

Praktische fiche

Parcours met de rolstoel / krukken



Sensibiliseringsactiviteit

Wat?

Een parcours voor rolstoelen of krukken

Voor wie?

Voor iedereen : kinderen en volwassenen.

Doel ?

Door op krukken te wandelen word je je bewust van de moeilijkheden om je te verplaatsen als je je twee benen niet kan gebruiken. Door met de rolstoel een parcours te volgen, ervaar je de moeilijkheden van iemand in de rolstoel aan de levende lijve. Een borduur op, een scherpe bocht nemen op een smal pad,...

Waar?

Overal, binnen of buiten.

Duur ?

Ongeveer 10 minuten per persoon.

Met wie ?

Een begeleider die raad geeft en aanwijzingen om je te verplaatsen (tip: test het parcours zelf eens als begeleider om zelf de moeilijkheden te ervaren).

Matériel ?

- Twee paar krukken

- Minstens twee rolstoelen
- 5-6 kegels
- Oprijplank
- Extra materiaal als men wil praten over de problematiek van landmijnen en clustermunitie
 - o Eventueel landmijn en clusterbom plaatsen bij kegels, waar mensen zeker rond moeten bewegen
 - o Kaart / factsheets landmijnen in de wereld
 - o Gesproken en geschreven getuigenissen van slachtoffers van landmijnen

Verloop

Allereerst nodigt de begeleider de deelnemer uit om de rolstoel uit te testen.

De begeleider tracht ook om de deelnemer tijdens het hele parcours te begeleiden (voornamelijk een helling kan moeilijk zijn).

Het is ook mogelijk om een kleine wedstrijd te organiseren, waarbij twee personen zo snel mogelijk een parcours moeten afleggen.

De begeleider kan ook vragen aan de deelnemer om met de rolstoel of de krukken naar het toilet te gaan of een drankje gaan halen. Zo ondervindt de deelnemer aan de levende lijve dat bepaalde zaken, die voor de meesten zo vanzelfsprekend zijn, ineens niet meer zo vanzelfsprekend zijn.

Informatie om na de activiteit

Eenmaal iemand een parcours heeft doorlopen is het interessant om eens te vragen hoe het is verlopen, hoe hij/zij zich heeft gevoeld, wat de moeilijkheden waren ... ?

Hierna kan de begeleider vertellen dat heel wat plaatsen nog niet toegankelijk zijn, zowel hier als in het Zuiden.

De begeleider kan samen met de deelnemer nadenken wat er allemaal minder vanzelfsprekend zou worden in de rolstoel (naar school gaan, gaan werken, hobby's,...?).