



# WANDELTIPS





## **CORONA: BELANGRIJK !!!**

Kijk goed naar de regelgeving die op het moment geldt: met hoeveel mensen mag je samenkomen? Draag altijd je mondkapje en probeer altijd de afstand van minimum 1.5 meter te bewaren!

Hoe organiseer je dan een wandeling?

- Ofwel laat je mensen wandelen in hun eigen bubbel (en zorg je voor 'entertainment' onderweg)
- Ofwel kan dit in groepjes (rekening houdend met het aantal dat op dat moment mag)



## **PRAKTISCH**

Wil je de wandeling op één datum laten doorgaan?

Dan hebben we twee tips om ervoor te zorgen dat de groepjes elkaar niet kruisen of tegenkomen:

- Zorg dat je groepjes op verschillende tijdstippen starten (laat voldoende tijd tussen!)
- Zorg ervoor dat de groepjes elk op een andere plaats starten op hetzelfde moment (laat er voldoende plaats tussen!)

Hou in het achterhoofd dat een wandeling niet op één dag afgerond moet zijn. Zo kan je ervoor kiezen om een wandeling te organiseren die de deelnemers gedurende een hele periode kunnen doen.

Test de wandeling altijd op voorhand uit om te zien of die voldoende toegankelijk is! Vermeld dit ook duidelijk bij de info.

## MAAK HET EXTRA LEUK ONDERWEG ! HIERONDER EEN AANTAL IDEETJES

### ZOEKTOCHT

Dit kan een fotozoektocht, themazoektocht,... zijn.

Trek bijvoorbeeld foto's van bekende punten bij jou in het dorp!

### OPDRACHTJES OM ONDERWEG TE DOEN

- Hang onderweg opdrachtjes op die de wandelaars moeten uitvoeren
- Steek verschillende opdrachtjes in enveloppen, die mogen ze telkens pas openen als ze op een bepaald punt zijn aangekomen  
*vb. opdrachtjes: spring 10 keer op en neer, wandel 100 m achteruit, vind als eerste een vogel,...*
- hang onderweg QR-codes op: hierachter zitten dan filmpjes met persoonlijke boodschappen

Tip: Hang je dingen op? Contacteer eventueel je gemeente en zorg dat je altijd ook alles terug weghaalt als de wandeling voorbij is!

### WIN - WIN - WIN !

Je kan eventueel ook een 'prijs' aan je wandeling koppelen! Zo maak je het extra spannend en dit geeft mensen misschien een extra stimulans om mee te doen.

*Degene die alle foto's vindt, degene die als snelste zijn bingo-kaart invult,...*  
*Je kan ook mensen foto's laten doorsturen van alle 'punten' die ze bereikt hebben.*

### ONTBIJTWANDELING

Stel zelfontbijtpakketten samen die mensen (coronaproof!) kunnen komen ophalen tijdens hun wandeling, of vraag aan een lokale bakker of... of hij mee wil werken.

*Controleer eerst even of dit gezien de huidige maatregelen in je dorp/gemeente mag en kan!*

## ACTIVITEITENWANDELING

Tijdens de activiteitenwandeling vervul je allerlei actieve opdrachtjes tijdens het wandelen. Speel om de 10 à 15 minuten een opdracht.

De activiteitenwandeling is toegankelijk voor iedereen. Pas het niveau en de opdrachten aan de doelgroep aan. Denk erover na om te kiezen voor rolstoeltoegankelijke wandelpaden of zo weinig mogelijk obstakels voor moeilijke stappers.

Wat heb je nodig:

- Keukenwekker
- Activiteitenfiche met opdrachten (1 exemplaar per wandelaar)
- Een pen per deelnemer
- Materiaal voor de opdrachten
- Plannetje v.d. wandeling of wandelknooppunten

### **Verloop activiteit**

Stippel een wandeling uit, bepaal de plaats van afspraak en de duur van de wandeling.

Kies voor voorinschrijvingen, op die manier kan je de nodige ADL-assistentie inschatten.

Zorg ervoor dat de afspraken, het begin en eind uur en de te volgen veiligheidsmaatregelen duidelijk zijn voor de begeleiders en deelnemers.

Houd steeds 1,5 meter afstand van elkaar.

**Op de volgende pagina kan je opdracht - ideetjes terugvinden !**

## **Opdrachten wandeltocht kinderen**

- Verzamel 5 voorwerpen die typisch zijn voor een park/bos
- Maak een hinkelbaan met stoepkrijt of met materialen die je in het bos/park vindt en laat iedereen hierop hinkelen
- Maak een mooie tekening met stoepkrijt
- Blaas een ballon op tot hij knapt
- Trek een standbeeld je jas aan en maak een foto
- Maak met materiaal dat je in je omgeving vind de eerste letter van je naam
- Verzamel 5 verschillende bloemen
- Verzamel 5 verschillende bladeren
- Maak een treintje en ga verder. Na telkens 10 stappen loopt de eerste naar het einde van het treintje . Eindig het spel wanneer de eerste terug vooraan staat.
- Noem 10 verschillende voertuigen. Ieder mag om beurten een voertuig noemen
- Zoek 5 stukken zwerfvuil en gooi ze in de goede container
- Wie kan het langst op zijn linker been staan – wie het langst op zijn rechter been
- Hoe ver kan jij een takje gooien, wie gooit zijn takje het verste
- Maak een papieren vliegtuigje en test uit hoe ver je ermee kan gooien
- Probeer een tak met je voeten op te rapen

## **Opdrachten wandeltocht volwassenen**

- Eén iemand van de groep noemt een voorwerp, met de laatste letter van het voorwerp mag de volgende persoon een voorwerp noemen. Ga zo door tot iedereen aan de beurt geweest is.
- Noem 10 verschillende vogels die in de buurt leven
- Probeer een tak 10 stappen verder te brengen zonder je handen te gebruiken
- Verdeel je in 2 groepen en hou een ballon zo lang mogelijk in de lucht
- Noem 5 namen van bomen die in de buurt zijn en verzamel tijdens je tocht van elke boom 3 onderdelen
- Zoek een naam van een gemeente/stad met elke letter van het alfabet
- Neem een foto van een jogger, iemand die zijn hond uitlaat
- Zoek 10 verschillende dieren en maak er een foto van

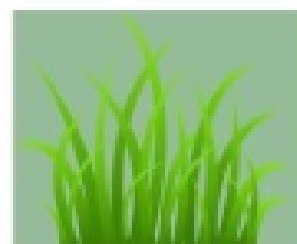
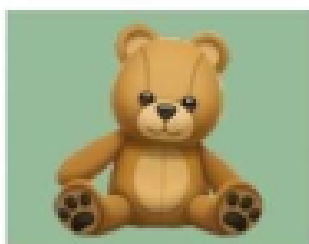
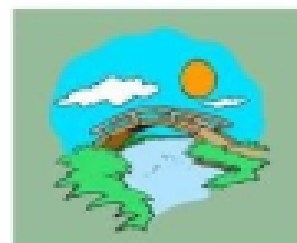
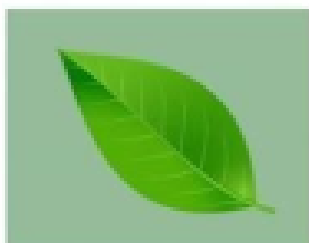
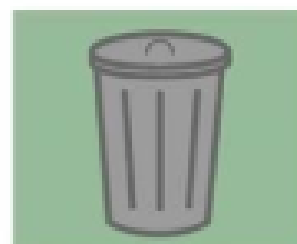
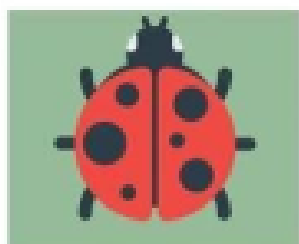
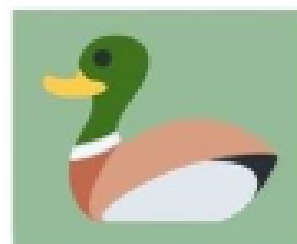
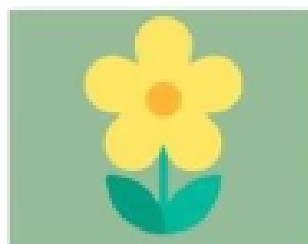
## WANDEL BINGO

Elke deelnemer duidt tijdens de wandeling vakjes aan met de voorwerpen die hij/zij tegenkomt. Als een hele rij of kolom vol is, heb je "BINGO". Wiens kaart het eerste vol is, is de winnaar. Je kan ook verder spelen tot iedereen zijn kaart vol is.

De wandelbingo is voor alle leeftijden, kan overal plaats vinden en is toegankelijk voor iedereen. Denk erover na om te kiezen voor rolstoeltoegankelijke wandelpaden of zo weinig mogelijk obstakels voor moeilijke stappers.

# WANDEL BINGO

west-vlaanderen  
de gedreven provincie



# VERKEERSBINGO

KUN JIJ ZE ALLEMAAL VINDEN?

 een stopbord	 een vogel	 een hek	 een huis met een garage
 de bloemen	 een eenrichtingsweg	 een rode auto	 Victor Veilig
 een bankje	 een hond	 een pas op bord	 een fietser
 een voorrangskruispunt	 een voetganger	 een straatnaambordje	 een afvalbak
 een groen blad	 een insect	 een parkeerverbod	 een speeltuin

GEMAAKT DOOR JUF JES (MRECHTS)