



GEZOND
NATUUR
WANDELEN



GEZOND NATUUR WANDELEN BEVORDERT GEZONDHEID EN WELZIJN

Samen wandelen in het groen is gezond en gezellig. Daarom biedt Stichting Gezond Natuur Wandelen in tientallen gemeenten gratis wekelijkse wandelingen aan in de natuur of het groen in de stad. De natuurwandelingen bevorderen de gezondheid en het welzijn van de deelnemers en vergroten de interesse in en het draagvlak voor groen (projecten) in de stad. Vooral bij ouderen zijn de wandelingen populair door het laagdrempelige karakter. Het is een eenvoudig middel om in beweging te komen en om anderen te leren kennen. Om die redenen is de stichting aangesloten bij de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid, een initiatief van het Ministerie van VWS, en de City Deal Ruimte voor Lopen, met als speerpunt 'verleiden tot lopen'.

WAT IS GEZOND NATUUR WANDELEN?

Gezond Natuur Wandelen richt zich op mensen die meer willen gaan bewegen en graag samen met anderen van de natuur willen genieten. Iedereen is welkom. De formule is eenvoudig: de wandelingen starten elke week op een vaste tijd en vanaf een vaste plek. Mensen hoeven zich niet aan te melden, deelname is gratis. Een wandeling duurt een uur en gaat in een rustig tempo. Vrijwilligers begeleiden de wandelgroep en vertellen onderweg kort wat over de natuur. Na afloop drinken degenen die dat willen samen koffie.

Deze laagdrempelige werkwijze maakt het voor mensen makkelijk om een eerste keer te komen en mee te wandelen. De leuke sfeer in de groep en de aandacht voor de natuur zijn vervolgens belangrijke redenen om terug te blijven komen.

WAT DOEN DE VRIJWILLIGERS?

De vrijwillige begeleiders dragen de wandelingen. Elke wandelgroep heeft een team van meerdere begeleiders. Zij staan bij toerbeurt klaar bij het startpunt, geven de route aan en vertellen onderweg iets over de natuur. De deelnemers komen op plekjes waar ze nog nooit eerder zijn geweest en horen en zien nieuwe dingen. Zo worden mensen even uit hun dagelijkse zorgen gehaald. Een ander effect is dat de wandelaars nieuwe mensen leren kennen. Dat leidt weer tot nieuwe contacten en initiatieven: mensen maken onderling wandelaafspraken om samen verder de natuur en het groen in de stad te ontdekken.

HOE ZIT HET MET LOKALE ORGANISATIES?

Bij het opzetten van nieuwe wandelingen betreft Gezond Natuur Wandelen altijd lokale organisaties uit de wereld van zorg, welzijn, natuur, (wandel)sport en ouderenwerk. Zo ontstaat een breedgedragen initiatief. De werving van vrijwillige



wandelbegeleiders en deelnemers gebeurt in samenwerking met deze organisaties. Stichting Gezond Natuur Wandelen ontvangt financiële steun van onder andere provincies, zorgverzekeraars en gemeenten.

HOVEEL GEMEENTEN DOEN AL MEE?

Gezond Natuur Wandelen is zeer succesvol. Er zijn in Nederland intussen ruim honderd wandelgroepen actief in meer dan zestig gemeenten. Dat aantal groeit nog steeds. De ambitie is om Gezond Natuur Wandelen in alle gemeenten in Nederland te introduceren, zodat een landelijk dekkend netwerk van wandelgroepen ontstaat.

WAAR IS MEER INFORMATIE TE VINDEN?

Op www.gezondnatuurwandelen.nl is meer te lezen over Gezond Natuur Wandelen. Daar kunt u ook zien of er in uw gemeente al een of meer wandelgroepen zijn. Wilt u meer weten of ziet u mogelijkheden om Gezond Natuur Wandelen te introduceren in uw omgeving, neem dan contact op met projectleider Ronald van Zon: contact@gezondnatuurwandelen.nl.

