inwoners.

Landelijk werken we samen met partijen als Staatsbosbeheer, het IVN en de wandelbond KWBN om wandelaars ook door te kunnen leiden naar vaker, langer en/of sneller wandelen als zij dat willen en meer over de natuur en het groen in de stad te leren en ervaren.

Doelstellingen van het Platform Ruimte voor Lopen zijn:

1. Lopen heeft een positief imago en wordt gestimuleerd: Gezond Natuur Wandelen draagt hieraan bij door een opzet waarbij mensen het simpelweg leuk vinden om steeds weer te komen wandelen zonder dat te verplichten. Wij wijzen op de aanvullende mogelijkheden om te wandelen en stimuleren deelname aan ook andere wandelactiviteiten.
2. De omgeving biedt de gelegenheid om veilig te lopen en nodigt uit om te lopen: Met onze groene routes en natuurmomenten vergroten wij het draagvlag voor natuur, groen en biodiversiteit in de stad.
3. Lopen is een vanzelfsprekend en integraal onderdeel van beleid, ontwerp en beheer: Lokaal proberen wij aan te haken bij lokale sociale-, leefstijl- en sportprogramma’s. Landelijk zijn wij aangesloten bij de platforms “Ruimte voor Lopen”, “Alles is Gezondheid” en “Een tegen eenzaamheid”.
4. Kennis over lopen vergroten, verspreiden en verbinden: Wij delen graag onze opzet en ervaringen met andere partijen om tot een sterk gezamenlijk aanbod te komen dat voldoet aan de diverse behoeften van wandelaars. Onze ambassadeur Professor Erik Scherder pleit voor alle dagen bewegen en er is daarom ook voldoende ruimte voor verschillende wandelinitiatieven. Slimme combinaties met Gezond Natuur Wandelen zoals met de KWBN, Natuurlijk Fitstap en met het IVN, Gezonde Buurten kunnen bijdragen aan een gezonde leefstijl en aantrekkelijke groene buurten.

We hopen dat het bovenstaande kan inspireren om met ons in contact te gaan over samenwerking en/of het opzetten van de wekelijkse natuurwandelingen in uw gemeente of provincie.

Met vriendelijke groeten,

Projectleider Ronald van Zon

[contact@gezondnatuurwandelen.nl](mailto:contact@gezondnatuurwandelen.nl)

[www.gezondnatuurwandelen.nl](http://www.gezondnatuurwandelen.nl/)

