**Wandelhoofdstad Papendrecht**

* Samenvatting van uw inzending\*

De stuurgroep van het Vitaliteitsakkoord heeft de ambitie om van Papendrecht een wandelhoofdstad te maken. De gemeente geheel wandelgroep dekkend maken is hier een uitwerking van. In de afgelopen periode heeft de stuurgroep i.s.m. wandelcoaches en lokale initiatiefnemers verschillende wandelgroepen opgezet. Vele mensen wandelen wekelijks een stukje en drinken naderhand een kopje koffie of thee.

Er zijn inmiddels 14 wandelgroepen in verschillende wijken verspreid door de gemeente. In één wijk is nog geen wandelgroep actief. Deze zouden we graag willen opstarten. Daarnaast is de wens aanwezig om op verschillende dagen/tijden groepen te realiseren en voor verschillende niveaus. Zo sluiten de wandelinitiatieven nog meer aan bij de wensen en behoeftes van de inwoners.

Doordat er in elke wijk een wandelgroep is of wordt opgestart maken we de drempel om te gaan bewegen kleiner. Bewegen dichtbij huis draagt bij aan een beweegvriendelijke wijk en daarmee ook een beweegvriendelijke gemeente. Omdat de wandelgroepen wijkgericht zijn georganiseerd is de beoogde doelgroep mensen uit de betreffende wijk. Natuurlijk zijn mensen uit andere wijken waarvoor de wandeldag of tijd beter uitkomt of mensen die willen afwisselen in groepjes of routes ook welkom. De wandelgroep is er voor iedereen die mee wilt doen, laagdrempelig wilt bewegen en mensen wilt ontmoeten om gezellig samen mee te wandelen.

Een Award zou een enorme beloning zijn voor een ieder die zich inzet of heeft ingezet om de gemeente geheel wandelgroep dekkend maken. Een stimulans om door te gaan met waar we mee zijn gestart. Het prijzengeld wordt ingezet om de ambitie om van Papendrecht een wandelhoofdstad te maken verder te realiseren. De wandelcoaches zijn beschikbaar om ook op andere locaties wandelgroepen op te creëren . Zij verzorgen de begeleiding en de opstart van de groepen. Op deze manier verloopt de opstart met succes en blijven de groepen lopen. Om het enthousiasme van de deelnemers vast te houden zijn er zogeheten borgingswandelingen. Daarin gaan de coaches en begeleiders onderweg op ongedwongen wijze in contact met de deelnemers. Heel eenvoudig, om te kijken wat er speelt en waar de behoefte ligt. Deze werkwijze kan 1 op 1 gekopieerd worden naar andere locaties

* Wat heeft het initiatief teweeg gebracht en bij wie?\*

Zoals gezegd zijn er inmiddels 14 wandelgroepen in verschillende wijken verspreid door de gemeente. Als er gemiddeld 15 mensen per groep wandelen, wandelen er wekelijks 200 mensen in de gemeente.  
  
Daarnaast verlaagt dagelijks wandelen de bloeddruk en het cholesterolgehalte in het bloed. Ook verbetert het de conditie van hart en bloedvaten. Wie veel wandelt, vergroot het vermogen van de longen om zuurstof op te nemen. Dagelijks wandelen verlaagt het risico op diabetes type 2 met maar liefst 58 procent.

Doordat mensen elkaar ontmoeten ontstaan er nieuwe verbindingen tussen wijkbewoners, wordt de sociale cohesie versterkt en dragen we bij aan eenzaamheidsbestrijding. Wandelen is ontzettend belangrijk voor de fysieke én mentale gezondheid van de mensen.

* Bijdrage aan een (of meer) doelstelling(en) van Ruimte voor Lopen

Van Papendrecht een wandelhoofdstad maken is een mooie lokale ambitie die bijdraagt aan de ambitie van ruimte voor lopen om het lopen te stimuleren. We organiseren een moment waarop gelopen kan worden dichtbij huis. Daarmee willen we de gemeente wandelgroep dekkend maken en mensen stimuleren om laagdrempelig mee te lopen. Wandelcoaches begeleiden bij de opstart en de borging van de wandelgroepen.

Daarnaast is bij de herijking van het sportakkoord deze ambitie en de wens om de wandelgroepen te behouden en uit te breiden meegenomen in het beleid. Dit sluit aan bij een van de andere ambities van Ruimte voor lopen, namelijk om lopen integraal onderdeel te laten zijn van beleid.

* Wat kunnen andere initiatieven ervan leren

De ambitie die Papendrecht zich heeft voorgenomen is een inspiratie voor andere initiatieven. Er is een stip op de horizon gezet en met de opzet van verschillende wandelgroepen wordt steeds een bijdrage geleverd aan dit hogere doel. Doordat gewerkt wordt aan een geheel wandelgroep dekkende gemeente, maakt elke wandelgroep deel uit van een groter geheel. Er is een werkgroep wandelen opgericht om de samenwerking te bevorderen en om met elkaar te kijken wat er nog meer kan worden gerealiseerd. Zo komen in augustus alle wandelgroepen samen voor een gezamenlijke barbecue en zal in het najaar worden bekeken of er volgend jaar een gezamenlijk wandelevenement kan worden georganiseerd.

Dit een goed voorbeeld van wat bereikt kan worden als je dromen hebt, deze als ambities neerzet, verwerkt in het beleid en er samen voor aan de slag gaat. Dit zouden we graag uitdragen zodat anderen van ons kunnen leren.