

Beweegroute



Insteek beweegprogramma

1. PREVENTIE
2. HERSTEL
3. IN BEWEGING BLIJVEN

Verbinden bestaande en nieuwe elementen door routing aan te brengen en een beweegprogramma aan te bieden.



Doelgroepen

alle leeftijden en doelgroepen kunnen gebruik maken van de route en beweegplan

Herstel:

na zaalperiode bewegen buiten stimuleren eerst dichtbij in dorp en steeds intensiever ook later in bos. Doorgroei naar beweeggroepen.

Obesitas: groep kinderen met obesitas stijgt, bewegen leuk maken voor hen.

Ouderen actief: rondje met iets te zien en te doen voor ouderen om ze te stimuleren op pad te (blijven) gaan.

Preventie en in beweging blijven: mogelijkheden voor wat intensiever bewegen, via programma, onder begeleiding of lekker zelf.

Handicaps: inclusief is het streven. Maar soms is iets speciaals best leuk... Hier wordt in de routes rekening mee gehouden. Er wordt een speciale rolstoel aangeschaft en er komt een geleideroute.

Invulling: Bestaande elementen

Schoolplein, stoepen, spannende paden,
skatebaan, speelplek, bankjes



Invulling: Bestaande elementen

Schoolplein, stoepen, spannende paden, skatebaan, speelplek, bankjes







to

Wien 12 km
Landskap 11 km
Landskap 2,5 km
Přírodní památka 5,5 km
Přírodní památka 8 km



Detail: beweegelement bankje



Invulling: zelf maken

voet oefenplaat/bank/stammetjes/palen.
Knutselen met hout/hergebruik materialen



Invulling: zelf maken

voet oefenplaat/bank/stammetjes/palen.
Knutselen met hout/hergebruik materialen





Invulling: zelf aanbrengen

Zelf monteren na bestelling onderdelen/materialen
touw aan boom, wegenverf activiteiten

START

Invulling: zelf aanbrengen

Zelf monteren na bestelling onderdelen/materialen
touw aan boom, wegenverf activiteiten





Invulling: laten plaatsen

Aankopen bij leveranciers: enkele echte attracties
iets complexer van constructie



Invulling: laten plaatsen

Aankopen bij leveranciers: enkele echte attracties
iets complexer van constructie





**Diepenveen: medewerking
van werkplaats 31@ en
vrijwilligers**



**Ontwerp en aanleg
Bootcamproute Diepenveen**





**Sorteren van de
markeringen in de
werkplaats**



**Routemarkering: waar is een markering
nodig en waar kan deze aangebracht
worden?**

Beweegroute - Bootcamproute Diepenveen



Klaar voor wat beweging?

Hier start de Bootcamproute Diepenveen

Deze route is een rondleiding, wester en oostelijk. Het is kort en maar beide kanten op volgen.

De route wordt vastgehouden op de routekaartjes van de organisatie.



Een op de route vindt je bewegingskaarten met oefeningen die je kunt doen.

De lengte van de route is 2,200 meter.

Wat is een beweegroute?

Een beweegroute is een route waarbij je onderveranderingen doet: op en af klimmen, rennen, joggen, afval, knippen, haken, haken, haken, haken, haken. Op of af haken: er wordt je bij in de vorm van bewegingskaarten met oefeningen die je kunt doen.

Je doet je oefeningen op je eigen ritme, het is niet snel of niet afgevoerd. Het is niet snel. Er staan oefeningen op de kaartjes die bewegingskaarten zijn. Het is niet snel. Het is niet snel. Het is niet snel.



Natuurlijk is je zelf ook oefeningen oefeningen. Het is niet snel. Het is niet snel. Het is niet snel. Het is niet snel. Het is niet snel. Het is niet snel. Het is niet snel.

Ontwerp

De Bootcamproute Diepenveen is gemaakt door vrijwilligers van Diepenveen in samenwerking met Stichting W1 Diepenveen.

Een beweegroute kan verspreid in een bos, in een veld of op een strand. Het is niet snel. Het is niet snel. Het is niet snel. Het is niet snel. Het is niet snel.

Of je wilt meer weten? Mail naar StichtingW1Diepenveen@gmail.com

Deze route is gratis toegankelijk voor iedereen.



Legenda

- Bootcamproute, rondleiding
- Plaats waar je een oefening kunt doen
- Plaatsen die je ook kunt oefeningen kunt doen





Feestelijke
opening!





Wordt de route goed gebruikt?

Beweegroute maken

1 Vaststellen doelgroep, doel en draagvlak



Wat is de doelgroep?

Elk doel van een route zal doelloverstijgen en vaak goede inzet en begeleiding nodig hebben.



Wat is het doel?



Is er draagvlak?

2 Route kiezen en mogelijkheden inventariseren



Wat is een goede route?

- ✓ Start aan het begin / eindpunt
- ✓ Toekomstige route
- ✓ Variërend tussen plaatsen of locaties
- ✓ Variërend in activiteiten
- ✓ Volledig gratis
- ✓ Informatief / educatief
- ✓ Begrijpbaar / duidelijk
- ✓ Kan de route van de route afmaken
- ✓ Kan in verschillende maanden
- ✓ Informatief
- ✓ Staat of niet aan de route
- ✓ (aanvullend)

Welke elementen zijn er in de route?

- | | | |
|--|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> herenbos | <input type="checkbox"/> openbaar | <input type="checkbox"/> kerk |
| <input type="checkbox"/> ligging boom | <input type="checkbox"/> openbaar | <input type="checkbox"/> sportveld |
| <input type="checkbox"/> meubel | <input type="checkbox"/> openbaar | <input type="checkbox"/> kunst |
| <input type="checkbox"/> lage wand | <input type="checkbox"/> openbaar | <input type="checkbox"/> kunst |
| <input type="checkbox"/> beplanting | <input type="checkbox"/> openbaar | <input type="checkbox"/> openbaar |
| <input type="checkbox"/> speeltoestellen | <input type="checkbox"/> openbaar | <input type="checkbox"/> openbaar |
| <input type="checkbox"/> speeltoestellen | <input type="checkbox"/> openbaar | <input type="checkbox"/> openbaar |
| <input type="checkbox"/> speeltoestellen | <input type="checkbox"/> openbaar | <input type="checkbox"/> openbaar |

3 Oefeningen kiezen



Keuze uit 100 basisoefeningen

Proef de oefeningen vooraf en kies de oefeningen die het meest geschikt zijn voor de doelgroep.

Extra oefeningen op aanvraag

Heeft u specifieke oefeningen nodig? Het kan zijn dat u een oefening nodig heeft die niet in de lijst staat.



De oefeningen zijn verdeeld in drie categorieën: basisoefeningen, oefeningen die geschikt zijn voor mensen met een beperking en oefeningen die geschikt zijn voor mensen met een beperking.

4 Maak de route

Zet de route uit

Maak de route uit op de kaart en plak de plakjes op de kaart.

Maak de route uit op de kaart en plak de plakjes op de kaart.



De route is gemaakt van oefeningen die geschikt zijn voor mensen met een beperking.

Ontwerp beweegprogramma's

Ontwerp beweegprogramma's voor de route. Het kan zijn dat u een oefening nodig heeft die niet in de lijst staat.





Urencalculatie beweegroutes

Urencalculatie beweegroutes			
	wie	raming uren	toelichting
Ontwerfase			
overleg kerngroep 2x	kerngroep	16	vrijwilligerswerk
overleg ontwerpideeën 4x	OBB/Spil/Diepenveeners	20	vrijwilligerswerk
opstellen ontwerp	OBB	40	gift van professionals betrokken
opstellen begroting	OBB	10	gift van professionals betrokken
Fondswervingsfase			
zoeken naar fondsen en financiering	Spil/OBB	40	gift van professionals betrokken
Voorbereidingsfase			
opvragen offertes te kopen elementen	OBB/De Spi	20	gift van professionals betrokken
opvragen offertes aannemer realisatie	OBB/De Spi	20	gift van professionals betrokken
projectbegeleiding voorbereidingsfase	OBB/De Spi	40	gift van professionals betrokken
Realisatiefase			
zelf elementen maken	IJsselandschap/Diepenveeners/OBB/De Spi/aannemer	300	deels zelfwerkzaamheid
routemarkering	aannemer en zelfwerkzaamheid	120	deels zelfwerkzaamheid
plaatsen elementen zelfmaak en besteld	aannemer en zelfwerkzaamheid	120	totaal project wordt aannemer voor gezicht uit dorp
projectbegeleiding realisatie	OBB	40	zie raming
Opening en gebruik			
opmeringsactiviteit	De Spi, IJsselandschap, OBB, Diepenveeners	80	eenmalig sponsoring en vrijwilligerswerk
Onderhoudsfase			
regelmatige inspectie route	OBB	16	gift van professionals betrokken
vuilruimen	OBB en Diepenveeners	40	jaarlijks terugkerend, vrijwilligerswerk
reparaties	Diepenveeners/IJsselandschap	40	jaarlijks terugkerend, zie raming
coördinatie onderhoud	De Spi	20	jaarlijks terugkerend, vrijwilligerswerk
aangepaste flyers	OBB/De Spi	40	jaarlijks terugkerend, zie raming

Onderhoud

Voor het onderhoud is gedacht aan de volgende zaken:

- Er zal een veiligheidskeuring worden uitgevoerd voor de hele route.
- Er zal 2x per jaar een inspectie worden uitgevoerd door OBB
- Er zal vuil worden geruimd door vrijwilligers
- Er zullen kleine reparaties worden uitgevoerd door OBB, IJsselandschap en vrijwilligers uit het dorp.

Er moet een potje komen voor het onderhoud en met name de materiaalkosten. Dit potje is ook nodig om een bordje te vervangen als dit weg is en om af en toe nieuwe flyers te maken.

Al gedaan:

- Veel overleg, lobby en gesprekken door De Spil
- Voorontwerp visualisatie door OBB
- Jongere als leerwerkplek (bij OBB/De Spil)
- Vrijwilligers die willen knutselen met hout
- Een vrijwilliger werkt op middelbare school (kh)
- Stichting IJssellandschap betrokken
- Gemeente Deventer betrokken
- Contact met leveranciers in regio
- Beweeggroepen inventarisatie
- Lokale ondernemers benaderd
- Verhalenvertellers uit Diepenveen



Wil je ook een Beweegroute aanleggen?

Voor ondersteuning en advies kun je terecht bij stichtingvrijdeventer@gmail.com

Advies over:

- plan van aanpak
- locatie
- oefeningen

Ter beschikking stellen van:

- beweegplaatjes
- app

