



Samen staan we sterk

Samen bewegen, de natuur ingaan en nieuwe mensen leren kennen, dat is waar Gezond Natuur Wandelen voor staat. 'Samen' is een woord waar wij veel waarde aan hechten. Daarom willen we je in deze nieuwsbrief wat vertellen over het verwelkomen van nieuwe wandelaars, hoe je samen met Nature Today op de hoogte blijft van de natuur en wie je in de organisatie kunt bereiken als je hulp nodig hebt. Want samen staan we sterk!

Een warm welkom voor nieuwe wandelaars

De eerste stap naar de wandelgroep

Het principe van Gezond Natuur Wandelen is: iedereen die het leuk vindt om met een groep op stap te gaan is van harte welkom om mee te wandelen. Deze uitnodiging klinkt zo makkelijk. Maar voor veel mensen is die **eerste stap naar een onbekende wandelgroep erg groot.**

De wandelingen zijn gratis, wat dat betreft hebt je niets te verliezen en je hoeft je niet eens vooraf op te geven. Maar zomaar gaan meewandelen met vreemde mensen en kijken of het wat voor je is...

Van de week hoorde ik (Corrie, wandelbegeleidster Zoetermeer) van een nieuwe wandelaar dat zij het **krantenknipsel** al twee jaar in haar ladekast had liggen. Er wel eens naar keek, maar niet durfde te gaan. Totdat ze van een kennis hoorde dat zij sinds twee maanden bij een wandelgroep is aangesloten. Deze kennis zag de wandelgroep verzamelen op het plein voor haar woning en is gaan vragen of ze **mee kon wandelen**.

Wat voor de één heel makkelijk is blijkt voor de ander een enorme uitdaging te zijn. Op dat moment nam de nieuwe wandelaar bij mij in de groep pas het besluit om een keer mee te lopen.

Dan is een warm welkom erg belangrijk!

Hier weet ik, als wandelbegeleidster, niets vanaf als ze voor de eerste keer mee komen wandelen. Als **wandelbegeleidster** stap ik er altijd gelijk op af wanneer ik een nieuw gezicht zie en ik...

- **begroet** haar zoals gewoonlijk hartelijk en zeg dat het leuk is dat ze komt meewandelen;
- vraag haar naam en **stel mijzelf, de andere begeleiders** en wat andere wandelaars aan haar voor;
- vertel de **gebruikelijke info** over Gezond Natuur Wandelen en over rekening houden met elkaars tempo, onderweg even bij de natuur stil staan en waar we na afloop koffiedrinken.

Als we starten, let ik op dat de nieuwe wandelaar **niet alleen gaat lopen** maar naast een andere wandelaar, in dit geval is dat haar kennis. Na afloop van de wandeling bij de koffie ga ik **naast de nieuwe wandelaar zitten**. Ik vraag hoe zij de wandeling vindt en bied aan om haar in de groepsapp te zetten. Ik geef haar ook onze flyer mee. Op dat moment beseft ze dat dit de

groep van het **krantenknipsel** in haar lade is.

Een manier om mensen het wat makkelijker te maken om mee te komen wandelen is een uitnodiging via de **buurkaart**. Een laagdrempelige kaart, die wandelaars kunnen uitdelen aan een goede buur, kennis een vriend of een familielid en hen op deze manier uit te nodigen om een keer mee te wandelen. Zie het kopje '**Promotiemateriaal**' om de Buurtkaarten te bestellen.

Neem niet zomaar aan dat ze toch wel mee kunnen wandelen. Vast wel, maar **soms is er een extra zetje nodig om hun de eerste stap te laten zetten naar de wandelgroep.**

Corrie Kramer





Flyer wandelbegeleiders gezocht

Promotiemateriaal

Heb je behoefte aan (digitale) flyers, posters of buurkaarten? We hebben de volgende opties:

1. Flyers wandelaars werven met locatiegegevens erop (met extra oproep voor wandelbegeleiders)

2. Flyers wandelbegeleiders werven met locatiegegevens erop (met extra oproep voor wandelaars)

3. Algemene landelijke Gezond Natuur Wandelen posters

4. Buurkaarten (kaarten om in je wandelgroep uit te delen, zodat wandelaars een ander laagdrempelig kunnen uitnodigen om eens mee te wandelen)

Vraag het gewenste promotiemateriaal uiterlijk 16 juni aan door op onderstaande knop te klikken. Digitale flyers zijn ook mogelijk!



De buurkaart

Nature Today

In de app van Nature Today staat dagelijkse nieuwe informatie over de natuur. Ook onze natuurwandelingen staan erin, onder 'wandelroutes'. De app kan je op je mobiel zetten zodat je iedere dag nieuwe en zeer gevarieerde informatie over de natuur ontvangt. De natuurberichten worden geschreven door topbiologen van zo'n veertig Nederlandse organisaties en samenwerkingsverbanden.

Wil je wat meer leren over de natuur, zodat je onderweg natuurweetjes kan vertellen? Download de app hier:

Download voor Android

Download voor Apple

Hoe kunnen we je helpen?

We kunnen ons voorstellen dat je af en toe vragen hebt over je wandelgroep, de organisatie, publiciteit of over de hele stichting. We helpen je graag! Bij wie je terecht kunt vind je hieronder.

Paulette | Organisatie

(paulette@gezondnatuurwandelen.nl)

Voor organisatievragen over bijvoorbeeld wandelfeestjes en cursussen.

Milou – Publiciteit en communicatie

(milou@gezondnatuurwandelen.nl)

Voor vragen over landelijke of regionale publiciteit en het aanvragen van promotiemateriaal

Corrie – Publiciteit en administratie

(corriekramer@gezondnatuurwandelen.nl)

Voor het doorgeven van gewijzigde wandelinformatie zoals het startpunt of de tijd. Check even of de wandelinformatie van jouw wandelgroep op de website nog klopt!

<https://www.gezondnatuurwandelen.nl/wandelen/wandelingen-op-een-rij/>

"Gezelligheid is het gezondste van onze wandelingen"

- Corrie Kramer, wandelbegeleider Gezond Natuur Wandelen

Onze natuurwandelingen worden mede mogelijk gemaakt door:



Fonds 1818



www.gezondnatuurwandelen.nl

©2023, Stichting Gezond Natuur Wandelen
Alle rechten voorbehouden.

Je bent ingeschreven met het e-mailadres %%emailaddress%%.

Klik hier om je uit te schrijven.