

Bijlage Senior Green Tours Zoetermeer

Doel

Door het aanbieden van wandelroutes die toegankelijk en zinvol zijn, draagt de Senior Green Tours bij aan het welzijn van senioren. Waarbij de nadruk ligt op het bevorderen van mentale, sociale en fysieke gezondheidsvaardigheden.

Het certificaat stelt eisen aan de infrastructuur van bestaande wandelpaden in Zoetermeer om deze optimaal geschikt te maken voor senioren.

De senioren van Zoetermeer zijn betrokken bij de ontwikkeling van de aanleg aanpassingen en van onderhoud van Seniorbestendige wandelpaden. Adopteren van fysieke aspecten van het wandelpad behoort tot de mogelijkheden.

Doelstelling van de Senior Green Tour

- 1. Fysieke, mentale en sociale gezondheid bevorderen.**
Door het aanbieden van wandelroutes die toegankelijk, veilig en zinvol zijn, draagt het initiatief bij aan het welzijn van senioren. Waarbij de nadruk ligt op het bevorderen van fysieke, mentale en sociale gezondheidsvaardigheden van Senioren.
- 2. Veilige en toegankelijke infrastructuur:** Het certificaat stelt eisen aan de infrastructuur van wandelpaden om deze optimaal geschikt te maken voor senioren.
- 3. Samenwerking stimuleren:** Overheid en senioren werken samen om zowel technische als ervaringsgerichte aspecten van wandelpaden te verbeteren. De senioren van Zoetermeer zijn betrokken bij de aanleg, aanpassingen en het onderhoud van Seniorbestendige wandelpaden.

Randvoorwaarden voor seniorbestendige wandelpaden

Informatiebord

- Elke Senior Green Tours start bij een informatiebord waarop het wandelpad via een QR code kan worden opgevraagd.
- Het informatiebord bevat een QR-code over gezondheid. Aanbevelingen variëren van stevige schoenen en water drinken onderweg. Ook bevat informatie over het "hittefit" blijven.
- Het informatiebord bevat oefeningen voor het stimuleren van zintuigen en genieten van de natuur.
- De kenmerken van het wandelpad zijn zichtbaar door icoontjes te plaatsen op het informatiebord.

Kenmerken van de wandelpaden van de Senior Greentour.

- Elk wandelpad start en eindigt bij een locatie.
- Bus of treinverbinding en parkeergelegenheid dichtbij.
- Het pad heeft telkens een korte en een lange route. Het moet duidelijk aangeven hoe lang het is en waar etappes beginnen en eindigen.
- De paden hebben verschillende lengtes en een vaste minimale breedte.
- Andere verkeersgebruikers zijn niet toegestaan.

Goede markering en bewegwijzering.

- Het pad moet duidelijk gemarkeerd zijn met consistente en goed *zichtbare routebordjes*.
- Het pad moet goed onderhouden zijn, vrij van obstakels, en geschikt voor wandelen. Markeringen en randen van het pad moeten goed zichtbaar zijn, bijvoorbeeld met contrasterende kleuren of belijning.
- Het pad moet volledig trapvrij zijn.
- Het pad bestaat grotendeels uit een verharde ondergrond.
- Het pad mag geen onveilige situaties veroorzaken en houdt rekening met obstakels, bruggetjes of gevaarlijke oversteekplaatsen.

- Als het pad stijgt of daalt, moeten hellingen niet steiler zijn dan 5% (1:20). Indien steiler, zijn rustplatformen noodzakelijk
- Er moeten voldoende rustpunten zijn, zoals bankjes, picknickplaatsen en schaduwrijke plekken.

Duurzaamheid

- Er moet aandacht zijn voor afvalbeheer, bijvoorbeeld door prullenbakken te plaatsen en wandelaars aan te moedigen hun afval mee terug te nemen.
- Gebruik van duurzame materialen die weinig onderhoud vereisen.
- Het pad moet bijdragen aan een fijne wandelervaring met groen, zoals bomen, planten en uitzicht op water of velden. Of gericht zijn op verbindingen tussen wijken en het centrum van Zoetermeer.
- Jaarlijks wordt een audit gemaakt in samenwerking met senioren.

Website/digitaal platform

- Een digitale omgeving ondersteunt het informatiebord.
- Ervaringen van senioren kunnen worden gedeeld, wat zorgt voor meer verbondenheid en zingeving. Ook kunnen wandelmaatjes via deze omgeving worden gevonden.
- De gemeente deelt informatie over onderhoudswerkzaamheden en nodigt senioren uit om mee te denken over de ontwikkeling van het wandelgebied voor senioren. Daarnaast worden senioren uitgenodigd om te helpen bij het onderhouden van bestaande wandelpaden voor senioren.
- Maatschappelijke stakeholders en vrijwilligersorganisaties kunnen van het platform gebruik maken wanneer zij aansluiten bij het ontwikkelen van seniorbestendige wandelpaden.