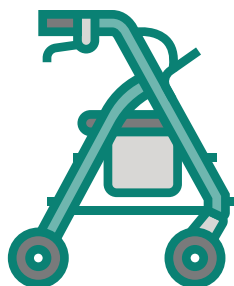


# Infofiche rollatorreffen



Rollators, wandelstokken, looprekken, rolstoelen, ... Het zijn allemaal voorbeelden van **mobiliteitshulpmiddelen** die je kan gebruiken als wandelen moeilijker wordt. Hoewel ze nog niet al te vaak te zien zijn in het straatbeeld mogen we ons gelukkig prijzen dat ze bestaan. Niets is immers zo fijn als je zelfstandig en op een veilige manier verplaatsen. Het organiseren van een rollatorreffen is dé gelegenheid om te taboesfeer rond deze hulpmiddelen te doorbreken. Bovendien draagt het bij aan:

- 1 Sensibiliseren over valrisico's en valpreventie
- 2 Sensibiliseren over mobiliteitshulpmiddelen
- 3 Controleren van de veiligheid en correct gebruik van mobiliteitshulpmiddelen
- 4 Aandacht vestigen op de verschillende valrisicofactoren zoals laag vitamine D gehalte, stoornis in evenwicht, spierkracht gang en/of mobiliteit, medicatie, verminderd zicht, onaangepast schoeisel, onveilige omgeving en risicogedrag, bezorgdheid om te vallen, ...

Een rollatorreffen organiseren, dat doe je liever samen dan alleen. Je kan hiervoor een **werkgroep** opstarten waarmee je samen na kan denken over de organisatie ervan.

Betrek hierbij ook: oudere personen, mantelzorgers, beleidsmedewerkers, intergemeentelijke preventiewerker, vrijwilligers, studenten, Logo uit je buurt, Rode Kruis, mutualiteiten, thuiszorgwinkels, ouderenorganisaties, lokale dienstencentra, woonzorgcentra, scholen, buurtwerkers, lokale handelaars en horeca-uitbaters, technische dienst, ...



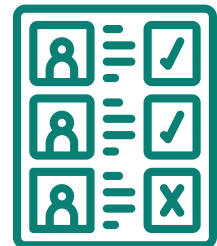


Hoe meer zielen, hoe meer vreugd en hoe meer de mobiliteits-hulpmiddelen in de kijker gezet kunnen worden. Wees daarom niet te streng op het aantal **deelnemers**. Niet alleen personen die gebruik maken van deze hulpmiddelen, maar ook begeleiders en supporters zijn van harte welkom.

Zorg voor een goed bereikbare **locatie**, op wandelafstand van een bus-, tram- of treinstation of van parkeerplaatsen voor personen met een handicap. Zorg dat de locatie goed bereikbaar is voor mindermobielenvervoer. Ga ook na of er voldoende openbare toiletten in de buurt zijn, of maak afspraken met lokale handelaars.



Je kan er voor kiezen om de deelnemers vooraf te laten **inschrijven**. Zo heb je een idee wat de opkomst zal zijn en kan je de bijhorende materialen of acties hierop afstemmen. Ter plaatse inschrijven kan ook een mogelijkheid zijn. Zorg er dan voor dat de inschrijvingen ruim op voorhand starten, zodat deelnemers zich meer gespreid kunnen aanbieden.



Tip: Je vraagt best na of de deelnemers toestemming geven om foto's te laten nemen. Hou dit correct bij in het inschrijvingsformulier.



Tip: Voorzie voor elke deelnemer een startnummer om op te spelden en aan de rollator of ander mobiliteitshulpmiddel vast te maken. Lijst deze nummers ook op bij inschrijving. Zo kunnen rollators en dergelijke niet verwisseld worden.

Over de lengte en moeilijkheid van het **parcours** denk je best goed op voorhand na. Het moet immers veilig blijven en haalbaar zijn voor iedere deelnemer. Kies je voor een vlak parcours of mag het wat uitdagender? Sta stil bij de veiligheid wanneer je obstakels toevoegt (niet te stijl, niet te glad, geen struikelgevaar, een helpende hand, ...). Er kunnen meerdere parcours voorzien worden (lang of kort), of deelnemers kunnen meerdere rondjes lopen. Sta ook stil bij de vertrektijden (gezamenlijke start of deelnemers van het lange parcours eerder laten starten).



## *Randanimatie en bijhorende acties:*



Zorg voor een leuke **groepsopwarming**, eventueel op een podium zodat dit voor iedereen goed zichtbaar is.

Neem contact op met de buurtwerking, de kinderwerking of scholen in de buurt. Zij kunnen bijvoorbeeld zorgen voor **supporters** aan de zijlijn van het parcours. Kinderen kunnen bijvoorbeeld een valpreventie tekening inkleuren, of supporter-materiaal knutselen.



Zorg voor een **preventieve hulppost** van het Rode Kruis. Zij zorgen voor eerste hulp op maat van het evenement. [Meer info](#)

**Eet en drankkraampjes** zijn altijd een goed idee, ze zorgen voor sfeer, gezelligheid en eventueel wat extra supporters. Werk hiervoor samen met lokale handelaars of ga eventueel op zoek naar sponsoring. Sta ook even stil bij wat er geserveerd zal worden: Bevatten deze hapjes en drankjes voldoende eiwitten, vitamine D en/of calcium? [Meer info](#)



Zorg voor voldoende **rustbanken of zitplaatsen** dichtbij het parcours, zodat deelnemers, begeleiders of supporters voor of na het rollatortreffen even kunnen uitrusten.

Een streepje **muziek** doet wonderen. Muziek zorgt net als versnaperingen voor sfeer en gezelligheid. Neem contact op met lokale muzikanten in de buurt, zoals bijvoorbeeld een zangkoor of lokale radiomakers. Laat de muziek al starten voor het startschot gegeven wordt, dit zorgt voor extra sfeer en supporters. Plaats de muziekinstallatie, versterkers of microfoon centraal zodat dit voor iedereen hoorbaar is.



Zorg voor een **infostand** van allerlei mobiliteitshulpmiddelen. Zij kunnen meer informatie geven over beschikbare hulpmiddelen, bijvoorbeeld Thuiszorgwinkel, Mobiel Kwestie, ...



Organiseer voor de start een **controle en hersteldienst**. Controleer of de rollators of andere hulpmiddelen op de juiste hoogte afgesteld zijn en correct en veilig gebruikt worden. Meer info vind je in onze checklist '[Veilig op stap met de rollator](#)' en '[Veilig op stap met de wandelstok](#)'. Controleer of de schoenen van de deelnemers veilig zijn. Meer info vind je [hier](#). Al deze informatie kan ook vooraf aan de deelnemers bezorgd worden

Voorzie een leuke **attentie** voor elke deelnemer en begeleider. Deel bijvoorbeeld goodiebags uit aan de finish. Enkele voorbeelden van de inhoud:

- Een gezond wandeltussendoortje, bijvoorbeeld een zacht stuk fruit dat niet gesneden hoeft te worden en een drankje.
- Informatie rond valpreventie. Op [www.valpreventie.be/materialen](http://www.valpreventie.be/materialen) vind je heel wat materialen terug. Je kan deze altijd bestellen via de webshop van het [Logo uit de buurt](#).
- Een valpreventie tekening, ingekleurd door kinderen uit de buurt.
- Flyers of krantjes van toegankelijke sportorganisaties in de buurt.
- Een certificaat van deelname.
- ...



Met dank aan:

Werkgroep valpreventie Diksmuide

