

EHBG -wandeling

EHBG = Eerste Hulp Bij Geheugenproblemen



FIJN !

Fijn dat jullie deze EHBG-wandeling organiseren.

We geven je als organisator van deze wandeling enkele handvaten mee om van jullie wandeling een leerrijk en boeiend gegeven te maken.

Veel wandelplezier !

WAT

Iets vergeten doen we allemaal, maar wanneer spreek je over geheugenproblemen?

De Eerste Hulp Bij Geheugenproblemen (EHBG)-wandeling is een uitnodiging om met elkaar in gesprek te gaan over het thema. Ga samen op pad en sta stil bij de moeilijkheden die mensen met geheugenproblemen ervaren. Welke rol kunnen jullie (eventueel) opnemen om deze problemen een plaats te geven in het leven van de betrokken persoon. Welke signalen kun je opvangen? Ga je hierover het gesprek aan? Wat kun je voor die persoon doen? ...

Er zijn 9 tussenstops tijdens de wandeling. Bij elke stop staan de wandelaars via een QR-code stil bij een of meerdere deelaspecten van geheugenproblemen. Ze delen inzichten met elkaar en krijgen informatie aangereikt.

MATERIAAL

Je kan je (rug)zak met materiaal ophalen op het afgesproken tijdstip in het gezondheidspunt bij jou in de buurt. In deze rugzak zit:

- een volledige handleiding
- pijlen om je route uit te stippelen
- QR-codes om op te hangen bij de 'stops'
- enkele EHBG-wijzers

VOOR DE WANDELING

× Deelnemers uitnodigen

Bezorg je deelnemers de nodige info over

- de duur van de wandeling
- de afstand van jullie uitgestippelde route
- kledij (aangepast schoeisel, regenkleding, ...)
- het meebrengen van minimum één smartphone met 4G per groep
- ...

× Wandelroute uitstippelen

Op voorhand bepaal je de route, aangepast aan je groep en de beschikbare tijd.

- Door de natuur of eerder stedelijk?
- Toegankelijk voor loophulpmiddelen of niet?
- Heb aandacht voor de veiligheid van de wandelaar tijdens het uitpijlen van de parcours
- Elke 200 meter een stop of na elke kilometer?
- Bij slecht weer kan je ook een 'overdekt' alternatief bedenken.
- ...

TIP – hang de eerste QR-code op aan de vertrekplaats. Zo kan je ervoor zorgen dat het scannen voor alle groepen vlot verloopt en dat iedereen goed vertrokken is.

Hang de pijlen en de QR-codes op ooghoogte op – check even in de gemeente waar je je wandeling plant of er voorwaarden verbonden zijn aan het ophangen van pijlen op de openbare weg.

× Verdeel in groepen

Afhankelijk van het aantal deelnemers kun je de groep opdelen in kleinere groepen (max. 10). Dit zal het samen praten over dit thema vergemakkelijken.

Laat de groepjes om beurt vertrekken.

× Gebruik van smartphone met 4G

In elk groepje zit er minstens één persoon die met een smartphone QR-codes kan scannen.

Natuurlijk kan elke deelnemer die dat wil, de QR-codes ook scannen en meevolgen.