

Samen de wijk in! Wandelen en afval rapen met bewoners/cliënten.



MEER AANDACHT VOOR
MINDER AFVAL
#ZORGZONDERAFVAL

#ZORGZONDERAFVAL

Actieplan:

wandelen en afval rapen met bewoners/cliënten (plandelen)

Doel van de actie

Het doel is om bewoners en cliënten actief te betrekken bij een zinvolle activiteit die zowel hun gezondheid bevordert als bijdraagt aan een schonere omgeving. Door samen te wandelen en afval te rapen, worden sociale contacten gestimuleerd en tegelijkertijd wordt de wijk schoner. Ook geeft dit extra aandacht aan de campagne Zorg zonder Afval voor bewoners en medewerkers.

Doelgroep

Cliënten die wonen in de verpleeginstelling, die in staat zijn om een rustig stuk te wandelen van maximaal 1 uur. De activiteit is geschikt voor zowel mobiele cliënten als degenen die met een rollator of rolstoel kunnen deelnemen.

Betrokkenen vooraf

- Vrijwilligers coördinator
- Activiteiten coördinator
- Coördinator campagne Zorg zonder Afval

Benodigde materialen

- Afvalzakken
- Gripsticks of grijpers: Dit maakt het gemakkelijker en hygiënischer om afval op te rapen zonder te bukken.
- Handschoenen: Voor de hygiëne en bescherming van de deelnemers.
- Reflecterende vesten: Optioneel voor de veiligheid van de groep. Ziet er ook tof en serieus uit.



Vorbereiding

- Vrijwilligers inlichten: Zorg ervoor dat de vrijwilligers weten wat hun taak is (begeleiden van de cliënten, zorgen voor veiligheid, helpen bij het oprapen van afval).
- Instructies voor de deelnemers: Vertel de cliënten wat de bedoeling is van de activiteit, dat ieder op eigen tempo mag meedoen, en dat er begeleiding is.
- Afval in de buurt in kaart brengen: Denk aan het park, buurt of een winkelstraat nabij waar veel afval ligt. Kijk een dag voorafgaand en bepaal een korte route vooraf.

#ZORGZONDERAFVAL

Het programma (maximaal 1 uur)

Ontvangst (10 minuten)

Verwelkom de deelnemers en geef een korte uitleg over de activiteit. Zorg ervoor dat iedereen zijn of haar handschoenen en veiligheidsvest aan heeft. Leg de regels van de activiteit uit (bijv. niet te snel lopen, afval rapen op veilige plekken).

Wandelen en afval rapen (40 minuten)

- Start de wandeling rustig en kies een route die geschikt is voor de deelnemers (vlak, met weinig obstakels).
- De groep wandelt langzaam en stopt regelmatig om afval op te rapen.
- Zorg ervoor dat de vrijwilligers de cliënten begeleiden, vooral als ze minder mobiel zijn.
- Deel de groep eventueel op in kleinere teams (bijv. een vrijwilliger en 2 deelnemers per team) als dat gemakkelijker is.
- Verdeel de taak: de deelnemers kunnen het afval verzamelen, terwijl de vrijwilligers hen helpen met het gebruik van grijpers of het dragen van de zakken.
- Maak foto's en een groepsfoto met de volle afvalzakken (met toestemming van de deelnemers).



Terugkomst en afsluiting (10 minuten)

- Eindig de activiteit door de deelnemers weer naar huis te begeleiden.
- Zorg voor een moment van rust en eventueel een drankje voor alle deelnemers.
- Bedank iedereen voor hun deelname en bespreek kort de positieve impact van hun bijdrage.

Aandachtspunten

- **Begeleiding:**
Zorg voor voldoende vrijwilligers, zodat ze goed kunnen helpen bij het ondersteunen van ouderen en het opruimen van afval.
- **Evaluatie en feedback:**
Na de actie kun je een kort evaluatiemoment inplannen om te horen wat goed ging en wat verbeterd kan worden. Dit helpt bij het organiseren van toekomstige activiteiten en zorgt ervoor dat iedereen zich gehoord voelt.

Communicatie

- Maak een leuke flyer of aankondiging voor de actie in de verpleeginstelling en voor andere betrokkenen. Dit zal de bewoners en familie ook motiveren om mee te doen.
- Maak foto's of een kort filmpje tijdens de actie (met toestemming van de deelnemers) om te delen op social media in het intern blad als een positieve boodschap over de actie.

Met dit plan kunnen cliënten/bewoners samen met vrijwilligers op plezierige manier bijdragen aan een schonere omgeving en aandacht voor de campagne Zorg zonder Afval.