

## Jaarverslag 2019 Wandelcentrum

Ook in 2019 was er een groei voor wat betreft het aantal leden van het wandelcentrum.

Er wordt nog steeds met vijf vaste wandelgroepen gewandeld. Op woensdag- en op vrijdagochtend om 09.00 uur wandelen de groepen die 10 of meer kilometer wandelen. Op woensdag- en op vrijdagochtend om 10.00 uur wordt er plusminus 5 kilometer gewandeld en op woensdagavond wordt er gewandeld met een groep die ongeveer 6 a 7 kilometer wandelt in een behoorlijk tempo. De groepen worden wel steeds groter. Af en toe wandelen er meer dan 20 wandelaars in een groep. Dat wordt een aantal dat steeds moeilijker te begeleiden wordt voor één begeleider. Overwogen wordt om wederom een splitsing aan te brengen. De consequentie daarvan is dat er meer (gediplomeerde) begeleiders zullen moeten worden geworven. Dat is vooralsnog een uitdaging.

Iedere laatste woensdag en vrijdag van de maand wordt er buiten Uithoorn door de dagwandegroepen gewandeld. Buiten de regio wil zeggen op ongeveer een half uur rijden van ons clubhuis wordt een wandeling gezocht waarbij gedacht kan worden aan wandelen in bos, hei, polder, duinen of strand. Het doel is om steeds nieuwe wandelontdekkingen te doen.

Ook dit jaar is door de groepen en door individuele deelnemers meegedaan aan grote wandelevenementen. Naast de (verschillende) vierdaagsen, de Fjoertoer, de 30 van Zandvoort en Dam tot Dam werden diverse andere evenementen bijgewoond.

Het Wandelcentrum is ook in 2019 actief geweest in diverse projecten. Zo was daar het project voor diabetici. Dit project liep van mei tot september. Een project waar we al een aantal jaren aan meedoen en wat als doel heeft om beginnende wandelaars te laten deelnemen aan een landelijke Challenge (Bas van de Goor). Een grote landelijke manifestatie die dit jaar in Den Haag plaatsvond en deelnemers, in ons geval ongeveer 20, door de stad Den Haag voerden gedurende (in ons geval) 15 kilometer. In het kader van de werving voor dit project hebben leden van onze vereniging samen met de huisartsen een mobiel keuringsstation op de beide winkelcentra van ons dorp bemand. Daar zijn vele belangstellenden op afgekomen. Een groot succes was de organisatie van "Uithoorns Mooiste de Wandeling" in april. We mochten ongeveer 275 deelnemers in ons clubgebouw ontvangen. In mei werd opnieuw de "Bevrijdingswandeling" georganiseerd met ontbijt in het Gemeentehuis. Ook deze wandeling mag een groot succes worden genoemd. In de tweede helft van het jaar werd samen met de VU en Motion een onderzoek naar "vallen door ouderen" (in het kader van valpreventie) gehouden. De uitslag van dit onderzoek wordt in februari 2020 gepresenteerd.

In september werd met een substantieel deel van de wandelgroepen een "Waddenwandeltocht" gehouden. "Waden door het slik op de Wadden" werd door iedereen als zeer interessant ervaren.

In de maanden januari, februari, maart, april, oktober en november zijn evenals vorig jaar, met groot succes, wandelmaaltijden georganiseerd. Maaltijden bereidt door steeds een andere groep wandelaars waaraan ongeveer een 25 tot 30 deelnemers hebben kunnen deelnemen (helaas kan ons clubgebouw momenteel nog geen grotere groep herbergen)

Door de wandelbegeleiders/trainers werden verschillende bijeenkomsten bijgewoond georganiseerd door de Wandelbond, door de Diabetes Vereniging Nederland, Uithoorn voor elkaar en de KNAU.

In 2019 is de doelstelling weer om meer wandelaars aan te trekken die mede van onze faciliteiten kunnen profiteren.

Ook de "Uithoorns Mooiste de wandeling " staat "in de steigers". In het jubileumjaar 2020 is de wandeling georganiseerd rondom historische plekken in ons dorp onder de noemer "Met AKU door de historie van Uithoorn". De eerste aanmeldingen zijn intussen al binnen.

Voor het project met diabetici in 2020 zijn eveneens de eerste gesprekken al weer gevoerd.

Met de wandelmaaltijden voor 2020 is ook alweer een eerste opzet gemaakt.

Ook in 2020 veel activiteiten bij het Wandelcentrum.