

## **Ontstaan Nostalgie langs de Vliet**

Nostalgie langs de Vliet is ontstaan in Coronatijd. Voor de doelgroep 55+ organiseren wij sport- en cultuurdagen. Dat was niet meer mogelijk. Wij hebben als team de houding aangenomen dat wij ons aanbod zouden aanpassen binnen de steeds wisselende maatregelen. Daar is Nostalgie langs de Vliet ontstaan. Nog steeds de combinatie van sport en cultuur in een evenement, maar dan met coronaproef wandelingen

## **Inhoudelijk**

Het is een steeds wisselende wandelroute voor 55+ers in/door de gemeente Leidschendam-Voorburg (en Stompwijk) met verschillende afstanden (2, 4, 7, 9 km), waarbij onderweg beweegoefeningen te vinden zijn. De deelnemers gaan op pad met een vragenlijst over hetgeen je onderweg tegenkomt (architectuur, natuur, geschiedenis). Na afloop is er altijd tijd en ruimte om na te praten en te genieten van wat drinken en/of eten. Doelen; beweging, informeren/kennis vergaren, sociaal

## **Kernpunten**

- a. Doelgroep is 55+ (Beweegachterstand)
- b. Laagdrempelig (gratis, toegankelijk, dichtbij)
- c. Duurzaam (op elk moment te lopen)
- d. Reproduceren (telkens een nieuwe route)
- e. Verbinding tussen Sport en Cultuur (bewegen en informeren / leren over de omgeving)
- f. Eenzaamheid

## **Beeldend/waargebeurd verhaal**

Op de ondersteunende foto zien jullie mevrouw Ine (tweede van rechts) Deze dame wilde dolgraag deelnemen, maar had geen wandelmaatje. Inmiddels heeft ze al 3 edities deelgenomen en hebben wij haar elke keer weer aan iemand kunnen koppelen. Elke keer beleefd Ine een gezellige middag blijft ze vaak met een groepje napraten en koffiedrinken. Een leuke manier voor haar om allen mee te doen aan zo'n evenement en om nieuwe mensen te leren kennen.

