

# WANDELGROEP ROTTERDAM OVERSCHIE

## VITAMINE ABC

De wandelgroep Vitamine ABC bestaat inmiddels ruim een jaar. ABC staat voor Aandacht, Beweging en Coaching. De wandeling wordt gestart en beëindigd bij het Huis van de Wijk de Halte in Overschie en na de wandeling is er gelegenheid om een gratis kop koffie of thee te drinken.

Een coach van wmo radar wandelt mee en brengt bewoners met elkaar in contact. Het mooie van samen wandelen is dat je stilzwijgend naast elkaar kunt lopen, maar ook dat er op een ongedwongen manier gesprekken ontstaan. Bewoners die normaliter niet met elkaar in gesprek komen leren elkaar kennen. Tijdens de wandeling ontstaan er bijzondere en vaak ook persoonlijke gesprekken ook met de coach, de aanwezigheid van de coach is belangrijk bij deze groep voor de sturing op de groepsdynamiek en voor het doorverwijzen van deelnemers naar hulpverlening. Daarnaast zorgt de coach ook voor doorverwijzing naar andere activiteiten in de wijk of koppelt deelnemers aan vrijwilligerswerk.

Iedereen is welkom bij de wandelgroep en door het laagdrempelige karakter en doordat er altijd een coach van wmo radar aanwezig is, sluiten bewoners met diverse (culturele) achtergronden aan. Wat wij zien is dat met name een kwetsbare groep bewoners, die bij andere activiteiten geen of weinig aansluiting vinden, regelmatig meewandelt. De kwetsbaarheid uit zich zowel lichamelijk, in verslavings- achtergrond, psychisch, sociaal (eenzaamheid) en financieel (uitkering/schulden).

Wij horen van deelnemers dat de wandelgroep een reden geeft om op tijd op te staan en een goede start van de dag voor ze is.

Met de opmerking van deze enthousiaste wandelaar wordt wel duidelijk wat het effect is van de wandelgroep op het leven van deze deelnemer. *“Ok sinds ik aan het wandelen bent bij wmo radar is betere wereld voor mij aan het worden is maar 30min maar lijkt of ik 30 jr erbij aan het krijgen bent voor je eigen leven wat beter te maken gewoon doen voordat je helemaal niks meer kan”*

Toen deze deelnemer startte met wandelen had hij geen sociaal netwerk in Overschie en weinig zelfvertrouwen. Wij zien dat hij gegroeid is in zelfvertrouwen, dat zijn sociaal netwerk is gegroeid en hij is zich als vrijwilliger gaan inzetten als wandelmaatje voor iemand in een rolstoel.

Tijdens de lockdown heeft de coach erop gestuurd dat twee alleenstaande mannen, die elkaar tijdens de wandelgroep hebben leren kennen, te blijven wandelen. Bijna dagelijks kregen we een vrolijke foto doorgestuurd van hun wandeling. Alleen zouden ze niet zijn gaan wandelen en de hele dag alleen binnen hebben gezeten.

Op 5 april 2020 zouden 40 van de wandelaars in Overschie meedoen met de wandelchallenge van de Marathon Rotterdam in het kader van de 40<sup>e</sup> editie van de Marathon Rotterdam. Gezamenlijk zouden we de laatste kilometer wandelend finishen op de Coolsingel. *“Wie had gedacht dat ik ooit mee zou doen met de Marathon Rotterdam”* zei één van de deelnemers trots. Helaas kon de Marathon Rotterdam niet doorgaan in verband met het coronavirus.

Genomineerd worden voor de Loopaward zal de deelnemers zeker goed doen.

Het idee om bewoners te motiveren om te gaan wandelen is ontstaan in 2018 toen het Huis van de Wijk was verhuist. Een groot aantal bewoners klaagde dat het Huis van de Wijk “helemaal naar de andere kant” was verhuist. De snelweg scheidt de ene kant van Overschie van de andere kant. Een scheiding die gevoelsmatig bij bewoners groter is, dan dat deze in werkelijkheid is. In een column in het Overschiese magazine “Natuurlijk in Overschie” reageerde de buurtcoach van wmo radar op een ludieke manier op deze klacht van de bewoners. Want fysiek was het Huis van de Wijk slechts 600 meter verhuist, “600 meter, dat is 1.000 stappen en 1.000 stappen is slechts een tiende deel van de dagelijks aanbevolen aantal stappen van 10.000”. De buurtcoach kondigde hier aan een stappenteller te gaan kopen en haar eigen stappen te gaan tellen om te onderzoeken of ze zelf wel aan het geadviseerde aantal van 10.000 stappen kwam. Op deze column en de challenge van de buurtcoach kwamen veel reacties van bewoners zowel tips als reacties van mensen die ook mee wilden doen met de 10.000 stappen challenge. 100 bewoners in Overschie hebben een uiteindelijk stappenteller van wmo radar ontvangen en zijn de uitdaging aangegaan #wmoradarstapt. Een brede en gevarieerde groep bewoners deed mee aan deze challenge. Wij zagen dat de 10.000 stappen voor een grote groep (kwetsbare) bewoners een te grote uitdaging was. Om ook deze mensen in beweging te krijgen zijn we gestart met het wandelen van 30 minuten per dag, zo is de wandelgroep Vitamine ABC ontstaan.



