



Inzending Gezond Natuur Wandelen (GNW) voor de LoopAward 2021

Verbinden en ontmoeten met Gezond Natuur Wandelen

Gezond Natuur Wandelen streeft naar een landelijk fijnmazig netwerk van gratis wekelijkse natuurwandelingen. De stichting heeft de volgende doelstellingen:

1. Het bundelen van het wandelaanbod in een buurt/wijk/gemeente en het maken van een koppeling met de behoefte vanuit zorg en welzijn.
2. Het verbinden met leefstijlprogramma's van gemeenten, waaronder het bestrijden van eenzaamheid.
3. Het samenwerken met onder andere Automaatje (ANWB), de buurtbus en de BoodschappenPlusBus, om zo kwetsbare en vereenzamende ouderen naar de startplek van de wandeling te vervoeren.
4. 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.
5. Vergroten van het draagvlak voor natuur, groen en biodiversiteit.

De wandelgroepen zijn bewust laagdrempelig en aantrekkelijk opgezet om minder-actieve volwassenen te verleiden om 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'. Een onderzoek van de Rijksuniversiteit Groningen heeft de gunstige invloed aangetoond van Gezond Natuur Wandelen op de gezondheid van de deelnemers.

In 2014 zijn we met de eerste wandelingen gestart. Ondanks corona hebben we kans gezien om van 50 naar meer dan 60 gemeenten in 7 provincies te groeien. In de periodes dat wandelen in groepen niet mogelijk was, hebben we de mensen gestimuleerd om binnen de geldende coronarichtlijnen in twee- of viertallen te wandelen, door gebruik te maken van de bestaande e-mail- en WhatsApp-groepen om zo met een wandelmaatje af te spreken.

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 à 4 km per uur, 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/>
- De begeleiders zijn altijd aanwezig om ook bij slecht weer de 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, iets wat we uiteraard stimuleren.

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 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. We wijzen op de aanvullende mogelijkheden om te wandelen en stimuleren deelname aan 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 draagvlak 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 de diverse sociale-, leefstijl- en sportprogramma's. Landelijk zijn wij aangesloten bij de platforms Ruimte voor Lopen, Alles is Gezondheid, Een tegen Eenzaamheid en Nature for Health.
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 van Gezond Natuur Wandelen met bijvoorbeeld Gezonde Buurten van het IVN kunnen bijdragen aan een gezonde leefstijl en aantrekkelijke groene buurten.

Monique Bos
Projectleider Gezond Natuur Wandelen
e-mail: moniqueb@gezondnatuurwandelen.nl
www.gezondnatuurwandelen.nl



