



S-SPORT
Iedereen in beweging

Start to Walk

Praktische informatie en
veelgestelde vragen

Samen met



SPORT.
VLAANDEREN

Inleiding

Het *Start to Walk*-project is een inclusief en laagdrempelig wandelprogramma dat deelnemers de kans biedt om op een **veilige en motiverende manier hun conditie op te bouwen en meer te gaan bewegen**. Het aanbod richt zich niet alleen op beginnende wandelaars, maar ook op volwassenen met diverse gezondheidsuitdagingen zoals diabetes of obesitas, evenals iedereen die graag actief wil worden.

Via het *Start to Walk*-pakket biedt S-Sport organisaties een **kant-en-klaar begeleidingstraject** aan, inclusief ondersteuning, materialen en tools om een reeks van **10 weken met wekelijkse wandeltrainingen** op te starten en succesvol te begeleiden. De focus ligt zowel op fysieke gezondheid als op het versterken van sociale verbindingen binnen de groep.

In dit document vind je **praktische informatie en antwoorden op veelgestelde vragen** over het project: van wat het pakket precies inhoudt, over de rol van begeleiders, tot hoe je kan starten met een eigen reeks in jouw organisatie. Hiermee willen we je helpen om met vertrouwen van start te gaan en het meeste uit dit initiatief te halen.

Wandelen maar!

Contact:

Evelyn Fonderie | Projectcoördinator

☎ 02 515 02 54 | @ evelyn.fonderie@s-sport.be | @ info@s-sport.be

Werkt niet voor S-Sport op maandag en dinsdag.

Inhoudsopgave

1. Start to Walk-pakket	4
1.1. Ons doel	4
1.2. Wat zit er in het pakket?	4
1.3. Welke meerwaarde bieden we jullie?	4
1.4. Wat doen jullie zelf en wat kost het?	5
1.5. Contact	5
2. Praktische informatie	5
2.1. Bijscholing wandelbegeleiders	5
2.2. De ideale periode om te starten	6
2.3. Gepersonaliseerde flyers	6
2.4. Levering materialen bij de start (brochures, fluohesjes, EHBO-kit)	6
2.5. Sportverzekering en inschrijvingen	6
2.6. Afsluit van de wandelreeks (goodiebags en evaluatie)	7
2.7. Vergoeding voor wandelbegeleiders	7
2.8. Vragen of nood aan ondersteuning	7
3. Veelgestelde vragen	8
4. Bijlagen	11
A. Voorbeeldsjabloon deelnemerslijst	11
B. Evaluatieformulier voor deelnemers	12
C. Voorbeeld wandeldiploma	15

1. Start to Walk-pakket

Start to Walk is een inclusief, laagdrempelig wandelaanbod voor volwassenen met **diverse gezondheidsnoden of -uitdagingen** (zoals diabetes, obesitas...) - én iedereen die graag wil **starten met wandelen** en zijn conditie wil opbouwen.

De ideale kans om **mensen aan het bewegen te krijgen**, **nieuwe leden** aan te trekken en het **sociale netwerk** in jouw buurt te versterken.

Bovendien versterk je met dit initiatief niet enkel mensen hun **fysieke gezondheid**, maar ook hun **mentaal welzijn**.

Start to Walk is een initiatief van S-Sport in **samenwerking met** Solidaris, Sport Vlaanderen, Diabetes Liga, Sportieq, Wandelsport Vlaanderen en Eetexpert.

1.1. Ons doel

1. Mensen met diabetes, obesitas of andere gezondheidsuitdagingen en niet-sporters **op een laagdrempelige manier aan het bewegen krijgen én te houden**.
2. Jullie als organisatie **ondersteunen, informeren en begeleiden in het bewegen met deze doelgroep**, zodat zij in een veilige omgeving en op een gezonde manier kunnen bewegen.

1.2. Wat zit er in het pakket?

- 10 weken opbouw naar een gezamenlijk wandeldoel
- Wekelijkse wandeltraining met ervaren begeleider
- Groepssfeer, motivatie en plezier
- Afwisselende routes in de natuur
- Gratis deelname

1.3. Welke meerwaarde bieden we jullie?

S-Sport zorgt voor het **kant-en-klare *Start to Walk*-pakket** en **goede omkadering**. Kortom, we bieden jullie alle tools en vaardigheden om de *Start to Walk*-sessies goed te begeleiden:

- Online bijscholing en schriftelijke cursus voor wandelbegeleiders
- EHBO-kit & fluoohesjes
- Educatieve brochure voor deelnemers

- Gepersonaliseerde flyers en ondersteuning promotie
- Persoonlijke contactpersoon & opvolging
- Gezellig afsluitmoment met goodiebags & evaluatie
- Gratis sportverzekering voor de deelnemers en begeleiders tijdens de reeks

Alles wat je als organisatie nodig hebt om meteen te starten.

1.4. Wat doen jullie zelf en wat kost het?

- Wandelbegeleider aanduiden (vrijwillig of als taak binnen de organisatie)
- Startdatum, locatie & uur bepalen
- Wandelroutes uitstippelen (met tips uit de cursus)
- **Kostprijs:** volledig gratis - enkel tijdsinvestering voor het zoeken van een begeleider.

1.5. Contact

Wil je jullie opstart bespreken? Contacteer ons gerust via mail: evelyn.fonderie@s-sport.be.

2. Praktische informatie

2.1. Bijscholing wandelbegeleiders

In 2025 gingen de bijscholingen voor wandelbegeleiders live, online door. Voor 2026 zijn we hard aan het werk om de bijscholing om te zetten naar twee **webinars** die **op elk moment bekeken kunnen worden**. Op die manier zijn jullie als organisatie flexibel om op te starten wanneer jullie willen.

De webinars komen **eind januari 2026** online via **WebinarGeek**.

- Webinar 1: Wandelbegeleiding (+/- 30 minuten)
- Webinar 2: Gezond en Inclusief bewegen (+/- 45 minuten)

Gezien we de webinars zelf niet te langdradig wilden maken, werd er ook een **schriftelijke cursus** uitgeschreven waarin de wandelbegeleider alles uitgebreid kan nalezen. Deze kan als houvast gebruikt worden voor en tijdens de wandelingen. De schriftelijke cursus kan bij ons per mail opgevraagd worden en wordt **digitaal (pdf)** bezorgd.

2.2. De ideale periode om te starten

De begeleiders van onze pilootprojecten van het *Start to Walk*-pakket gaven aan dat de **april of oktober** de ideale periode is om te starten met de 10 weken *Start to Walk*. Op die manier zijn de wandeltrainingen net voor de zomervakantie of kerstvakantie gedaan.

Starten jullie **liever op een ander moment**? Dat is ook **helemaal ok!** Je kan met je organisatie starten wanneer je wil. Ook het aantal weken kan aangepast worden aan jullie noden en mogelijkheden.

2.3. Gepersonaliseerde flyers

Indien jullie een **startdatum, -uur en -locatie** hebben gevonden voor de wandelsessies, kunnen we voor jullie gepersonaliseerde flyers maken en drukken of digitaal doorsturen (afhankelijk van jullie voorkeur). Dit wil zeggen dat jullie de **locatie, datum en uur** zullen moeten doorgeven, alsook de **manier** waarop deelnemers kunnen **inschrijven**. Geef de gegevens tijdig door om drukwerk te garanderen: **minstens drie weken voor jullie willen starten met de promotie**. Geef ook aan hoeveel stuks jullie wensen en op welk adres ze geleverd mogen worden. Indien dit niet tijdig gebeurt, kunnen we jullie de flyers enkel digitaal of met vertraging bezorgen.

2.4. Levering materialen bij de start (brochures, fluohesjes, EHBO-kit)

De levering van de materialen voor de opstart van *Start to Walk* zal gebeuren via de post aan het door jullie opgegeven leveringsadres. Het gaat om educatieve brochures voor de deelnemers, fluohesjes en een EHBO-kit voor de wandelbegeleider.

Belangrijk! De wandelbegeleider dient minstens 2 weken voor de start een schatting door te geven van het aantal deelnemers op basis van de inschrijvingen tot dan toe, zodat de pakketten tijdig verzonden kunnen worden indien er via de post geleverd wordt.

2.5. Sportverzekering en inschrijvingen

Alle deelnemers van *Start to Walk*, inclusief de begeleider, zijn gratis verzekerd tijdens het gezamenlijke wandelen via S-Sport bij P&V. Deelnemers hoeven hiervoor geen lid te zijn van onze multisportfederatie. Het is belangrijk dat de begeleider **ten laatste de dag van de start van de reeks** een **deelnemerslijst** doorstuurt. Deelnemers die later aansluiten (bv. na enkele wandelweken) zullen ook nog worden verzekerd mits dat de begeleider deze namen bij op de deelnemerslijst plaatst, dit ons meldt en doorstuurt via mail naar de contactpersoon bij S-Sport (evelyn.fonderie@s-sport.be). Instructies voor het indienen van

een sportongeval vind je via de pagina '[Aangifte van een ongeval](#)' op onze website. In de bijlagen vinden jullie een voorbeeldsjabloon van de deelnemerslijst.

2.6. Afsluit van de wandelreeks (goodiebags en evaluatie)

De laatste wandeling worden de 10 wandelweken gezellig samen afgesloten. Er worden goodiebags uitgedeeld met allerlei educatieve materialen en gadgets. Het zal ook belangrijk zijn om op dit afsluitmoment de deelnemers door te verwijzen naar een **structureel wandelaanbod** binnen je organisatie of in de buurt om de mensen aan het bewegen te houden na deze 10 weken. We doen hier zelf ook al de aanzet voor in de goodiebag. Willen jullie graag zelf opstarten als wandelclub na deze 10 weken? Dan kan dat ook met de hulp en ondersteuning van S-Sport indien jullie dit wensen. Neem hiervoor contact op met Team Sportclubondersteuning: sportclubondersteuning@s-sport.be.

De **goodiebags** zullen ofwel vooraf met de post geleverd worden ofwel de dag zelf bezorgd worden door de projectcoördinator of één van de sportclubondersteuners die de laatste wandeling en afsluit mee zullen ondersteunen.

Dit afsluitmoment is ook het geknipte moment om samen met de deelnemers *Start to Walk* te evalueren via het **evaluatieformulier** (online of op papier). Deze kan op de laptop of op de smartphone ingevuld worden. Op die manier kunnen we hen vragen wat ze goed en minder goed vonden aan *Start to Walk*, wat ze zouden veranderen naar de toekomst toe en of ze nog suggesties hebben.

2.7. Vergoeding voor wandelbegeleiders

We voorzien **geen vergoeding** voor de wandelbegeleider. Wel krijgt hij/zij van ons een gratis opleiding, schriftelijke cursus als houvast, goede ondersteuning bij vragen, een EHBO-kit en een goodiebag bij de laatste wandelsessie. Hiermee hopen we hen intrinsiek te motiveren om dit engagement op zich te nemen. Natuurlijk kunnen jullie er als organisatie zelf voor kiezen om een begeleider aan te stellen die dit opneemt als deel van zijn takenpakket of kunnen jullie **zelf een vrijwilligersvergoeding voorzien**.

2.8. Vragen of nood aan ondersteuning

Uiteraard kan het altijd gebeuren dat je als begeleider **met vragen zit over bepaalde uitdagingen** of vragen van deelnemers krijgt tijdens het verloop van *Start to Walk*. Als wandelbegeleider kan je onmogelijk alles weten. Het kan zich soms voordoen dat deelnemers met vragen bij jou komen en je er geen antwoord op kan bieden. Dan hoeft je niet meteen te panikeren, maar kan je wel zeggen dat je het antwoord niet meteen weet

en erop zal terug komen volgende keer. Of je kan de persoon **doorverwijzen** naar een hulpverlener of website waar hij of zij het antwoord kan vinden.

Weet dat je als wandelbegeleider bij vragen of nood aan ondersteuning steeds beroep kunt doen op het S-Sport team.

3. Veelgestelde vragen

Wat is de inhoud van de webinars?

Webinar 1 - Wandelbegeleiding:

- Waarom Start to Walk?
- Wandelbegeleiding
 - Uitrusting
 - Houding
 - Routes en schema's
 - Differentiëren
 - Motiveren
- Praktische zaken
 - Promotie
 - Inschrijvingen
 - Voorbeeld wandelsessie
 - Sportverzekering en EHBO

Webinar 2 - Gezond en inclusief bewegen:

- Beweegrichtlijnen
- Voedingsrichtlijnen
- Veilig bewegen
 - Blessurepreventie
 - Veilig in de zon
 - Veilig in de koude
 - Veilig op de weg
 - EHBO
- Inclusief bewegen
 - Bewegen met obesitas
 - Bewegen met diabetes
- Gedragsverandering en motivatie

Wanneer kan je de webinars volgen?

Je kan de webinars op een moment dat voor jou past online bekijken.

Waar schrijf je je in voor de webinars?

Je kan via deze links naar de webinars surfen:

- Webinar Wandelbegeleiding: *coming soon*
- Webinar Gezond en inclusief bewegen: *coming soon*

Kunnen we de PowerPoint-presentatie van de webinars verkrijgen?

Ja, deze kunnen per mail bij evelyn.fonderie@s-sport.be opgevraagd worden. Gelieve te deze enkel voor de wandelbegeleiders van de *Start to Walk*-reeks te gebruiken en deze niet verder te verspreiden.

Onze wandelbegeleider volgde reeds de Initiator Wandelen bij de Vlaamse Trainerschool/Wandelsport Vlaanderen. Moet hij/zij de bijscholing dan nog volgen?

Indien de wandelbegeleider reeds geschoold is en één van deze opleidingen volgde, kan het zijn dat hij/zij niet erg veel meer opsteekt van de webinar over wandelbegeleiding. Het is echter wel aangeraden om de webinar rond gezond en inclusief bewegen te bekijken gezien deze ingaat op veiligheid en bewegen met specifieke doelgroepen zoals mensen met diabetes of obesitas. Hier heeft de begeleider mogelijks nog geen kennis over en kan een enorme meerwaarde vormen bij het begeleiden van de wandelreeks.

Hoe vaak per week en hoe lang wordt er samen gewandeld?

Tijdens de wandelreeks gaan de meeste groepen éénmaal per week samen wandelen. De deelnemers worden aangespoord om daarnaast op eigen houtje één à twee keer per week te wandelen, zodat ze hun conditie kunnen opbouwen. Sommige groepen wandelen twee keer per week waarbij de deelnemers kunnen kiezen wanneer ze aansluiten of ze kunnen beide momenten meewandelen. Dit hangt natuurlijk sterk af van de beschikbaarheden en het engagement van de wandelbegeleiders.

Gezien de wandelingen worden opgebouwd afhankelijk van de groep, kan de duurtijd van de wandelingen variëren van 20 tot 60 minuten. Sommige groepen drinken na elke wandeling graag nog iets samen in een cafetaria, buurthuis of dienstencentrum. Deze fungeren vaak als start- en eindpunt van de wandelingen.

Het organiseren van de Start to Walk-reeks blijkt voor onze organisatie een grote kost. Kunnen we de reeks betalend maken en blijven rekenen op jullie ondersteuning?

Voor ons blijft het een vereiste dat de *Start to Walk*-reeks zo laagdrempelig mogelijk blijft. Daarbij hoort natuurlijk ook, de kostprijs. Deze blijft bij voorkeur gratis. In sommige gevallen waarbij er vanuit de organisatie iemand binnen zijn werkuren de wandelingen

begeleid kunnen de kosten voor de organisatie hoog oplopen. Uiteraard hebben we hier begrip voor. In dit geval raden we in eerste instantie aan om toch op zoek te gaan naar een vrijwilliger die de wandelingen begeleid in de toekomst. Soms zijn er enthousiaste deelnemers die het zien zitten om de reeks te trekken. Indien het echt niet anders kan, kan er een kleine bijdrage per wandeling of voor de reeks gevraagd worden. Deze zou liefst onder de 25 euro liggen voor 10 wandelingen. Indien er gekozen wordt om de reeks betalend te maken, gelieve dit dan vooraf met ons te bespreken en af te stemmen.

We willen de reeks na succes nog eens aanbieden. Kunnen we opnieuw op jullie rekenen?

Ja, we ondersteunen jullie graag indien jullie de reeks opnieuw willen organiseren in 2026. We voorzien dan nog steeds materialen zoals de educatieve brochures, fluohesjes en goodiebags, maar wel **uitsluitend voor nieuwe deelnemers**. Op die manier kunnen we met ons projectbudget zo veel mogelijk groepen in Vlaanderen ondersteunen.

We hopen ook in 2027 voor jullie paraat te staan met een hernieuwd projectbudget, maar dit blijft voorlopig onder voorbehoud.

Heb je nog een vraag die hier niet tussenstaat? Contacteer ons gerust per mail via evelyn.fonderie@s-sport.be of info@s-sport.be.

4. Bijlagen

A. Voorbeeldsjabloon deelnemerslijst

Locatie:

Organisatie:

Begeleider:

Nr.	Naam	Geboortedatum	E-mail	Gezondheidsproblemen	Opmerkingen	Deelname bevestigen
Bv	Peter Peeters	01/01/1970	Peter.peeters@gmail.com	Diabetes, pijnlijke knie	Ik verlies soms mijn evenwicht	<u>Ja</u> /Nee
1						Ja/Nee
2						Ja/Nee
3						Ja/Nee
...						Ja/Nee

Contactgegevens van de begeleider:

Naam:

Geboortedatum:

E-mail:

Telefoonnummer:

**Iedereen
in beweging**
s-sport.be

B. Evaluatieformulier voor deelnemers

Feedbackformulier Start to Walk

Beste wandelaar,

Bedankt om even de tijd te nemen om het feedbackformulier van de Start to Walk-reeks in te vullen. Wees niet bang om je eerlijke mening te geven over hoe je Start to Walk ervaren hebt, de vragenlijst wordt volledig anoniem verwerkt. Op die manier weten wij, S-Sport, en de organisatie zelf hoe we het de volgende keer nog beter kunnen aanpakken!

1. Wat was je algemene ervaring met de Start to Walk-reeks?

.....

.....

2. Via welke weg heb je vernomen dat er een Start to Walk-aanbod in jouw buurt werd georganiseerd?

Kruis één of meerdere opties aan.

- ☐ Sociale media
- ☐ Flyer
- ☐ Nieuwsbrief
- ☐ Magazine
- ☐ Mond-tot-mond reclame
- ☐ UiT In Vlaanderen
- ☐ Website S-Sport
- ☐ Gemeente of sportdienst
- ☐ Ander:

3. Waarom besloot je deel te nemen aan de Start to Walk reeks? Welke persoonlijke reden had je hiervoor?

Kruis één of meerdere opties aan.

- ☐ Om mijn gezondheid te verbeteren.
- ☐ Voor het gezelschap en om nieuwe mensen uit de buurt te leren kennen.
- ☐ Omdat het een laagdrempelig aanbod is.
- ☐ Omdat bewegen in een groep mij motiveert.
- ☐ Om mijn stress te verminderen.
- ☐ Ander:

4. Welke hindernissen heb je de voorbije weken ervaren om te gaan wandelen?

Kruis één of meerdere opties aan.

- ☐ Slecht weer.
- ☐ Gebrek aan motivatie.
- ☐ Blessure of fysieke klachten.
- ☐ Geen vervoer naar de startlocatie.
- ☐ Tempo lag te hoog of afstand was te lang.
- ☐ Te weinig afwisselende routes.
- ☐ Ander:

5. Welke zaken maakten het wandelen gemakkelijk en plezierig voor jou?

Kruis één of meerdere opties aan.

- ☐ Aangepaste kledij aan het weer.
- ☐ Het wandelen in groep: het sociale aspect en elkaar motiveren.
- ☐ Een goede begeleiding van de wandelbegeleider(s).
- ☐ Opwarmings- en afkoelingsoefeningen tegen blessures.
- ☐ De mogelijkheid tot carpoolen of bereikbaarheid met openbaar vervoer.
- ☐ Geleidelijk aan opbouwen van tempo en afstand.
- ☐ Afwisselende routes.
- ☐ Ander:

6. Wat vond je van de wandelbegeleiding?

.....

.....

7. Hoe zouden we in de toekomst Start to Walk nog beter kunnen organiseren? Heb je bepaalde suggesties?

.....

.....

8. Ben je van plan om te blijven wandelen nu de Start to Walk-reeks voorbij is?

Kruis maximaal één optie aan.

- Ja, omdat:
- Nee, omdat:
- Nee, ik heb ervoor gekozen een andere bewegingsvorm in de plaats uit te oefenen, namelijk:

9. **Op een schaal van 1 tot 10, hoe sterk zou je deelname aan Start to Walk aanraden aan familie en vrienden?** *Waarbij 1 staat voor 'ik zou het niet aanraden' en 10 staat voor 'ik zou het ten zeerste aanraden'.*

...../ 10,

omdat

Dit zou ervoor zorgen dat ik een hoger cijfer zou geven:

.....

10. **Gelieve onderstaande algemene informatie aan te vullen.**

Datum:

Organisatie die de Start to Walk organiseerde:

Heel erg bedankt voor uw feedback!



C. Voorbeeld wandeldiploma



