

DEMENTIEVRIENDELIJKE WANDELINGEN



Samen wandelen is een fijne manier om in beweging te blijven, te ontspannen en te genieten van de omgeving. Voor personen met dementie kan wandelen bovendien herkenning, rust en plezier bieden.

De dementievriendelijke wandelingen zijn speciaal ontwikkeld om mensen met dementie en hun naasten de mogelijkheid te bieden op een veilige en toegankelijke manier te genieten van de buitenlucht. De routes zijn overzichtelijk en herkenbaar, met duidelijke markeringen, beperkte afstanden en voldoende rustplekken onderweg.

Bij de samenstelling van de wandelingen is rekening gehouden met veiligheid, toegankelijkheid en herkenbaarheid van de omgeving. Daardoor zijn de routes ook geschikt voor mensen met een verminderde mobiliteit of voor gebruik met een rolstoel of rollator.

Met deze wandelingen willen wij bijdragen aan beweging, ontmoeting en kwaliteit van leven voor personen met dementie, hun mantelzorgers en begeleiders.

Vooraleer je vertrekt, geven we graag nog een aantal tips om veilig en comfortabel met een rolstoel te rijden:



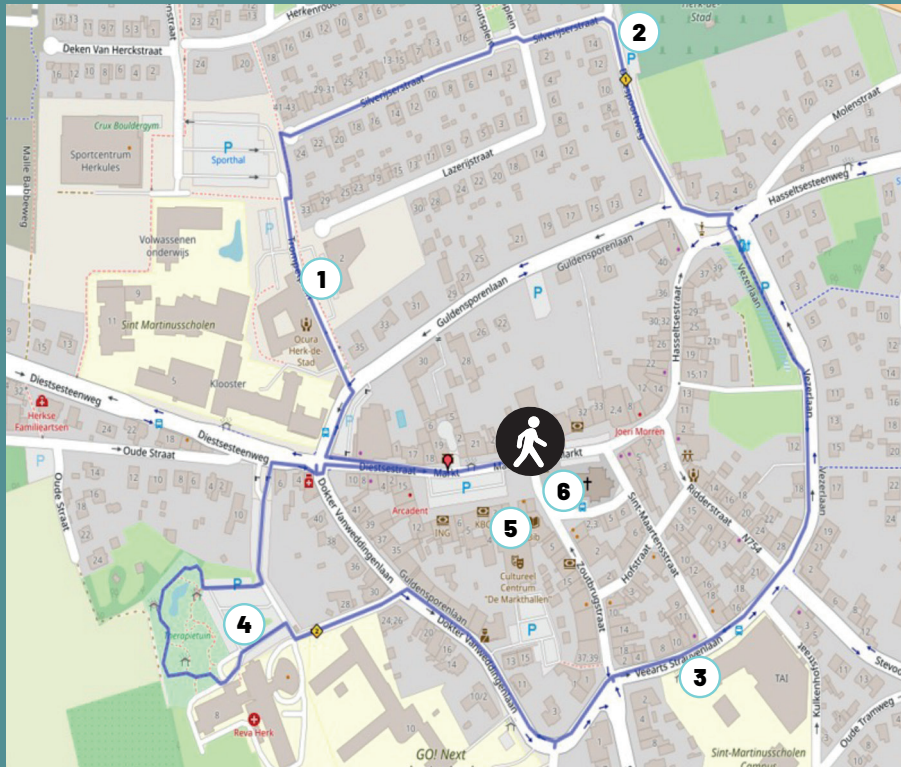
Tijdens het rijden

- Duwen: Gebruik een rechte rug en duw vanuit je benen, niet alleen met je armen (om je eigen rug te sparen).
- Snelheid aanpassen: Rustig in drukke of krappe ruimtes, iets sneller op vlakke, veilige stukken – maar altijd afgestemd op de passagier.
- Bochten: Neem bochten geleidelijk en niet te scherp om schokken te voorkomen.
- Drempels & stoepen:
 - Kleine drempel: rol er recht tegenaan en duw stevig, eventueel met een lichte kiepbeweging.
 - Stoep op: kiep de stoel een beetje achterover met de duwhandvaten en zet eerst de voorwieltjes op de stoep, daarna de achterwielen.
 - Stoep af: altijd achterwaarts naar beneden (zo blijft de passagier stabiel).

Hellingen:

- Omhoog: voorwaarts duwen, rustig en gelijkmatig.
- Omlaag: altijd achterwaarts met kleine stappen, zodat de passagier niet naar voren valt.

Route centrum Herk-de-Stad • 2,62 km



We starten op de Markt van Herk-de-Stad, het kloppende hart van het centrum. Met de kerktoren achter ons wandelen we rustig de Diestsesteenweg in. Terwijl we langs de etalages slenteren, voel je de gezellige sfeer van de stad. Aan het einde van de straat steken we over en wandelen we naar rechts. Een beetje verder slaan we linksaf naar het **Trompetplein**.



1 De Speeldoos



Het Trompetplein, bekend om **De Speeldoos**, waar vaak spelende kinderen te zien zijn.

Heb je kinderen of kleinkinderen?

Wie zorgde vroeger voor de kinderen?



We laten de kinderopvang rechts van ons liggen en wandelen verder richting de **Silverijserstraat**. Hier wordt het iets rustiger en je merkt dat je langzaam het centrum achter je laat. Via de Silverijserstraat komen we uit bij de **Driespoortweg**, waar de **begraafplaats van Herk-de-Stad** ligt en waar we even diep ademhalen en genieten van de ruimere omgeving.

2 Begraafplaats Herk-de-Stad

Heb je een familielid verloren?

Wat zijn jouw mooiste herinneringen aan die persoon?





Hierna slaan we af via het **Wendelenplein** richting de **Vezerlaan**, een straat die ons zachtjes terug naar het meer bewoonde deel van de stad leidt. Langs de Vezerlaan ligt de hondenloosloopweide waar je nog even kan genieten van de spelende viervoeters.

Aan het einde van de Vezerlaan gaan we rechtdoor naar de **Veearts Strauvenlaan** en passeren we de school.

3

TAI (Technisch Amandina Instituut)



Veearts Strauvenlaan

Van welke schoolmeester of zuster kreeg je het liefst les?

Hoe lang ging je naar school?

Wat werd er gespeeld op de speelkoer?

Gingen de meisjes en jongens naar dezelfde school?

Kreeg je wel eens straf?



Veearts Strauven

4 Revalidatiecentrum



Daarna wandelen we verder naar de **Dokter Vanweddingenlaan**.

Bij de schoenmaker slaan we linksaf, een klein paadje op richting het revalidatiecentrum. Hier ligt ook de therapietuin, waar het heerlijk is om even te pauzeren.



Ken jij iemand die geboren is in het Sint-Ursula ziekenhuis?

Weet je nog hoe lang moeders vroeger in het moederhuis bleven na de bevalling?

Werden baby's gewoonlijk gedoopt in de kapel van het moederhuis?



Achterzijde van het Ursulinenklooster tegenover de parking van het revalidatiecentrum.



Via de parking van het revalidatiecentrum wandelen we terug naar de **Diestsestraat**. De laatste meters brengen ons weer naar de Markt en cultuurcentrum **De Markthallen**.

5 De Markthallen

Ging je wel eens naar een voorstelling in De Markthallen?

Hou je van muziek?

Wie is je favoriete zanger of zangeres?

Wat is je lievelingsliedje?



6 Markt

Ging je vroeger vaak naar het marktplein? Wat deed je daar meestal?

Wat is je mooiste herinnering aan het marktplein?

Op welke dag was het vroeger marktdag? Ging je daar naartoe?

Wat kocht je meestal op de markt?



We eindigen zoals we begonnen zijn, namelijk in het hart van Herk-de-Stad, op de Markt waar je de mogelijkheid hebt om iets te gaan drinken en/of eten in één van onze gezellige horecazaken.

Bedankt voor je deelname en we hopen dat je genoten hebt van deze ervaring.

Route Olmenhof • 1,03 km



1 Alenus-Hermansplein



We beginnen aan het Alenus-Hermansplein waar de fontein staat.
We wandelen voorbij de parking richting het prieel (nr.2).

Wat was vroeger je lievelingseten?

Wat kon je goed maken?



HERCK-LA-VILLE
HERCK-DE-STAD



We wandelen op een rustig tempo richting het **prieel** in het park.
Hier kunnen we even stilstaan en genieten van de omgeving.

2 Prieel



Hier worden vaak trouwplechtigheden gehouden.

Ben jij getrouwd? Waar werden jouw foto's genomen?

Waar heb jij jouw man/vrouw leren kennen?

Hoe werd je ten huwelijk gevraagd?

Op welk liedje hebben jullie de openingsdans gedaan?



Vanaf het prieel lopen we verder tot aan de **Sint-Truidersteenweg**. Daar slaan we linksaf. We wandelen tot aan de rotonde, waar we de weg oversteken.

Aan de overkant gaan we rechtsaf, richting **Harlaz**.
We nemen de eerste weg links en wandelen het bos in.
Tussen de bomen is het heerlijk rustig.

Opgelet: bij regenweer is de route in het bos moeilijk begaanbaar en blijf je best het pad volgen in het Olmenhof richting de vijver.

3 Harlaz

*Kan je genieten van de natuur?
Zo ja, op welke manier?*

Brengt de natuur je tot rust?

*Waar ging je vroeger vooral
wandelen?*

In welk bos ging je vroeger spelen?





We lopen nog even rechtdoor.
De eerste weg rechts brengt ons terug naar
de **Sint-Truidersteenweg**.
Je wandelt langs een houten schuilhutje.

We steken de weg over en nemen het pad
links, langs de visvijver.



4 Visvijver

Wat brengt jou tot rust?

Kan jij vissen? Of heb je dit vroeger nog gedaan?

Kan jij zwemmen? Heb je vroeger ook nog in sloten, vijvers en rivieren gezwommen of mocht dat niet meer?

Bij een strenge winter kon je schaatsen op de vijver. Heb jij dit als kind nog geweten of gedaan?





We wandelen langs het dierenpark,
waar geiten, eenden en kippen lopen.

5 Dierenpark

Wat is er allemaal te zien om je heen?

Hou je van dieren? Wat is jouw lievelingsdier?

Had je vroeger huisdieren?

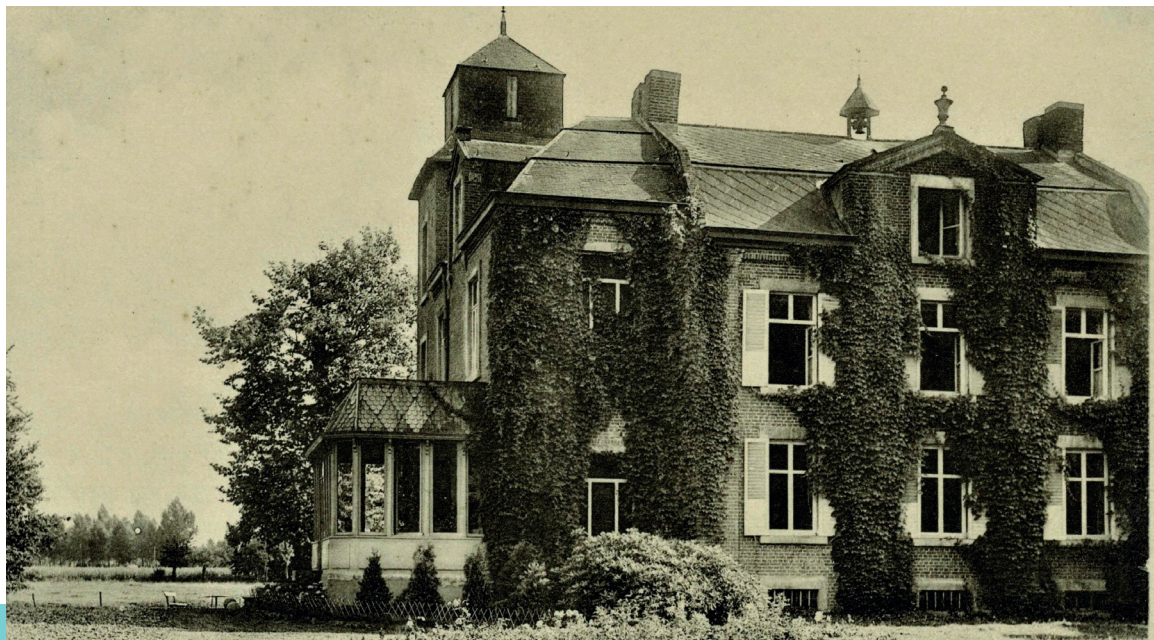


Het pad rond de vijver brengt
ons weer terug bij het stadhuis.

6 Stadhuis

Weet je nog de eerste keer dat je in het stadhuis bent geweest? Waarvoor was dat?

Ben je ooit getrouwd geweest in het stadhuis of heb je er een huwelijk meegemaakt?



Bedankt voor je deelname. We hopen dat je van deze ervaring genoten hebt.