

Europees project SAIL lanceert zitbankenplan 'Zilverroutes'

In het kader van 'Beweeg aan Zee' van het Europees project SAIL stelt het Seniorenbeleid van de stad Oostende de ZilverRoutes voor. Naast de succesvolle Zilveressies, de bewegessies voor (minder mobiele) senioren, lanceert het project nu een zitbankenplan.

PROJECT SAIL

De Stad Oostende is trotse partner van het Europees project SAIL, wat staat voor Stay Active And Independent for Longer in the 2 Seas Area. Het project schoot op 1 januari 2017 uit de startblokken en loopt tot eind juni 2020. Het project richt zich op de doelgroep senioren en beoogt een bredere ontwikkeling van sociaal-innovatieve oplossingen. De nadruk ligt hierbij op het belang om senioren langer actief en onafhankelijk te houden. Dit om enerzijds hun levenskwaliteit en welzijn te verbeteren en anderzijds de druk op onze zorgsystemen te verminderen.

ZILVERROUTES

Het zitbankenplan, de zgn. Zilverroutes, werd uitgewerkt op maat van senioren en omvat zes wandelroutes doorheen het stadscentrum, van zitbank naar zitbank. Op die manier wil de Stad senioren stimuleren om (meer) te bewegen en om naar buiten te komen en nieuwe mensen te ontmoeten. De focus ligt hierbij op de wijk Centrum omdat het ouderenbehoefte-onderzoek heeft vastgesteld dat senioren in deze wijk het minst bewegen in vergelijking met de andere wijken van de Stad.

De zes wandeltrajecten en het zitbankenplan werden in een handige brochure gegoten. De brochure is beschikbaar in openbare gebouwen, ontmoetingscentra, serviceflats, woonzorgcentra, apotheken en op plaatsen waar senioren vaak over de vloer komen.

De wandeltrajecten hebben verschillende afstanden en startpunten en worden gekenmerkt door hun 'lusvorm'. Bovendien zijn de routes met elkaar verweven. Zo kan men om het even waar op de route de wandeling aanvangen en zijn de wandelingen naar eigen wens te combineren. Verder kan ook de afstand tussen twee rustpunten worden afgelezen en hoeveel stappen een wandeling gemiddeld telt.

Naast de zitbanken worden tevens de openbare toiletten en de AED-toestellen op de routes weergegeven. Alle Zilverroutes zijn voor iedereen toegankelijk en de wandelingen werden zo uitgestippeld dat de afstand tussen twee rustplaatsen maximaal 250 meter bedraagt. Zo kan iedereen volgens eigen kunnen zijn of haar eigen mogelijkheden op het vlak van beweging verbeteren.

Klik [hier](#) voor een gratis download van de brochure.

Meer info over het project vindt u [hier](#) terug.