**PROJECT BEWEEGROUTE**

Wandelen is gezond. En dat geldt voor iedereen. Het is goed voor je bloeddruk, je botten en spieren, voor je conditie en je bent lekker buiten bezig.

Steeds vaker krijgen mensen dan ook van hun huisarts te horen dat het goed zou zijn als ze wat vaker gaan wandelen. Soms hebben mensen daarbij wat hulp en/of begeleiding mogelijk. Vooral als ze zo’n advies krijgen na een medische ingreep, bijvoorbeeld omdat ze een nieuwe knie of heup hebben gekregen.

Maar soms is dat makkelijker gezegd dan gedaan.

Vooral als je conditie slecht is of wanneer je moet revalideren na een orthopedische ingreep, valt het niet altijd mee om het ook daadwerkelijk uit te voeren.

Ons project onder de werknaam ‘Beweegroute’ wil dat makkelijker maken.

**Waarom de ‘ Beweegroute’**

Zoals hiervoor gezegd, krijgen mensen steeds vaker het advies om te gaan wandelen.

Zeker in een wijk waarin ook de vergrijzing een rol speelt is dat niet zo vreemd.

Maar in de praktijk blijken mensen vaak tegen problemen op te lopen en komt men niet veel verder dan het geijkte ‘blokje om’, wat je dan ook echt letterlijk moet nemen.

Wat we horen van mensen is dat zij dat na een paar keer wel hebben gezien, maar dat zij, vanwege hun beperkte actieradius, niet verder komen. Of afhaken omdat zij wel uitgekeken raken op hun (beperkt) rondje wandelen.

We hebben daarom het plan opgevat om door de wijk heen een aantrekkelijke wandelroute te maken.

Niet alleen om mensen in beweging te krijgen, maar ook om elkaar te ontmoeten en elkaar een beetje te leren kennen.

**Wat is de ‘ Beweegroute’**

Wij willen in onze wijk een aantrekkelijke wandelroute uitzetten.

Aantrekkelijk omdat je kunt genieten van het groen wat onze wijk te bieden heeft, maar ook aantrekkelijk omdat er rekening wordt gehouden met de beperkingen die mensen (kunnen) ondervinden.

Kenmerk van de wandelroute is dan ook dat er regelmatig ‘stops’ zijn. Dat kan een echt rustpunt zijn (bankje, stoel) of juist een punt om wat actiever te worden (fitnesstoestellen).

Door deze afwisselende rustpunten kunnen mensen hun actieradius vergroten en ook nog eens op een iets andere manier aan hun conditie werken.

Wij willen ook vrijwilligers werven die aan de route wonen en waar de deelnemers zich kunnen melden voor een kopje koffie, een praatje of een toiletbezoek.

Ook willen we kijken of wij van de in de wijk gevestigde fysiotherapiepraktijken voldoende ondersteuning kunnen krijgen om ook de nodige professionele ondersteuning te kunnen geven aan de deelnemers.

De route moet zodanig gesitueerd zijn dat mensen uit de wijk (maar ook van daarbuiten) de route makkelijk kunnen bereiken en volgen. De route moet bovendien goed in het zicht liggen, zodat, mochten zich er problemen voordoen, voorbijgangers dat goed kunnen opmerken.

**Uitvoering**

Het benodigde straatmeubilair (bankjes, stoelen e.d.) willen wij zoveel mogelijk zelf (laten) vervaardigen in onze buurtwerkplaats. Daarbij staat het gebruik van natuurlijke materialen en/of hergebruik van materialen voorop.

Dat geldt in principe ook voor de fitnesstoestellen, die wij ook zoveel mogelijk zelf willen bouwen.

**Realisatie**

Het project zal gefaseerd worden uitgevoerd:

1. Het uitzetten van een aantrekkelijke route
2. Het werven van vrijwilligers langs de route en het verkrijgen van medewerking van professionals
3. Het verwerven van de nodige fondsen
4. Het ontwerpen van het straatmeubilair en toestellen (c.q. alternatieven daarvoor).
5. Het vervaardigen en plaatsen van meubilair en toestellen

Wat wij in 2018 willen bereiken

In 2018 moet fase 1 t/m 4 zijn afgerond.

In ieder geval zal een deel van de route in 2018 van het nodige meubilair moeten zijn voorzien, zodat de route deels ook daadwerkelijk in gebruik kan worden genomen. Dat moet een zodanig deel zijn, dat het geschikt zal zijn om mensen te laten revalideren.