



Info- en inspiratiegids Campagne 1.000.000 stappen voor dementie

Een initiatief van Dementievriendelijk Gent



Inhoud

1. Over deze gids	3
2. Waarom deze campagne?	4
3. Waarom doet jouw organisatie mee?	5
4. Hoe kun je meedoen?	6
5. Welke stappen tellen mee?	7
6. Welke wandelactiviteiten kun je organiseren?	8
7. Kan je ondersteuning krijgen voor jouw activiteit?	13
8. Meer info?	14

1. Over deze gids

Deze info- en inspiratiegids is bedoeld voor organisaties en diensten. Voor al wie het initiatief wil nemen om zelf een wandelactiviteit uit te werken of te organiseren voor eigen personeel, voor bewoners (en hun familie), voor buurtbewoners, ...

Je vindt in deze gids uitleg over de campagne, over hoe je aan de slag kunt gaan en hoe je dementie in je wandelactiviteit kunt opnemen.

De gids is dus niet bedoeld voor wie zelf wil gaan wandelen. Zij vinden de wandelactiviteiten terug op de webpagina die vanaf eind augustus breed bekend gemaakt wordt.

2. Waarom deze campagne?

Meer dan 4.300 Gentenaars hebben dementie. Die groep zal komende jaren sterk groeien. En voor elke persoon met dementie, zijn er gemiddeld drie anderen (mantelzorgers) betrokken. Dat is dus een grote groep.

Over dementie bestaan nog veel misvattingen. Van de ene dag op de andere word je aanzien als iemand die nauwelijks nog iets kan. Terwijl mensen met dementie zelf zeggen dat ze nog volop gezien willen deelnemen aan de samenleving. Ook wie dementie heeft, wil nog altijd gezien en gehoord worden als mens.

Daarom vragen we tussen 6 en 21 september 2024 aandacht voor dit thema via de campagne 1.000.000 stappen voor dementie.

We roepen iedereen op om in die periode te stappen, wandelen, lopen, flaneren... voor dementie. En daar hebben we jou voor nodig.

En waarom stappen?

‘Wat goed is voor het hart is goed voor de hersenen’. Een actieve levensstijl stelt het ziekteproces deels uit en vertraagt het. Dementie kun je niet voorkomen en er is nog geen medicijn voor handen. Onderzoek toont echter aan dat voldoende lichaamsbeweging een positief effect heeft op ons hele lichaam, zowel voor je hart als voor je hersenen.

3. Waarom doet jouw organisatie mee?

We roepen zoveel mogelijk organisaties, diensten, scholen, ... op om een wandelactiviteit te organiseren. Waarom?

- Je laat zien dat je een hart hebt voor mensen met dementie.
- Je zet je organisatie in de kijker.
- Je trekt een potentieel nieuw doelpubliek aan (als je ervoor kiest om je activiteit open te stellen voor iedereen).
- Je zorgt voor een gezonde opkikker voor je deelnemers.
- Je leert bij over hoe je met mensen met dementie kunt omgaan.
- Jouw activiteit zet aan tot verbinding.



4. Hoe kun je meedoen?

STAP 1: Je organiseert een wandelactiviteit. In deze bundel vind je allerlei soorten wandelactiviteiten ter inspiratie.

STAP 2: Je registreert je activiteit via de UIT-databank met het label ‘stappenvoordementie’ (zonder aanhalingstekens, spaties of hoofdletters) Hierdoor komt je activiteit op de website terecht. Geen idee hoe dat moet? Bekijk hier het filmpje.

STAP 3: Na je activiteit: registreer het aantal stappen en voer dit in op de website.

- Info over dementie om te gebruiken

Blij dat je voor mensen dementie (of nog beter: met mensen met dementie) aan het stappen te gaat. Wil je graag het thema dementie binnenloodsen in je wandeling? Dat kan! Bijvoorbeeld met enkele quizvragen, weetjes, of kleine opdrachten. Die de hersenen aan het werk zetten.

Op deze drie websites vind je al heel wat info die je hiervoor kunt gebruiken:

<https://dementie.vlaanderen/>

www.onthoumens.be

www.2voordeprijsvan1.be

- Je activiteit aanpassen voor mensen met dementie?
 - Spreken over (mensen met) dementie

Respectvol omgaan met dementie begint met gepast taalgebruik. Woorden kunnen maken of kraken. We gebruiken daarom graag: ‘mensen met dementie’; ‘weggliden’ of ‘verhuizen naar een woonzorgcentrum’. Een overzichtje van verbindende woorden vind je [hier](#).

- Omgaan met mensen met dementie

Bereik je mensen met dementie op je wandelactiviteit en heb je hierin geen ervaring? Een mooi overzicht met tips over hoe je best omgaat met mensen met dementie vind je [hier](#).

5. Welke stappen tellen mee?

Je dagelijkse stappen in huis of onderweg, die tellen we niet mee. Maar voor jezelf geldt wel: hoe mee je er zet per dag, hoe beter!

Voor deze campagne tellen we enkel extra stappen die je met deelnemers hebt gezet tijdens een wandelactiviteit.

Hoe kan ik ze tellen?

Gebruik eventueel een stappenteller of een app die de stappen telt. Vermenigvuldig het aantal stappen met het aantal deelnemers.

Stippel je een route uit? Doe ze op voorhand en tel het aantal stappen. Vermenigvuldig dat cijfer met het aantal mensen dat je route afwandelde.

Geen zin in tellen? Gemiddeld mag je rekenen op 133 stappen per 100 meter.

6. Welke wandelactiviteiten kun je organiseren?

Laat je inspireren door meer dan 25 soorten wandelactiviteiten. Maak er je eigen ding van op basis van jouw doelgroep.

Bestaande wandelingen

Kies een van de bestaande wandelroutes en doe die wandeling tijdens de campagneperiode met een groep. Je vindt een overzicht van bestaande wandelingen op: <https://visit.gent.be/nl/goed-om-weten/praktische-info/rondtoeren-gent/wandelen-gent-doen>

Blotevoetenpad / blotevoetenwandeling

Je kunt blootsvoets wandelen op een avontuurlijk pad met verschillende grondstructuren. Je kan zelf een blotevoetenpad maken (zie www.natuurpunt.be). Zorg voor een hoekje waar de schoenen kunnen gestockeerd worden, handdoeken en water op het einde van het pad.

Braintraintocht

Laat de wandelaars hun geheugen trainen door puzzels op te lossen, woorden onthouden die ze later opnieuw nodig hebben. Verbanden leggen tussen de eerste en tweede tussenstop. Deze tocht dien je zelf in elkaar te steken.

Brooddozenparcours/lunchwandeling

De middagpauze is het ideale moment om even de benen te strekken. Wandel na je lunch een halfuurtje en nodig collega's uit. Breng mogelijke aangename routes in de omgeving van je onderneming in kaart en deel die met collega's (geef de duur, de afstand en het aantal stappen van elke route aan).

Een variant is je brooddoos vullen door op knooppunten gezonde ingrediënten aan te bieden tijdens een wandeling en in team/klas opeten op een open plek.

Buurtwijzer

Dit is een wandeling die leerkrachten kunnen organiseren. Wandel of fiets, beantwoord vragen en word wegwijs in Gent. Met Buurtwijzer als gids ontdek je waardevolle plekken en organisaties voor je leerlingen en hun ouders. Hiervoor heb je een smartphone nodig.

Catwalk

Een organisatie/instelling/school/bedrijf organiseert een modeshow. Je hebt een pad, belichting en muziek nodig. Soms kan een thema handig zijn. Je nodigt sympathisanten uit en de deelnemers die hun kleren of creatie tonen zijn bewoners, leerlingen, werknemers.

Een presentator die de modeshow in goede banen leidt, is een must. De stappen van de deelnemers worden opgeteld.

Dauwtrip

Een dauwtrip is een wandeling in de vroege ochtend, met de eerste zonnestralen op je gezicht, dauwdruppels op het gras en vogels die aan hun ochtendconcert beginnen.

Dementievriendelijke wandeling

De wandelingen zijn zo opgebouwd dat ze inspelen op herinneringen en zintuigen van de deelnemers. Oude verhalen komen terug naar boven en verschillende zintuigen worden geprikkeld. Organisatoren kunnen op het pad de 5 zintuigen prikkelen door zelf een opdracht te voorzien of plaatsen te voorzien waar iets te beleven valt. (boerderij, klokkentoren, kruidentuin, lokale horeca, graffiti,..)

Doolhof

Maak zelf een doolhof of ga op uitstap naar een bestaand doolhof. Je start alleen of met 2 personen aan het startpunt en je moet het middelpunt bereiken of de uitgang. Een doolhof heeft veel doodlopende paden die je niet kan overzien. Meestal duurt een doolhof slechts een kwartier. Zowel kinderen als volwassenen vinden dit leuk.

Dropping

Een dropping is een spel waarbij personen met blinddoek in een voertuig naar een plek worden gebracht, vanwaar zij zelfstandig weer de weg naar het afgesproken punt terug moeten vinden. Er zijn talloze varianten zoals droppings waarbij de start- en eindplek onbekend zijn, of er onderweg opdrachten gedaan moeten worden. Bij variaties zoals hike and seek, is het de bedoeling dat er onderweg personen, gebouwen of voorwerpen gevonden moeten worden.

'Eerste Hulp Bij Geheugenproblemen'-wandeling

Dit is een uitgewerkte wandeling van CM Gezonde Buurt met bijhorend materiaal die je eenvoudig terugvindt op <https://www.gezondebuurt.be/post/wandeling-eerste-hulp-bij-geheugenproblemen>

Erfgoedwandelingen

In heel wat Gentse wijken of deelgemeenten zijn er erfgoedwandelingen beschikbaar. Ideaal om mensen met dementie erbij te betrekken, want herinneringen ophalen aan vroeger of referenties aan het (nabije) verleden werkt goed. Het volledige overzicht van alle wandelingen en de bijhorende plannen, vind je op <https://erfgoedcel.gent/projecten/erfgoedwandelplannen>

Fotozoektocht

Het is de bedoeling dat de deelnemers een aantal foto's vinden tijdens een wandeling van een aantal kilometers.

De deelnemers dienen aan te geven op welk knooppunt men welke foto terugvindt via hun wandelkaart. Eenmaal de wandeling gedaan, kan men de antwoorden ingeven digitaal of op papier.

Geocaching

Geocaching is een schattenzoektocht waar digitaal en de real world elkaar tegenkomen op basis van GPS-coördinaten.

Maak een account aan, download de app en locatie en het Geocachen kan beginnen. Alle plekken waar een kistje ligt verstopt, vind je op de website [geocaching.com](https://www.geocaching.com), of in de app.

Gezonde sneukeltocht

Een uitgestippelde route waar deelnemers onderweg kennis maken met (h)eerlijke hapjes en drankjes, i.s.m. een organisatie die de duurzame producten levert.

Gezondheidswandeling /gelukswandeling

Stap voor stap ontdekken wandelaars wat mentaal welbevinden is en hoe ze eraan kunnen werken, op basis van de geluksdriehoek. Terwijl ze door hun favoriete stad of natuurgebied kuieren. De doe-opdrachten tijdens het traject zorgen voor een ludieke én inspirerende tocht.

Hindernissenparcours

Het hindernissenparcours is een uitdagende route met een aantal vaardigheidsoefeningen. Dit kan gaan over klimmen, klauteren, springen, evenwicht bewaren, ...

Lichtjeswandeling

Het parcours start in de vooravond. Het hele parcours moet toegankelijk zijn en verlicht. Daarnaast zie je beelden of patronen van lichtjes opduiken langs het parcours in bomen op gebouwen en velden.

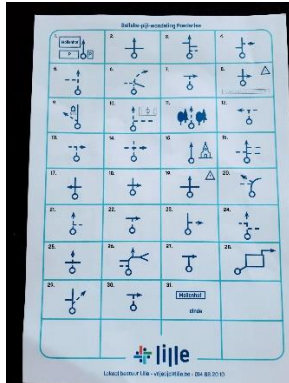
Deze actie kan ook in de vorm van een eigen gemaakt lampje waarbij je in groep een wandeling maakt en bijvoorbeeld in kringvorm op een plaats enkele gedichten voorleest.

Nuttelozebordjesroute

Deze wandeling is een beleving vol absurditeit en humor, waarbij je verrassingen en verwondering ervaart. Terwijl je de route volgt, word je uitgedaagd om de borden te zoeken en te ontdekken, wat het wandelen nog spannender maakt. De aangebrachte borden zijn boodschappen met humor, maar hebben geen aanknopingspunt. Ze zijn nutteloos. Je hebt een plan nodig, waar je de borden kan vinden.

Pijlenpad

Je geeft je deelnemers een blad mee met opeenvolgende pijlen. Bij elk punt, kruispunt of zijstraat, geef je aan wat de wandelaar moet doen.



Plogging

Wat? Plogging is wandelen/joggen en tegelijkertijd zwerfvuil opruimen. Veel leuker in groep en je hebt meteen ook een propere omgeving. 3 voor de prijs van 1 dus! Check: <https://www.ivago.be/nl/particulier/afval/wat-kan-je-zelf-doen>

Podcast à pied

Een podcast is een luisterverhaal. Dat verhaal beluister je via je smartphone of tablet dankzij podcast-apps en streamingdiensten. Sommige podcasts zijn verbonden aan wandelingen. Andere podcasts staan hier los van en zet je gewoon op tijdens je wandeling naar keuze. BOB of Mistlicht zijn bijvoorbeeld zeker aan te raden.

Quiztochtje

Wandelen en puzzels oplossen. Dit kan je organiseren door zelf op het parcours puzzels te voorzien of via QR-Codes. De puzzels kunnen bestaan uit rebusen, legpuzzels, raadsels, opdrachten uitvoeren.

Rolstoelrace/rollatorcross

Je kan met collega's, jeugdbeweging, buurtbewoners een route om ter snelst afleggen en het tegen elkaar opnemen wie het eerst over de eindmeet geraakt. Dit parcours is leuker als er bewoners of buurtbewoners langs de kant staan om je aan te moedigen. Je hebt een aantal rollators, rolstoelen nodig.

Speeddate-wandeling

Een mooi initiatief gericht naar singles. Geen ongemakkelijke gesprekken in een café, wel ongedwongen in de mooie natuur. De begeleider zorgt voor de inschrijvingen en deelt in

per leeftijdscategorie en mix per wandelgroep. De begeleider zorgt ook voor de verbinding tijdens de wandeling door korte kennismakingsoefeningen te doorlopen.

Je kunt dit ook organiseren voor burens die elkaar niet kennen.

Urban walk

“Urban trails” zijn wandelingen of looptochten in een stedelijke omgeving waar de beste tijd neerzetten niet het belangrijkste is. Wat een urban trail bijzonder maakt is dat je niet alleen op straat loopt, maar ook dwars doorheen verschillende gebouwen: scholen, gemeentehuizen, cafés, musea, sportcentra, winkels.

Viervoeterstocht

Ga met je hond en enkele hondenvrienden op stap, waar de hond een speelweide heeft. Ondertussen maak je kennis met elkaar. Misschien zijn er burens die graag hun hond uitlenen om een wandeling te maken met mensen met dementie en hun mantelzorger.

Wandeling met een herborist

Dit is een begeleide wandeling van een gids die kennis doorgeeft over kruiden en planten die hij/zij/het onderweg tegenkomt. Samen ontdekt de groep verschillende wilde planten en kruiden. Je leert welke kruiden je lekker kan klaarmaken, welke kruiden goed zijn voor je gezondheid en voor welke planten je moet oppassen.

Wandelvoetbal

Organiseer zelf een wandelvoetbal en reserveer een sportlocatie of vraag naar de mogelijkheden bij de sportdienst om aan te sluiten bij een organisator. In Gent zijn er 5 wandelvoetbalploegen.

Woordzoektocht

Wandelaars gaan tijdens hun wandeling op zoek naar letters die ze langs de weg moeten vinden. Op het einde van de wandeling kunnen ze een woord vormen.

Organisatoren maken de letters, hangen het systeem op de vooropgestelde route, controleren het systeem tijdens de actie en zorgen voor een inzendingsformule. Na de actie haalt de organisatie het systeem weg.

12-urenloop

Je lost in teams elkaar af na een aantal meters/km te lopen. Je kan 12 groepen maken bestaande uit hetzelfde aantal deelnemers die telkens die 1 uur lopen. Je hebt een timer nodig om de winnende groep aan te kondigen.

7. Kan je ondersteuning krijgen voor jouw activiteit?

Zeker! Er zijn verschillende mogelijkheden:

- Van elkaar: samenwerken loont
Waarom slag je de handen niet gewoon in elkaar? Pols zeker bij een andere dienst of vereniging in je buurt of zij niet willen meedoen. In Gent zijn er bijvoorbeeld 28 woonzorgcentra. Er is er dus bijna zeker eentje in je buurt!
- Artiest zoekt ...
Wil je jouw wandelactiviteit extra luister geven met een optreden of animatie? Via Artiest zkt. kan je misschien wel je slag slaan. Check <https://cultuur.stad.gent/nl/artiestzkt>
- Samen Aan Zet
Via Samen Aan Zet kun je een financieel steuntje in de rug krijgen. Alle info vind je op: <https://stad.gent/nl/samenleven-welzijn-gezondheid/samenleven/samen-aan-zet/samen-aan-zet-vraag-een-subsidie-aan>
- CM Gezonde Buurt
Zowel een financieel steuntje als andere mogelijkheden. Alle info vind je terug op <https://www.gezondebuurt.be/>

8. Meer info?

Deze campagne is een initiatief van Dementievriendelijk Gent. Dit netwerk bestaat uit 28 partners die streven naar een meer inclusieve samenleving voor mensen met dementie. Samen werken zij ook aan een betere zorg en ondersteuning voor mensen met dementie en hun naasten.

Meer info:

<https://stad.gent/nl/samenleven-welzijn-gezondheid/gezondheid/hulp-bij-dementie>

Dit netwerk wordt gecoördineerd vanuit Dienst Regie Gezondheid en Zorg

Contact:

dementievriendelijk@stad.gent