

Jaarverslag 2023

Bunnik Beweegt³
Heel Bunnik in beweging!



Inhoud:

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
1. Inleiding	5
2. Ontwikkelingen Bunnik beweegt ³	6
<i>Onze aanpak</i>	6
<i>Nieuwe rollen, herkenbare functies</i>	6
<i>Organisatie</i>	7
3. Missie: van Bunnik Beweegt ³ naar Bunnik Vitaal	8
<i>Missie</i>	8
<i>Strategie</i>	8
<i>Impact</i>	9
<i>Service op maat</i>	9
<i>Integrale benadering</i>	9
<i>Bunnik Vitaal</i>	10
4. Samenwerking	11
<i>MBO Sportacademie Amersfoort</i>	11
Hoe werkt de samenwerking?	11
Duurzame samenwerking	13
Zichtbare resultaten	13
<i>Valpreventie</i>	15
<i>Netwerk Bunnik Samen</i>	15
<i>De scholen</i>	16
<i>Jongerenwerk</i>	16
<i>Overige samenwerkingen</i>	16
<i>Nieuwe samenwerkingen in 2023</i>	17
Paratus Plus	17
Gemeente Bunnik – individuele ondersteuning inwoners	17
Dagcentrum Utrecht Oost	17
5. Activiteiten en resultaten in 2023	18
<i>Factsheet 2023</i>	18
<i>JOGG – Jongeren Op Gezond Gewicht</i>	18
<i>Gezondheidsakkoord/Preventieakkoord</i>	18
<i>Nieuw in 2023</i>	19
Beweegapparaten Bunninchem	19
Alcohol, tabak en drugspreventie	19
Supermarktsafari	19
Beweeglessen voor migranten	19

Verenigingsondersteuning	19
6. De stuurgroep in 2023	20
<i>Samenstelling van de stuurgroep</i>	20
<i>Focus in 2023</i>	20
Rol van Bunnik Beweegt ³ - op weg naar Bunnik Vitaal	20
Het Netwerk Bunnik Samen	21
Herijking Gezondheids- en preventieakkoord in relatie tot het landelijke Sportakkoord II.....	21
Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA)	21
Afstemming met de gemeente.....	22
Bunnik Beweegt ³ 10 jaar	22
7. Bijlagen	23
<i>Bijlage 1 Factsheet januari – juni 2023</i>	24
<i>Bijlage 2 Factsheet juli– december 2023</i>	26
<i>Bijlage 3 – Beknopte beschrijving van activiteiten en evenementen</i>	28
<i>Bijlage 4-Gefaseerde JOGG-aanpak</i>	31
<i>Bijlage 5-Samenstelling team buurtsportcoaches en stuurgroep</i>	33
<i>Bijlage 6: Cijfers traumazorgnetwerk Midden-Nederland</i>	34
<i>Bijlage 7: de nieuwe valrisicotestkaart</i>	36

Voorwoord

Onder de vlag van het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) werken we in onze gemeente samen aan een “Gezond en Vitaal Bunnik”; met de gemeente, met onze partners in Bunnik Samen en met nog vele andere partijen in onze drie dorpskernen.

Dankzij samenwerking komt Bunnik “in beweging”. Steeds meer komt de nadruk te liggen op een brede, integrale, preventieve benadering. Een gezonde leefomgeving en sterke sociale basis is ons doel. Het Gezondheids- / preventieakkoord 2020 – 2023 en het Gezond en Actief Leven Akkoord 2023 – 2026 leveren daar een welkome bijdrage aan.

Samenwerken is de kern van de aanpak van Bunnik Beweegt³. Onze sport- & beweegmakelaars en buurtsportcoach spelen daarin een verbindende en stimulerende rol. Ook de stuurgroepleden dragen een steentje bij aan de genoemde brede benadering.

Hoe we onze rol invullen, met wie we samenwerken en welke resultaten dat oplevert, leest u in dit jaarverslag. Hoe we ons als organisatie ontwikkelen komt eveneens aan de orde.

We zijn op weg van Bunnik Beweegt³ naar Bunnik Vitaal.

Negen jaar geleden begonnen we met steun van het rijk en de gemeente als burgerinitiatief. Eind 2024/begin 2025 vieren we ons 10-jarig bestaan. We zullen daar op gepaste wijze bij stilstaan, of liever, naar toe bewegen.

Ik wens u veel leesplezier.

Jeroen Straatman,
Voorzitter stuurgroep Bunnik Beweegt³

1. Inleiding

In 2023 hebben de buurtsportcoaches en sport- & beweegmakelaars van Bunnik Beweegt³ opnieuw niet stil gestaan en stil gezeten. Zij hebben hard gewerkt aan de doorontwikkeling van een gezonde omgeving in de gemeente Bunnik. Zo zijn er weer een aantal mooie samenwerkingen en initiatieven bijgekomen die impact hebben op de gezonde leefstijl en de gezonde omgeving van de inwoners. Daarnaast begint de transitie van Bunnik Beweegt³ naar Bunnik Vitaal steeds meer vorm te krijgen. Die transitie komt voort uit het feit dat de activiteiten van Bunnik Beweegt³ al lang niet meer alleen gericht zijn op het stimuleren van bewegen. Een gezonde leefstijl gaat ook over thema's als slaap, voeding, mentale gezondheid, sociale contacten en een gezonde leefomgeving.

Onze missie is verbreed, onze rol en onze aanpak veranderen, het netwerk van Bunnik Beweegt³ groeit mee.

We besteden in dit jaarverslag uiteraard aandacht aan die veranderingen.

In hoofdstuk 2 beschrijven we kort de interne ontwikkelingen bij Bunnik Beweegt³ en de nieuwe rollen van onze medewerkers.

In hoofdstuk 3 staan we stil bij onze missie en strategie, de integrale benadering in het netwerk, de ontwikkeling van Bunnik Beweegt³ naar Bunnik Vitaal.

Zonder samenwerking geen resultaten. Zonder draagvlak bij al onze partnerorganisaties komt er geen beweging in. Hoofdstuk 4 gaat over die samenwerking: over de al langer bestaande en de in 2023 nieuw opgezette.

Wat er in 2023 is bereikt staat in hoofdstuk 5 "Activiteiten en resultaten". We lichten er een paar nieuwe activiteiten en initiatieven uit. In de bijlagen "Factsheets 2023" en het "Overzicht Activiteiten en evenementen" vindt u een compleet overzicht. Deze factsheets kunt u ook terugvinden op onze [website](#). In dit verslag wordt door middel van hyperlinks verwezen naar achtergronden van relevante thema's.

Hoofdstuk 6 tenslotte is gewijd aan de rol van de stuurgroep en de thema's die de bestuurlijke agenda van 2023 hebben bepaald.

2. Ontwikkelingen Bunnik beweegt ③

De buurtsportcoaches en sport- & beweegmakelaars van Bunnik Beweegt ③ hebben in 2023 samen met vele andere partijen in onze gemeente weer mooie initiatieven genomen en succesvolle projecten gecontinueerd. Deze gaan vaak verder dan het bewegen alleen. Bij het verzoek om ondersteuning van organisaties worden steeds vaker vragen gesteld als: “Hoe kunnen we er met elkaar voor zorgen dat inwoners uit de gemeente Bunnik gelukkig en vitaal opgroeien? Wat kan mijn organisatie daarin betekenen en hoe uit zich dat?”. Naast “bewegen” zijn thema’s als slaap, voeding, mentale gezondheid en sociale contacten niet meer weg te denken binnen de werkzaamheden van Bunnik Beweegt ③.

Bunnik Beweegt ③ streeft naar vitale en gelukkige inwoners. Ons doel is dus niet meer alleen een beweegvriendelijke leefomgeving, maar een algehele vitale leefomgeving. Na het Gezondheids-/preventieakkoord 2020-2023 ondersteunt en stimuleert het Gezond en Actief Leven akkoord 2023-2026 (GALA) deze brede en integrale, preventieve aanpak.

Dit heeft uiteraard zijn weerslag op onze werkwijze en interne organisatie.

Onze aanpak

De buurtsportcoaches en sport- & beweegmakelaars van Bunnik Beweegt ③ richten zich vooral op het ondersteunen, aanjagen en inspireren van verschillende organisaties. Dit doen zij vaak op projectbasis, waarbij de intentie is om een door organisaties zelf gedragen activiteit of evenement achter te laten zodat daarna weer tijd en ruimte is om een nieuw project op te zetten. De intentie is om de gezonde leefomgeving in het DNA van de organisaties te krijgen.

Het verschil tussen beide functies is dat de buurtsportcoaches in de uitvoering actief zijn bij het organiseren van evenementen en activiteiten; de sport- & beweegmakelaars focussen zich meer op het leggen van verbindingen, komen tot nieuwe samenwerkingen, ontwikkelen van nieuwe projecten en beleidskeuzes. De sport- & beweegmakelaars coachen/begeleiden de buurtsportcoaches. Daarnaast steken zij een flink deel van hun tijd en energie in de borging van door burgers, ouders, scholen, verenigingen en organisaties opgezette activiteiten.

Nieuwe rollen, herkenbare functies

Samenwerking met de gemeente en met andere partijen, onder andere in Bunnik Samen, participatie in ketenaanpakken van de eerstelijnszorg, coördinerende taken in het kader van het Gezondheids-/preventieakkoord, Sportakkoord en Gezond en Actief Leven Akkoord hebben geleid tot een toenemend aantal rollen voor de sport- & beweegmakelaars:

- JOGG-regisseur (Bunnik is sinds 2018 JOGG-gemeente ([Jongeren op Gezond Gewicht](#)) – Jesper
- Coördinator werkgroep ketenaanpak Valpreventie van O&I Kromme Rijn (het samenwerkingsverband van de eerstelijns zorg in onze gemeente) – Mieke
- Coördinator Doortrappen, gekoppeld aan Valpreventie - Mieke
- Aanspreekpunt/intermediair van het Jeugdfonds Sport & Cultuur - Mieke
- Coördinator Sport en Preventie in het kader van het Sportakkoord/GALA – Jesper (zie hoofdstuk 6).

Ook in deze rollen leveren de medewerkers van Bunnik Beweegt ③ een bijdrage aan een vitale omgeving.

We zijn inmiddels wel tot de conclusie gekomen dat de functiebenamingen “buurtsportcoach” en “sport- & beweegmakelaar” niet meer aansluiten bij de inhoud van het werk. Een passende nieuwe naam hebben we nog niet gevonden. Daar moeten we in 2024 een goed alternatief voor bedenken. Tegelijkertijd zullen we ook de herkenbaarheid en aanspreekbaarheid voor de verschillende

doelgroepen (o.a. jeugd/jongeren, ouderen, verenigingen) in die functienaam moeten laten uitkomen.

Organisatie

Ons organisatieplaatje ziet er zo uit:



De samenstelling van het team is in 2023 gewijzigd. Buitenspelcoach Feline heeft in november afscheid genomen van Bunnik Beweegt ³. Gento Wijngaard heeft haar werkzaamheden ten behoeve van buitenspelen overgenomen.

Voor de rol van en de ontwikkelingen in de stuurgroep zie hoofdstuk 6.

3. Missie: van Bunnik Beweegt³ naar Bunnik Vitaal

Missie

Het spreekt voor zich dat onze missie afgelopen jaren parallel met de hierboven geschetste inhoudelijke ontwikkelingen meegegroeid is..

Waar ons motto “**Heel Bunnik in Beweging**” zich in eerste instantie richtte op het letterlijk in beweging krijgen van alle inwoners, gaat het nu om een veel breder spectrum: een beweging in gang zetten die leidt tot meer bewegen, gezonde voeding, mentale en fysieke gezondheid, gezonde omgeving, elkaar ontmoeten, verstevigen van de sociale basis, kortom preventie in brede zin.

Onze **missie** luidt daarom nu:

Heel Bunnik in beweging, door inwoners - jong en oud - en organisaties te stimuleren, inspireren en enthousiasmeren om fysiek, mentaal en sociaal in beweging te komen.

Ons motto is inmiddels veranderd naar “**Heel Bunnik vitaal**”.

Bunnik Beweegt³ wil alle inwoners van Bunnik bewust maken van het belang van een gezonde leefstijl. Daarmee leveren wij een bijdrage aan gezonde en vitale inwoners en aan leefbare en vitale dorpskernen.

We doen dit door het in fases initiëren en stimuleren van uiteenlopende projecten waarin aandacht wordt gegeven aan gezonde voeding, meer beweging, mentale gezondheid, met respect voor omgeving en medemens. Waar nodig richten we ons op één of meerdere specifieke doelgroepen.

We plaveien de weg voor een omgeving waarin inwoners, sportorganisaties, scholen en gezondheidsorganisaties betrokken worden bij de ontwikkeling van innovatieve producten en diensten die mensen helpen een bewust gezond leven te leiden.

Dat kan alleen in nauwe samenwerking met vele partijen, inwoners en gemeente. Die samenwerking wordt nader belicht in Hoofdstuk 4.

Strategie

In grote lijnen zal de strategie van Bunnik Beweegt³ door de jaren heen niet veranderen. De buurtsportcoaches en sport- & beweegmakelaars zetten zich samen met hun partners wekelijks in voor de gezonde omgeving. Om dit te bewerkstelligen is het van groot belang dat er draagvlak is binnen het netwerk. Uiteindelijk zijn het de organisaties die het moeten doen en is Bunnik Beweegt³ slechts de smeeroilie in de motor.

Om ervoor te zorgen dat het netwerk de gezonde omgeving omarmt en zich hier daadwerkelijk hard voor wil maken werken we met verschillende fases:

<u>Fase:</u>	<u>Actie:</u>	<u>Reactie:</u>
Fase 1	<ul style="list-style-type: none">- Organisatie wordt geïnspireerd over de gezonde omgeving- Organisatie wordt geïnformeerd over de gezonde omgeving	<ul style="list-style-type: none">- Organisatie omarmt de gezonde omgeving- Organisatie wil mogelijkheden bekijken om eerste stappen te zetten en tekent convenant
Fase 2	<ul style="list-style-type: none">- Organisatie wordt ondersteund d.m.v de vitale menukaart- Organisatie krijgt ondersteuning vanuit Bunnik Beweegt³	<ul style="list-style-type: none">- Organisatie kiest uit menukaart passende eerste stappen richting een gezondere omgeving

Fase 3	<ul style="list-style-type: none"> - Organisatie krijgt advies vanuit Bunnik Beweegt³ om gezonde leefstijl op te nemen in visie en beleid - Organisatie krijgt ondersteuning (die past binnen de mogelijkheden bij het zetten van elke volgende stap) 	<ul style="list-style-type: none"> - Organisatie neemt gezonde leefstijl op in haar visie en beleid - Organisatie draagt visie en beleid gezonde leefstijl uit - Organisatie draagt de gezonde omgeving in DNA
--------	--	---

Impact

Van alle activiteiten en projecten die Bunnik Beweegt³ met haar partners opzet, is de impact vaak groter dan het project en de activiteiten zelf. De buurtsportcoaches zijn namelijk zichtbaar binnen de gemeente. Met een enthousiaste uitstraling, lopend in een herkenbaar sporttenu, vangen zij signalen op van wat er speelt en kunnen zij makkelijk organisaties en/of inwoners met elkaar verbinden. Ouders nemen regelmatig contact op met de buurtsportcoaches met vragen of opmerkingen over zaken die verbeterd kunnen worden binnen de gemeente. De buurtsportcoaches kunnen deze signalen doorspelen of deze zelf oppakken.

Service op maat

Waar de buurtsportcoaches en sport- & beweegmakelaars in afgelopen jaren verschillende organisaties uit het netwerk heel actief moesten najagen/stimuleren om zich in te zetten voor de gezonde omgeving, is dat de laatste 2 jaar steeds minder noodzakelijk. We zien dat steeds meer organisaties zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheid en invloed op het welzijn van de inwoners van Bunnik. Door deze vorderingen zien we ook dat steeds meer organisaties zelf Bunnik Beweegt³ weten te vinden met uiteenlopende hulpvragen. We werken steeds meer vraaggericht waardoor de service op maat is. Hieronder enkele voorbeelden van hulpvragen vanuit het netwerk:

- *Zorgcentrum Bunninchem*: Zij zochten contact om de samenwerking te intensiveren. Enerzijds werken we samen aan het imago van de organisatie en anderzijds het beleid aan te passen.
- *Paratus Plus*: Deze leeromgeving voor jongeren die vroegtijdig uit het praktijkonderwijs of voortgezet speciaal onderwijs stromen, zocht contact om deze jongeren te verbinden met het netwerk en hen daarnaast meer in beweging te brengen.
- *Barbaraschool*: Zij namen contact op, omdat zij stoeiden met de vraag hoe de leerlingen meer in beweging te brengen. Gezamenlijk hebben we afspraken gemaakt en wij ondersteunen deze school op verschillende thema's op maat.

Dit is een kleine greep uit de vele voorbeelden waarbij organisaties ons steeds beter weten te vinden. Een positief gegeven; aan ons om scherp te blijven op het rendement van onze beschikbare tijd.

Integrale benadering

Bunnik Beweegt³ heeft de afgelopen jaren binnen de gemeente Bunnik een groot netwerk opgebouwd. Al deze organisaties hebben naast hun eigen kernactiviteiten mede dankzij de inzet van Bunnik Beweegt³ tegenwoordig ook een gezamenlijke missie: Inwoners binnen de gemeente Bunnik kunnen gelukkig en vitaal door het leven. Een gezamenlijke missie vraagt om een gezamenlijke en integrale aanpak.

Bunnik Beweegt³ heeft mede dankzij het netwerk Bunnik Samen, het gezondheids-/preventieakkoord en het Gezond en Actief Leven Akkoord volop kunnen bijdragen aan deze integrale

aanpak. Steeds meer organisaties weten elkaar te vinden en willen samenwerken. In 2024 zal Bunnik Beweegt³ zich inzetten om deze trend voort te zetten.

Bunnik Vitaal.

Uit het bovenstaande moge blijken dat de vlag “Bunnik Beweegt³” de lading niet meer dekt. Zoals de functiebenamingen “buurtsportcoach” en “sport-&beweegmakelaar” aan vernieuwing toe zijn, is ook onze naam niet meer passend.

Bij de ontwikkeling die we in bijna 10 jaar hebben doorgemaakt en de bijdragen die we zijn gaan leveren aan de Bunnikse samenleving denken we dat ons motto “Heel Bunnik vitaal” ook meteen een mooi etiket is voor onze organisatie. Eind 2024 vieren we ons tweede lustrum. We zijn voornemens om vanaf dat moment de nieuwe naam “Bunnik Vitaal” te gaan voeren.

4. Samenwerking

Zonder samenwerking geen resultaten. Het nastreven van de missie die Bunnik Beweegt³ heeft, valt of staat met het creëren van draagvlak bij de organisaties uit het netwerk. Bunnik Beweegt³ heeft dan ook samenwerking met veel partijen binnen de gemeente Bunnik. Te veel om hier uitgebreid te bespreken. Daarom eerst een selectie van al langer bestaande samenwerkingen. Daarna een overzicht van de in 2023 opgezette nieuwe samenwerkingen.

MBO Sportacademie Amersfoort

De samenwerking met de MBO Sportacademie Amersfoort is uniek en is er een om trots op te zijn. Nergens in Nederland vindt er een gehele schooldag fysiek plaats binnen en ten behoeve van een gehele gemeente. In Bunnik kan het! We hebben de afgelopen jaren een bijzondere structuur opgezet en deze heeft ontzettend veel impact binnen de gehele gemeente Bunnik. De studenten zijn inmiddels echt onderdeel van de basisinfrastructuur van Bunnik Beweegt³.



Hoe werkt de samenwerking?

Elke dinsdag komen er meer dan dertig (!) 3^e jaars niveau 4 studenten van de sportacademie naar Odijk om zich te ontwikkelen, maar ook om zich in te zetten voor de inwoners van de gemeente Bunnik. Deze studenten worden begeleid door twee vakdocenten van de opleiding, vier 4^e jaars studenten en twee buurtsportcoaches van Bunnik Beweegt³.

De studenten hebben 2 leerdoelen:

1. *Lesgeven:* Elke dinsdag verzorgen 12 studenten de gymlessen van alle klassen van basisschool de Bongerd en van basisschool de Beurthonk. Zij zorgen voor gymlessen met impact. Actieve lessen waarbij de kinderen veel plezier hebben en ook in aanraking komen met verschillende sporten door middel van clinics. De leerkracht van de basisschool is daarbij aanwezig. De studenten worden begeleid door een gekwalificeerd vakdocent van de Sportacademie en een buurtsportcoach van Bunnik Beweegt³.

2. *Projectmanagement*: Alle 32 studenten moeten tijdens het schooljaar een project opzetten ter bevordering van een gezonde leefstijl. Zij moeten hiervoor onderzoek doen binnen de gemeente, een doelstelling formuleren, draagvlak creëren en het project ten uitvoer brengen. Deze studenten worden begeleid door een gekwalificeerd vakdocent van de Sportacademie, een buurtsportcoach en de 4^e jaars studenten. De projecten zijn verdeeld over de verschillende doelgroepen en alle drie de dorpskernen Odijk, Werkhoven en Bunnik.

Hieronder alle activiteiten in een overzicht:

<i>Project:hierboven</i>	<i>In samenwerking met:</i>	<i>Begeleiding:</i>	<i>Aantal studenten</i>
Gymles	Basisschool Beurthonk Odijk	1 vakdocent 1 buurtsportcoach 1 4 ^e jaars student	4
Gymles	Basisschool de Bongerd Odijk	1 vakdocent 1 buurtsportcoach 1 4 ^e jaars student	10
Kleutergym op 3 scholen	De Vonk, De Bongerd, Beurthonk Odijk	1 buurtsportcoach 1 4 ^e jaars student	5
Jeu de boules	Huiskamer van Odijk	1 buurtsportcoach 1 4 ^e jaars student	3
Walking Hockey	SV Odijk voetbal	1 buurtsportcoach 1 4 ^e jaars student	2
Bewegen leren	Paratus Plus Odijk	1 buurtsportcoach 1 4 ^e jaars student	2
Ouderen in beweging	Bunninchem Bunnik	1 buurtsportcoach 1 4 ^e jaars student	3
Ouderen in beweging	De Weijer Bunnik	1 buurtsportcoach 1 4 ^e jaars student	3
Jongeren in beweging	Jeugdzorg Timon	1 buurtsportcoach 1 4 ^e jaars student	2
Dynamische schooldag	Barbaraschool Bunnik	1 buurtsportcoach 1 4 ^e jaars student	2
Buitenspelen	Delteykschool, Partou Werkhoven, SportBSO Werkhoven	1 buurtsportcoach 1 4 ^e jaars student	3
Evenement: spelenkermis	Delteykschool, Partou Werkhoven, SportBSO Werkhoven	1 buurtsportcoach 1 4 ^e jaars student	10
Evenement: Voetbalkermis	SportBSO Odijk, De Bongerd, De Vonk, Beurthonk Odijk	1 buurtsportcoach 1 4 ^e jaars student	10
Wandel en kanotochten	Singel 40	1 buurtsportcoach 1 4 ^e jaars student	2
Straatvoetbal	Jognerenwerk Schoudermantel, De Bongerd, De Vonk, Beurthonk Odijk	1 buurtsportcoach 1 4 ^e jaars student	2
Gezonde leefstijl project	Beurthonk Odijk	1 buurtsportcoach 1 4 ^e jaars student	1

Bewegend leren peuters	Basisschool de Vonk Odijk	1 buurtsportcoach 1 4 ^e jaars student	1
Bewegen aan huis	Gemeente Bunnik	1 buurtsportcoach 1 4 ^e jaars student	3

Duurzame samenwerking

De samenwerking bestaat inmiddels vier jaar en verloopt over het algemeen erg soepel. Het vraagt creativiteit en flexibiliteit van beide kanten om dit succes voort te zetten in de toekomst. Het is van belang dat gemeente en het netwerk deze samenwerking omarmen. Zij kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan de continuïteit van deze samenwerking. Denk hierbij aan: materialen, financiële middelen, maar ook bijvoorbeeld beschikbare ruimtes waar de studenten aan hun project kunnen werken.

Zichtbare resultaten

Naast alle projecten komen er ook regelmatig aanvragen binnen vanuit het netwerk waar we studenten op af kunnen sturen. Al met al hebben we al vele zichtbare resultaten met elkaar kunnen bewerkstelligen. Bij elk project is het de bedoeling dat studenten iets opbouwen, waar de organisaties of de volgende studenten van het jaar erop op voort kunnen bouwen.



Op de volgende pagina een beknopte factsheet met beeldmateriaal van enkele projecten.

2023



Bunnik Samen



Schoudermantel



School



Sinterklaas

Bunnik Beweegt ³

VS

SPORTACADEMIE
AMERSFOORT

MBO
AMERSFOORT



Walking football



Bunninchem



Jeugdzorg



De weijer

"MAKE IT HAPPEN!"



Valpreventie

Bunnik Beweegt³ is nauw betrokken bij de initiatieven rondom [valpreventie](#). Een van de sport- & bewegemakelaars is coördinator van de Valpreventiewerkgroep van het eerstelijns samenwerkingsverband O&I Kromme Rijn.

Vanaf januari zijn er in samenwerking met de Oefenpraktijk valtrainingen gestart. 3 groepen met 10 deelnemers hebben 10 weken achter elkaar valtraining gekregen. Daarnaast heeft er ook een fietsvalpreventieworkshop plaatsgevonden waar 22 mensen aanwezig waren. Dit initiatief is samen met Fysio Odijk opgezet. Als achtergrondinformatie vindt u in bijlage 6 een aantal cijfers uit de registratie van Traumazorgnetwerk Midden-Nederland.

Het landelijke project [Doortrappen](#) wordt uitgevoerd in samenwerking met de Valpreventiewerkgroep. Hiervoor is er een doortrappenmiddag georganiseerd, waarbij ouderen uit de Gemeente Bunnik fietsen konden uitproberen, namelijk aangepaste tweewielers, driewiel- en vierwiel fietsen. Na het uitproberen was er met een fietstrainer een fietscheck te volgen en daarna een afsluitende fietstocht. Er waren ruim 54 mensen aanwezig die middag.

Begin oktober hebben we weer meegedaan met de Valpreventieweek. Alle zorgverleners zijn benaderd en er is gekeken wat zij konden betekenen. Het programma is hier terug te zien.

In oktober is de valrisicotestkaart aangepast en verwerkt in een Bunnikse versie. Zie bijlage 7.

Aantal valanalyses afgenomen in 2023

Ergotherapie Houten	18
Ergotherapie Zeist	0
Fysio Bunnik	54
De OefenPraktijk	5
Fysiozorg Munro	33
Fysio Odijk	25



Netwerk Bunnik Samen

Bunnik Beweegt³ streeft in Werkhoven, Odijk en Bunnik naar een omgeving die onze inwoners uitdaagt en faciliteert om keuzes te maken die goed zijn voor de eigen gezondheid en het eigen welzijn. Dat kunnen we niet alleen. Daarom zoeken we zoals al eerder gezegd actief naar samenwerkingspartners zoals in dit hoofdstuk beschreven. Daarom ook is Bunnik Beweegt³ sinds

2019 een actieve deelnemer aan het [Netwerk Bunnik Samen](#), een samenwerkingsverband van vrijwilligersorganisaties, maatschappelijke organisaties, zorg en welzijn die actief zijn in onze gemeente. Met onze netwerkpartners borgen we de sociale basis die er al is in onze gemeente en versterken en verbreden we die basis waar nodig. Dat doet elke netwerkpartner vooral vanuit de eigen kracht. In het Netwerk Bunnik Samen bundelen we die eigen 'krachten' om zo veel mogelijk inwoners (het liefste natuurlijk alle inwoners) te bereiken en te enthousiasmeren om zelf keuzes te maken die leiden tot een gezonde(r) en gelukkig(er) leven.

Samenwerken is voor Bunnik Beweegt³ geen doel op zich. We gebruiken de samenwerking met andere partijen en met inwoners als een inhoudelijke en financiële hefboom waardoor 1 + 1 geen 3 maar 4 of 5 is. In dit Jaarverslag hebben we in verschillende paragrafen al beschreven wat samenwerken aan meerwaarde oplevert.

In 2023 is door de Netwerkpartners volop ingezet op het uitbreiden en verbeteren van de Website Bunnik Samen, op de Zomerschool, Betrokken Buur en Effe Buurten. In 2023 zijn weer meer organisaties en burgerinitiatieven gaan deelnemen aan het Netwerk en is de relatie met de eerstelijnszorg verdiept en verstevigd.

Bunnik Beweegt³ blijft ook in 2024 een actieve deelnemer en trekker in het Netwerk Bunnik Samen.

De scholen

Bunnik Beweegt³ heeft een goede samenwerking met alle basisscholen in de gemeente Bunnik. In samenwerking met de scholen brengen we kinderen door middel van verschillende projecten in beweging. We geven op verschillende manieren invulling aan deze samenwerking:

- Begeleiding van de dynamische schooldag
- Begeleiding/uitvoering van de MQ-scan
- Ondersteuning van de Schooltoernooien
- Organisatie van de schoolspordag

Zie voor een uitgebreidere toelichting onze [jaarverslagen van 2021 en 2022](#).

In voorbereiding is de Olympiade die in september 2024 zal plaatsvinden. Bunnik Beweegt³ wil deze oude traditie in ere herstellen. Om dit te bewerkstelligen zijn we een werkgroep gestart met vrijwilligers uit de gemeente, enkele vakdocenten gym en de buurtsportcoaches. Samen werken we hard aan de voorbereidingen voor dit enorme evenement. Alle scholen zullen deelnemen en het evenement zal plaatsvinden aan de Tolhuislaan in Bunnik.

Jongerenwerk

Bunnik Beweegt³ heeft korte lijnen met het jongerenwerk De Schoudermantel. De buurtsportcoach komt regelmatig op de woensdag bij De Schoudermantel over de vloer. Waar De Schoudermantel activiteiten organiseert voor de jongeren, probeert Bunnik Beweegt³ het bewegen voor de jongeren te stimuleren. Regelmatig bewegen we dan ook gezamenlijk. In Bunnik bij MFA Kersentuin doen we samen buitenspelactiviteiten. Daarnaast zijn wij De Schoudermantel dankbaar dat wij gebruik mogen maken van hun locatie om de studenten van de Sportacademie op te vangen.

Overige samenwerkingen

Voor de volledigheid hieronder enkele al langer bestaande samenwerkingen die in ons [jaarverslag van 2022](#) uitgebreider zijn toegelicht.

- Jeugdzorg Timon
- Camping De Boomgaard
- Woonzorglocatie De Weijer

Nieuwe samenwerkingen in 2023

Paratus Plus

Bunnik Beweegt³ is een samenwerking aangegaan met het [Paratus Plus College](#) en Singel 40. Paratus Plus is gevestigd in Odijk en biedt sinds dit jaar een uitdagende leeromgeving aan jongeren die (vroegtijdig) uit het praktijkonderwijs of het voortgezet speciaal onderwijs stromen. De belangrijkste pijlers van Paratus Plus zijn ontmoeten, ontdekken en ontwikkelen, midden in de samenleving. De jongeren kunnen hun (cognitieve) vaardigheden vergroten. De combinatie van 3 dagen scholing en 2 dagen stage bij inclusieve bedrijven in de woonomgeving van de jongeren dragen hieraan bij. Bunnik Beweegt³ geeft aan de hand van de studenten invulling aan het lesprogramma van deze jongeren, daarnaast ondersteunt Bunnik Beweegt³ de organisatie bij het verbinden van deze jongeren met het netwerk. Een unieke samenwerking die ontzettend veel positieve impulsen geeft. Zo hebben de jongeren van Paratus Plus de jongeren van jeugdzorg Timon ontvangen om ze een leuke beweegactiviteit te bieden. Win win!



Gemeente Bunnik – individuele ondersteuning inwoners

In samenwerking met de sociaal makelaar van de gemeente Bunnik én de studenten van de Sportacademie zijn we een nieuw initiatief gestart. Binnen de gemeente Bunnik zijn er veel activiteiten op het gebied van cultuur en/of bewegen. Er zijn inwoners die om uiteenlopende redenen niet aan deze activiteiten kunnen, willen en/of mogen deelnemen. In afstemming met de sociaal makelaar gaan we met 1 of 2 studenten binnen de gemeente wekelijks langs enkele van die inwoners om samen een leuke (beweeg)activiteit te doen. Voor de studenten is dit leerzaam, omdat deze inwoners vaak een rugzakje hebben en dit een speciale aanpak vergt. De inwoners vinden het geweldig dat de studenten langskomen. Een succes dat we in 2024 willen uitbreiden.

Dagcentrum Utrecht Oost

Naast zorgcentra Bunninchem en De Weijer is Bunnik Beweegt³ nu ook een samenwerking gestart met het Dagcentrum Utrecht Oost (DUO), gevestigd in Bunnik. DUO biedt 5 dagen per week, van half 10 tot half 4, voor zelfstandig thuiswonende ouderen met een zorgvraag zinvolle dagbesteding aan. Veel van hen activiteiten vinden buiten plaats. Wandelen, fietsen op de DUO fiets en autotochtjes naar leuke verschillende plekken. In samenwerking met Bunnik Beweegt³ en Sportacademie Amersfoort biedt DUO nu ook beweegactiviteiten aan.

5. Activiteiten en resultaten in 2023

Factsheet 2023

Het afgelopen jaar zijn er weer veel mooie resultaten geboekt. Er zijn nieuwe projecten opgezet, nieuwe samenwerkingsverbanden ontstaan en leuke evenementen georganiseerd. De Factsheets 2023 (Bijlagen 1 en 2) bieden een beknopt overzicht van onze activiteiten en evenementen. In dit hoofdstuk zoomen we in op een paar aansprekende voorbeelden.

JOGG – Jongeren Op Gezond Gewicht

Bunnik is sinds 2018 JOGG-gemeente ([Jongeren op Gezond Gewicht](#)). Een van onze sport- & beweegmakelaars is de lokale JOGG-regisseur.

Samen met ons partners stellen we steeds nieuwe doelen om zo gezamenlijk te werken naar een gezondere omgeving. In bijlage 4 “Gefaseerde JOGG-aanpak” vindt u de stappen die zijn gezet in de 3 [sectoren](#) waar de jeugd het beste te bereiken is.

Gezondheidsakkoord/Preventieakkoord

In 2020 heeft een sportformateur samen met inwoners, sportverenigingen, scholen, BSO's, maatschappelijke organisaties als jongerenwerk, ouderenorganisaties en cultuurplatform, het Centrum voor Elkaar, sporthuis Bunnik en Bunnik Beweegt³ een lokaal akkoord opgesteld. Partijen hebben ervoor gekozen om het sportakkoord te verbreden tot het [Akkoord voor een Gezond Bunnik, Odijk en Werkhoven](#).



In het kader van het Nationaal Preventieakkoord zijn er in 2021 ook gelden voor een [Lokaal Preventieakkoord](#) beschikbaar gekomen. In afstemming met zowel de betrokken organisaties als de regiegroep is het thema ‘Mentale gezondheid’ toegevoegd aan het Gezondheidsakkoord. Het Gezondheidsakkoord/Preventieakkoord richtte zich op de volgende vier thema's:

- Jong & gezond (J&G)
- Vitale ouderen (VO)
- [Verenigde vrijwilligers](#) (VV)
- Mentale gezondheid (MG)

Sinds 2020 zijn de buurtsportcoaches en sport- & beweegmakelaars in samenwerking met alle partners aan de slag gegaan met de uitvoering van de in het akkoord opgenomen projecten. De afgelopen 3 jaar zijn er mooie nieuwe initiatieven opgezet en uitgerold (zie daarvoor onze [jaarverslagen 2021 en 2022](#)).

De regiegroep, bestaande uit de stuurgroep van Bunnik Beweegt³, aangevuld met een beleidsambtenaar van de gemeente en de sociaal makelaar van het Centrum voor Elkaar, bewaakt dit proces.

In 2023 hebben veel projecten uit het jaar 2022 een vervolg gekregen. Daarnaast zijn er enkele nieuwe projecten en initiatieven opgezet. Ook zijn er nog enkele initiatieven goedgekeurd die begin 2024 worden uitgerold. Door de nieuwe subsidieregeling vanuit overheid met betrekking tot het GALA zal het preventieakkoord komen te vervallen. Wel is het preventieakkoord meegenomen in de uitwerken van de plannen omtrent het Gezond en Actief Leven Akkoord.

Nieuw in 2023

Beweegapparaten Bunninchem

In samenwerking met Bunninchem proberen we ouderen zo veel mogelijk in beweging te brengen. Het geld wordt besteed aan materialen en voor de aanleg van een Jeu de boules baan in de tuin.

Alcohol, tabak en drugspreventie

Samen met het netwerk ATD-preventie organiseren we verschillende initiatieven om mensen bewust te maken van de gevolgen van alcohol, tabak en drugs. Dit jaar hebben we reclame gemaakt langs de wegen binnen de gemeente en aandacht besteed aan de actie Dry January

Beachvolleybal

Het beachvolleybal van VC Kromme Rijn was een groot succes. Van vrijdag t/m maandag is er een grote lading zand gestort voor de organisatie van een beachvolleybaltoernooi, georganiseerd door VC Kromme Rijn. Er waren 12 deelnemende teams. Van het zand hebben ook de Sport-BSO, Humandkind en SV Odijk Tennis gebruikt gemaakt.

Supermarktsafari

De Supermarktsafari is een rondleiding door de supermarkt waarbij mensen meer te weten komen over de verschillende producten. Er wordt aandacht besteed aan hoe je kunt zien wat er in de verschillende producten zit die je koopt en wat gezond is en wat niet. De Supermarktsafari is driemaal georganiseerd met een gemiddeld aantal van 6 deelnemers per sessie.

Beweeglessen voor migranten

Een bewegecoach geeft wekelijkse beweeglessen aan vrouwen met een migrantenachtergrond. Doel is om deze vrouwen te activeren naar buiten te komen en om te werken aan de gezondheid door het bewegen te stimuleren. Deze beweeglessen zijn eind 2023 gestart en zullen in 2024 worden voortgezet.

Verenigingsondersteuning

Verenigingsondersteuning was een van de expliciete doelstellingen van het Gezondheids-/preventieakkoord. Een aantal verenigingen maakt daarvan gebruik. Veelal gaat het over hoe we vrijwilligers binnen de club beter kunnen faciliteren en hoe we meer leden kunnen werven. Ook wordt er met verenigingen meegedacht om meer financiën (lees: sponsors) binnen te halen. In samenwerking met SV Odijk Tennis, KV Midlandia, HV Celeritas en VC Kromme Rijn worden de mogelijkheden onderzocht om een beachveld aan te leggen. Bunnik Beweegt³ verbindt, denkt mee en probeert de juiste ondersteuning te vinden voor deze verenigingen om dit mogelijk te maken.

In zijn rol van Coördinator Sport & preventie zal een van de sport- & beweegmakerlaars de verenigingsondersteuning in 2024 continueren.

6. De stuurgroep in 2023

Veel thema's zijn in het voorgaande deel van dit jaarverslag al aan de orde geweest. De buurtsportcoaches / sport- & beweegmakelaars zijn onze belangrijkste spelers op het nog steeds groeiende speelveld. Leden van de stuurgroep zetten zich op bestuurlijk niveau in voor o.a. het Gezondheids-/preventieakkoord, het Gezond en Actief Leven Akkoord, de ontwikkeling van het Netwerk Bunnik Samen, de samenwerking met de gemeente en de toekomstbestendigheid van Bunnik Beweegt³ in brede zin. Daarbij hoort een voortdurende reflectie op onze eigen rol, onze prioriteiten en ons takenpakket.

Er is veel contact tussen de medewerkers en de stuurgroep over actuele zaken. De stuurgroep fungeert als klankbord. Twee leden van de stuurgroep hebben maandelijks werkoverleg met het team. Bij de stuurgroepvergaderingen is altijd een van de sport- & beweegmakelaars aanwezig.

Samenstelling van de stuurgroep

Arnold Wagemakers heeft per 14 april 2023 afscheid genomen als lid van de stuurgroep. Arnold was als directeur van Sporthuis Bunnik één van de initiatiefnemers van Bunnik Beweegt³. Als stuurgroep lid is hij vanaf het begin een van de drijvende krachten gebleven. Wij zijn hem veel dank verschuldigd voor zijn inzet. Arnold blijft op afroep beschikbaar voor vergaderingen van de stuurgroep. De formele bestuurlijke relatie met het Sporthuis is nu belegd bij Ad Böing. Voor de samenstelling van de stuurgroep zie Bijlage 5.

Focus in 2023

Belangrijke bespreekpunten op de agenda van de stuurgroep in het afgelopen jaar waren:

- De veranderende rol van Bunnik Beweegt³
- De samenwerking in het Netwerk Bunnik Samen
- De herijking van het gezondheids- en preventieakkoord in relatie tot het nieuwe landelijke Sportakkoord II
- Het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) en de Brede Specifieke Uitkeringsregeling (SPUK)
- Afstemming met de gemeente

Rol van Bunnik Beweegt³ - op weg naar Bunnik Vitaal

Naast sport en bewegen is de nadruk de afgelopen jaren steeds meer komen te liggen op het behalen van 'gezondheidsdoelen', op de gezonde leefomgeving, op versterking van de sociale basis, kortom op preventie in de brede zin. Wij hebben daarop ingespeeld met de aanpassing van onze missie, de uitbreiding van het takenpakket van de buurtsportcoaches en de nieuwe rollen van Sport- & beweegmakelaars. De volgende stap is het bedenken van meer passende functienamen voor onze medewerkers en het aanpassen van onze naam: *van Bunnik Beweegt³ naar Bunnik Vitaal*

Positieve gezondheid en preventie worden onderdeel van landelijk beleid. Lokaal geven we als Bunnik Beweegt³ daar invulling aan samen met de gemeente en onze andere partners. Dit vraagt om versterking van de beleidsmatige samenhang van Bunnik Beweegt met o.a. de sociale makelaarsrol van het Centrum voor Elkaar, de preventieve functie van het Jongerenwerk en de 'welzijnsfuncties' van het Netwerk Bunnik Samen. En natuurlijk ook om intensievere samenwerking op de "werkvloer" tussen sport- & beweegmakelaars/buurtsportcoaches, cultuurcoach, jongerenwerkers, sociaal makelaar, mantelzorg coördinator, ouderenmakelaar enz. Het is de bedoeling om in 2024 te starten met het Basisteam Bunnik Samen.

Het Netwerk Bunnik Samen

Het Netwerk Bunnik Samen is aan de orde geweest in hoofdstuk 4. De stuurgroep vindt dit samenwerkingsverband van groot belang voor het bevorderen van de leefbaarheid en het welzijn van alle inwoners van onze gemeente. Stuurgroepleden en buurtsportcoaches leveren op verschillende manieren een bijdrage aan de (door)ontwikkeling van het Netwerk. We kunnen wel zeggen dat Bunnik Beweegt³ een van de dragers van het Netwerk is. Een goed voorbeeld is de gezamenlijke “Zomerschool” waarvan een van de sport- & beweegmakelaars 50% van de coördinatie-uren invult. In het [jaarverslag 2023 van Bunnik Samen](#) leest u veel meer over wat er in het samenwerkingsverband het afgelopen jaar is gerealiseerd.

Samen met de Netwerkpartners hebben wij in 2023 onze schouders gezet onder het Integrale Plan van aanpak dat is opgesteld in het kader van het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA).

Herijking Gezondheids- en preventieakkoord in relatie tot het landelijke Sportakkoord II

Ons lokale gezondheids- en preventieakkoord “Akkoord voor een gezond Bunnik, Odijk en Werkhoven” heeft de afgelopen jaren mooie initiatieven en projecten opgeleverd. We hebben er samen met onze partners ook in 2023 goede bijdragen mee kunnen leveren aan een integrale benadering en verbetering van gezondheid en welzijn van onze inwoners (hoofdstuk 5).

Onder de vlag van het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) hebben we in 2023 samen met de beleidsambtenaar Sport van de gemeente invulling gegeven aan een nieuw hoofdstuk Sport en bewegen (Sportakkoord II) van bovengenoemd akkoord; zie het [“Addendum Herijking Lokaal Sportakkoord Bunnik 2023-2026”](#). Daarin hebben we afgesproken om in te zetten op:

- Vitale verenigingen: het versterken van het vitale en sociale karakter van sportverenigingen
- Fundament op orde brengen: versterking van het kader, groei van het aantal leden en vrijwilligers, bevordering van samenwerking tussen verenigingen op belangrijke thema’s.
- Verenigingsondersteuning op maat: iedere club heeft zijn eigen kenmerken; dat vraagt om een specifieke benadering.
- Bevorderen van kansengelijkheid in sporten en bewegen: vergroten bekendheid van het Jeugdfonds Sport & Cultuur, Uniek Sporten en het Sportadvies.
- Sociaal veilig sporten: voldoen aan de eisen die in het [Nationaal Sportakkoord II](#) zijn opgenomen
 - o Alle trainers beschikken over een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG)
 - o Alle sportaanbieders hebben een vertrouwenspersoon
 - o Alle sportaanbieders hanteren gedragsregels
- Bevorderen van bewegen in het dagelijks leven
- Invulling van de functie van **Coördinator Sport en preventie** met als belangrijkste taken:
 - o Het aanjagen van de uitvoering van het lokaal Sportakkoord II
 - o Het koppelen van het lokale netwerk van de sport aan de bredere ambities op het gebied van sport, bewegen, gezondheid, preventie en sociale basis in het kader van het GALA
 - o Het ondersteunen van het (verder) op orde brengen van het fundament van sportverenigingen, waaronder ook verenigingsondersteuning valt.

De functie van Coördinator sport en preventie wordt vanaf 1 januari 2024 ingevuld door een van onze sport- & beweegmakelaars.

Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA)

In het nationale Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) hebben VWS, gemeenten en zorgverzekeraars minder vrijblijvende afspraken gemaakt, gericht op vertaling van landelijke doelen voor gezondheid en welbevinden naar landelijke, regionale en lokale resultaten. Positieve gezondheid en preventie zijn daarbij centrale begrippen. Sport en bewegen kan een belangrijke

bijdrage leveren aan deze doelen en resultaten. Maar dat geldt ook voor meer aandacht voor gezonde voeding, gezonde leefstijl, gezonde leefomgeving, een sterkere sociale basis enz.

In 2023 is door intensieve samenwerking van Bunnik Samen met de gemeente het Plan van aanpak voor het lokale Gezond en Actief Leven Akkoord 2023-2026 tot stand gekomen: "[Een gezond en vitaal Bunnik](#)". Een aantal stuurgroepleden heeft daaraan actief bijgedragen. Stuurgroepleden en sport- & beweegmakelaars maken ook deel uit van de Regiegroep en Focusgroepen die uitvoering geven aan het Plan van aanpak.

Dit Plan van aanpak en de bijbehorende Brede Specifieke Uitkeringsregeling ([SPUK](#)) zullen, net als het eerdere gezondheids-/preventieakkoord 2020-2023, een nieuwe impuls geven aan de integrale preventieve benadering en versterking van de sociale basis in onze gemeente.


[Afstemming met de gemeente](#)

De gemeente is de belangrijkste financier voor Bunnik Beweegt³. In 2023 is het nog niet gelukt om meerjarige afspraken te maken teneinde onze inzet en bijdragen aan de maatschappelijke opgaven te borgen. Essentieel is dat de personele kernbezetting (de buurtsportcoaches/sport- & beweegmakelaars), de basis van Bunnik Beweegt³, duurzaam is verankerd. Wij richten ons nu samen met onze partners in Bunnik Samen op 2024 als het gaat om meerjarige afspraken.

[Bunnik Beweegt³ 10 jaar](#)

Eind 2024/begin 2025 bestaat Bunnik Beweegt³ 10 jaar. Het spreekt voor zich dat we dat op gepaste wijze zullen vieren.

7. Bijlagen

Bijlage 1	Factsheet januari – juni 2022
Bijlage 2	Factsheet juli – december 2022
Bijlage 3	Beknopte beschrijving van activiteiten en evenementen
Bijlage 4	Gefaseerde JOGG-aanpak
Bijlage 5	Samenstelling Team buurtsportcoaches en Stuurgroep Bunnik Beweegt 
Bijlage 6	Valcijfers ouderen Gemeente Bunnik
Bijlage 7	Nieuwe Valrisicotestkaart



Bunnik

Bunnik Beweegt³

factsheet jan t/m jun 2023

Heel Bunnik in beweging

Bunnik Beweegt heeft één missie:

*Heel Bunnik in beweging!
Fysiek, mentaal en sociaal.*

We zetten ons dagelijks met hart en ziel in om een beweging in de gemeente Bunnik in gang te zetten die leidt tot een gezonde omgeving.

Een omgeving waarin een gezonde leefstijl de normaalste zaak van de wereld is. In deze factsheet staan de opvallendste resultaten van 3 jaar JOGG-gemeente.

Fysieke omgeving

Project Ravotten in Werkhoven, Odijk en Bunnik

Advies gemeente omtrent beweegtoestellen



Nieuw klimtoestel 't Burgje

Vorbereiding aanleg Daily Mile Rijnneiland Odijk

Eerste gesprekken aanleg beachveld Odijk

Bunnikse spelen 2023



Samenwerking Sportacademie Amersfoort



33 derdejaars studenten
4 vierdejaars studenten
2 vakdocenten

2 scholen gym
3 scholen kleutergym
20 projecten

Jeugdfonds Sport & Cultuur

13 aanvragen voor jongens

22 aanvragen voor meiden

2 nieuwe intermediairs

www.bunnikbeweegt.nl



Bunnik

Bunnik Beweegt³

factsheet jan t/m jun 2023

Heel Bunnik in beweging

Ouderen

Gecombineerde leefstijl interventie (GLI)
11 groepen +/- 10 deelnemers

Organisatie wandelgroepen

Valpreventietrainingen

Bewegen op de stoel Bunninchem

Ondersteuning ouderenorganisaties: SAB, SWO, WOW, Cursusproject

Beweegadvies

Verenigingen

Ondersteuning Balletcentrum

Ondersteuning BC Kromme Rijn

Verbinden sportclubs omtrent beachveld

Ondersteuning Moving stars

Verbinding sport met school d.m.v. clinics

Overige werkzaamheden

Gesprekken opstart project Buitengoed de Boomgaard

Organisatie Bunnik Samen Festival

Project omtrent voeding bij Schoudermantel

Ontwikkeling + uitvoering project ravotten

Ontwikkeling peuterspellenboek

Ondersteuning aanvraag Spuk/Gala

Project Doortrappen

Ondersteuning avondvierdaagse

Verbinden vluchtelingen aan sport

Ouder / kind buskruit

Sport- en beweegadvies

Nationale Diabetes Challenge

Projectgroep alcohol, tabak en drugs

Realisatie buitenspeelbus

Ondersteuning beachvolleybaltoernooi



Gezondheidsakkoord

Aanschaf MQ-scan
Aanschaf buitenspeelbus
Aanschaf sportmateriaal buitenspeelbus
Supermarktsafari
Leerwerkplek studenten Amersfoort
Dry January
Beachvolleybaltoernooi
Ondersteuning bewegend leren



Schoolsport

Schoolhandbaltoernooi:
+/- 125 deelnemers

Schoolvoetbaltoernooi:
+/- 275 deelnemers

Sportdag groep 8:
+/- 200 kinderen

Projecten

Walking football

Bewegend leren

Energizers

MQ-scan

Sportief schoolplein

Peuter beweegboek

Bewegen met ouderen

Koningsspelen

Kickboks clinics

Handbalclinics

Kleutergym

Bootcamplessen

Singel 40 activiteiten

Jeu de boules

De Weijer in beweging

Jeugdzorg Timon in beweging



Bunnikers zijn de gezondste van de provincie Utrecht: zo gezond is jouw gemeente

Uitvoeren van fysieke gezondheids van de meetpost uit Bunnik staat er goed voor. © ADP/ADP

WETKAARTJE Bewoners van de gemeente Bunnik blijken de gezondste van de hele provincie Utrecht. Dat tonen nieuwe cijfers van het CBS aan, die gezondheidsplatform Voeding en Fitness heeft geanalyseerd. Vooral wat betreft de fysieke gezondheid lopen de Bunnikers voorop. In gemeente Lisseveldin geven inwoners zichzelf juist de laagste cijfer voor hun gezondheid.

Scholen

Ondersteuning sponsorloop
MQ-scan op 6 scholen
Extra beweeglessen op 2 scholen
Daily Mile op 3 scholen
Pauzesport op 4 scholen
Gezonde voedingslessen op 3 scholen
Beweegtussendoortjes op alle scholen



Social media



473 > 559 (+86)



202 > 194 (-2)



520 > 533 (+13)



316 > 323 (+9)



Follow -US-

www.bunnikbeweegt.nl



Bunnik

Bunnik Beweegt³

factsheet jul t/m dec 2023

Heel Bunnik in beweging

Bunnik Beweegt heeft één missie:

*Heel Bunnik in beweging!
Fysiek, mentaal en sociaal.*

We zetten ons dagelijks met hart en ziel in om een beweging in gang te zetten in de gemeente Bunnik die leidt tot een gezonde omgeving.

Een omgeving waarin een gezonde leefstijl de normaalste zaak van de wereld is. In deze factsheet staan de opvallendste resultaten van periode 3 en 4 van 2023.

Fysieke omgeving

Vorbereiding estafette
Kersenweide voor speeltoestel

Advies gemeente omtrent
beweegtoestellen



Subsidie aanvraag begeleiding
aanleg beachveld Odijk

Presentatie bijeenkomst
beachveld Odijk



Bunnik doen we samen!



Zorgcentrum Bunninchem

Wekelijkse groepsactiviteit
Onderzoek mogelijkheden Jeu de boules baan
Ontwikkeling beweegkaarten voor bewoners
1 op 1 bewegen aan huis
Bijeenkomst zorgpersoneel
Aanpassingen beleid omtrent bewegen
Betrekken familie-leden bij bewegen ouderen



Jeugdfonds Sport & Cultuur

sport:
51 aanvragen voor jongens
63 aanvragen voor meiden

Cultuur:
2 aanvragen voor jongens
8 aanvragen voor meiden

www.bunnikbeweegt.nl



Bunnik

Bunnik Beweegt³

factsheet jul t/m dec 2023

Heel Bunnik in beweging

Ouderen

Gecombineerde leefstijl interventie (GLI): 12 groepen +/- 10 deelnemers

Organisatie wandelgroepen

Valpreventietrainingen

Bewegen op de stoel Bunninchem

Ondersteuning ouderenorganisaties: SAB, SWO, WOW, Cursusproject

Beweegadvies

Opzetten Beweegactiviteit Werkhoven

Bunnikse Spelen

7 deelnemende verenigingen

Nieuwe sport:
Basketball!

120 deelnemers

20 nieuwe aanmeldingen bij sportclubs



Gezondheidsakkoord

Uitvoering MQ-scan

project Ravotten (buitenspelen)

1 nieuwe supermarktsafari

Leerwerkplek studenten

Bewegend leren op scholen

Ondersteuning bewegend leren

Voorbereidingen Dry January

Bunnik Samen festival



Peuterfestival

100 peuters + ouders

Aanwezige prinses

5 verschillende onderdelen

Speciale speurpas

In samenwerking met:
SportBSO Odijk
Fysiotherapie Odijk

Projecten

Walking football

Bewegend leren

MQ-scan

Sportief schoolplein

Peuterpauze

Bewegen met ouders

Beweegpot

Volleybalclinics

Basketbalclinics

Kleutergym

Bootcamplessen

Singel 40 activiteiten

Jeu de boules

Kubb spelen

De Weijer in beweging

Jeugdzorg Timon in beweging



Overige werkzaamheden

Project Buitengoed de Boomgaard

Project Buitengoed de Boomgaard

Ondersteuning organisatie Bunnik Samen Festival

Gezonde leefstijl film

Uitvoering project ravotten

Ondersteuning aanvraag Spuk/Gala

Ondersteuning Sportiefit

Verbinden vluchtelingen aan sport

Sport- en beweegadvies

Nationale Diabetes Challenge

Projectgroep alcohol, tabak en drugs

Ondersteuning sportverenigingen

Voorbereiding Olympiade 2024

Ondersteuning kinderopvang

Bijeenkomst buurtsportcoaches

Zaalvoetballen met jongeren



Scholen



Plan schoolplein Barbara school

Uitvoering MQ scan

Presentaties bij 2 studiedagen

Plan aanschaf materialen

Plan indeling kasten

Bewegend leren

Energize Kids voor alle scholen

Aanbod peutergerym

Social media

Follow -US-



559 > 582 (+23)



194 > 192 -2)



533 > 539 (+6)



323 > 327 (+4)



www.bunnikbeweegt.nl

Bijlage 3 – Beknopte beschrijving van activiteiten en evenementen

Wat	Toelichting
Beweeglint	Aanjagen en stimuleren van organisaties en burgers om het gebruik van het beweeglint te bevorderen.
Zomerschool	De zomerschool was weer succesvol met 223 activiteiten. Bunnik Beweegt ³ had een coördinerende rol. 2990 deelnemers hebben in totaal deelgenomen.
Bunnik in Vorm Gecombineerde leefstijl interventie	In samenwerking met de zorg de mensen met overgewicht helpen tot een betere leefstijl. Coördineren wandelgroepen
Uniek sporten	Uniek sporten is onder de aandacht gebracht en mensen konden bij Bunnik Beweegt ³ terecht voor vragen.
Nationale Sportweek	We was aandacht voor de nationale sportweek. Alle sportactiviteiten in deze week zijn in kaart gebracht en gedeeld via social media..
Workshops	Sportverenigingen konden gebruikmaken van verschillende workshops. Enkele trainers van de handbalvereniging aangesloten bij een cursus.
Peuterfestijn	Een geslaagd evenement, waarbij het aantal peuters ten opzichte van het afgelopen jaar van 72 peuters gegroeid naar 100 peuters. Daarnaast waren er 2 nieuwe partners bij betrokken.
Buitenspeelauto	De buitenspeelauto is gerealiseerd. Een mooi beweegauto vol met speelmateriaal met daarop de tekst: "kom nu naar buiten!". De auto wordt inmiddels herkend door de jeugd en gaat regelmatig de wijk in.
MQ-Scan	Op 6 van de 7 basisscholen is de MQ-scan uitgevoerd.
Rookvrije generatie	Organisaties kunnen voor borden en advies omtrent de rookvrije generatie terecht bij Bunnik Beweegt ³ .
Alcohol en tabak en drugs preventie	Er is maandelijks overleg met verschillende organisaties omtrent bewustwording en kennisdeling van het gebruik van alcohol, tabak en drugs. Zo is er in samenwerking met Bunnik Beweegt ³ aandacht geweest voor deze thema's door o.a. grote posters langs de weg en hebben we meegedaan aan het landelijke initiatief Dry Januari.
JOGG	De JOGG-beweging is onderdeel van onze strategie. Het netwerk van Bunnik Beweegt ³ is nog steeds groeiende en blijft actief bezig met het creëren van de gezonde omgeving.
Jeugdfonds Sport & Cultuur	Wederom zijn er meer aanvragen voor het Jeugdfonds. Door de inflatie en vluchtelingen blijkt de noodzaak van fonds steeds meer. Er zijn nu 21 intermediairs actief in de gemeente Bunnik. Dat zijn er 6 meer dan in het jaar 2022.
Buurtsport/buitenspelen	3x per week zijn we aanwezig geweest om samen met de jeugd buiten te spelen. In elke dorpskern waren we tenminste 1x per week aanwezig.
Schoolsport	Er is een schoolvoetbaltoernooi georganiseerd bij SV Odijk met 6 deelnemende scholen en een schoolhandbaltoernooi georganiseerd met 7 deelnemende scholen. Daarnaast is er een spectaculaire sportdag voor groep 8 georganiseerd. Alle scholen deden mee. Alle schoolsporttoernooien waren succesvol. Inmiddels is bekend geworden dat in 2024 er ook een schoolhockeytoernooi georganiseerd gaat worden.
Sportadvies geven	Er is het afgelopen jaar wederom aan meer dan 30 mensen een sportadvies uitgegeven. Ook hebben we met standjes bij scholen en de

	kinderopvang gestaan om ouders te vertellen over sportadvies. Sportadvies is ook onder de aandacht gebracht via sociale media.
Landelijke bijeenkomst Buurtsportcoaches	Bunnik was te gast bij de landelijke bijeenkomst voor de buurtsportcoaches. Bunnik Beweegt ³ vertelde over het Beweeglint en de Burgemeester mocht de opening van het evenement doen.
Bunnikse spelen	Met 120 deelnemers en 7 verschillende sport- en beweegaanbieders was de Bunnikse spelen weer een groot succes. Het leverde in totaal minstens 20 nieuwe aanmeldingen voor de verschillende verenigingen.
Sportiefit voor kinderen	Bunnik Beweegt ³ bracht tweemaal een bezoek aan Sportiefit om met de ouders en kinderen de mogelijkheden tot bewegen in de gemeente Bunnik te bespreken. Ook heeft Bunnik Beweegt ³ Sportiefit ondersteund in de zoektocht naar professionalisering. Daarnaast hebben we gezamenlijk ook een oudermiddag georganiseerd.
Walking Hockey	Bunnik Beweegt ³ ondersteund en promoot Walking Hockey. Daarnaast onderhouden zij het contact met HC Kromme Rijn.
Walking Football	Bunnik Beweegt ³ ondersteunt en promoot het Walking Football. Walking Football is een onderdeel dat is opgezet in samenwerking met SV Odijk door de studenten van de Sportacademie Amersfoort.
Jeu de Boules	Bunnik Beweegt ³ ondersteunt en promoot het Jeu de Boules in de wijk. Jeu de Boules is een onderdeel dat is opgezet in samenwerking met de Huiskamer van Odijk door de studenten van de Sportacademie Amersfoort.
Jeugdzorg Timon	We bieden beweegactiviteiten aan voor de jongeren die bij Jeugdzorg Timon in een traject zitten.
Beachvolleybalvelden	Bunnik Beweegt ³ is samen met HV Celeritas, SV Odijk Tennis, de gemeente Bunnik en de SportBSO de mogelijkheden aan het onderzoeken voor de aanleg van Beachvolleybal- en beachhandbalvelden. Het traject wordt begeleid door een vertegenwoordiger van het NOC/NSF.
Bewegen en Valpreventie	In de Valpreventieweek deden maar liefst 14 organisaties mee; zij voerden gratis checks uit bij de inwoners. In totaal zijn 138 valanalyses afgenomen via de zorg, dit is een verdubbeling van het afgelopen jaar. De mensen werden doorverwezen. Uit valcijfers van Traumazorg voor de Gemeente Bunnik blijkt dat er tussen 2015 en 2020 148 mensen ouder dan 65 jaar naar traumazorg zijn doorverwezen. 46 mannen en 102 vrouwen. Boven de 80 jaar zijn er aanzienlijk meer valincidenten, met name bij vrouwen. 3 valpreventiegroepen met gemiddeld 15 deelnemers
Doortrappen	4 Keer een fietsvalpreventietraining geweest, in totaal deden 58 mensen mee. Er waren 54 mensen aanwezig op de doortrappenmiddag waar twee, drie -en vierwielers werden getest.
Maand van de ontmoeting oktober	Doelstelling is om ouderen met elkaar in contact te brengen en activiteiten te laten ontplooiën, zowel sportief als cultureel. Een agenda met alle activiteiten heeft in de krant gestaan.
EnergizeKids	Alle scholen kunnen gratis gebruik maken van het programma Energizekids. Een beweegplatform te gebruiken voor Energizers en Bewegend leren.
MBO sportacademie Amersfoort.	4 4 ^e jaars studenten lopen stage bij Bunnik Beweegt ³ . Daarnaast komen er 30 3 ^e jaars studenten wekelijks naar Bunnik. De samenwerking is verstevigd middels een mondeling akkoord. Er zijn dit jaar 2 vakleerkrachten aanwezig.

MBO sportacademie Amersfoort.	<p>Studenten voeren verschillende projecten uit binnen de gemeente:</p> <p><i>Projecten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Gymles de Bongerd</i> - <i>Gymles Beurthonk</i> - <i>Straatvoetbal</i> - <i>2x spelenfestijn</i> - <i>Peutergym Bongerd</i> - <i>Peutergym De Vonk</i> - <i>Peutergym Beurthonk</i> - <i>Ouderen in beweging (Bunninchem)</i> - <i>Jeu de boules groep</i> - <i>Walking football</i> - <i>Bewegend leren</i> - <i>Bootvamps</i> - <i>Daily Mile</i> - <i>Kinderopvang in beweging.</i> - <i>Jongerenwerk in beweging</i> - <i>Multisport</i> - <i>Bijeenkomst voeding</i> - <i>Bewegen aan huis</i> - <i>Voeding omtrent Bunnik Beweegt</i>
Netwerk Bunnik Samen	<p>Als deelnemer in de Initiatiefgroep de totstandkoming van het Netwerk en de samenwerking tussen alle betrokken partijen bevorderen.</p> <p>Meewerken aan thema's:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gemeenschappelijke overkoepelende website - gemeenschapsfonds/lokale faciliteit - formaliseren samenwerking met gemeente
Bunnik samen festival	<p>Er is een geslaagd Bunnik Samen festival waar voor verschillende doelgroepen leuke activiteiten waren, waar men kon netwerken met verschillende organisaties uit de gemeente en waar vrijwilligers geworven werden.</p>

Bijlage 4-Gefaseerde JOGG-aanpak

School:	Start	Huidig	Notitie / + punten
Anne Frankschool			Gezonde school vignet , bewegend leren in school, 3 ^e beweegmoment, sportief schoolplein, Daily Mile, rookvrij, MRT-lessen, netwerk gezonde schoolomgeving, nieuwe vakleerkracht, Energizekids , MQ-scan .
Camminghaschool			Vakleerkracht, rookvrij, bewegend leren, sportief schoolplein, netwerk gezonde schoolomgeving, Daily Mile, samenwerking met sportivate , MQ-scan en Energizekids.
Barbaraschool			Bezig met gezonde school vignet, rookvrij, bewegend leren, sportief schoolplein, MQ-scan, 3 ^e beweegmoment, netwerk gezonde schoolomgeving, verzorging gymlessen, Dynamische schooldag, EnergizeKids.
De Bongerd			Bezig met gezonde school vignet, rookvrij, sportacademie, bewegend leren, Daily Mile, sportief schoolplein, MQ-scan
De Vonk			Vakleerkracht, gezonde schoolvignet, sportief schoolplein, bewegend leren, Daily Mile, Energizekids.
De Beurthonk			Voeding , bewegend leren, Dynamische schooldag, voorlichting leerkrachten, actiontypes, sportief schoolplein, rookvrij, sportacademie, MQ-scan, Energizekids.
De Delteykschool			Sportief schoolplein, rookvrij, schoolsport, bezig met vignet gezonde school, MQ-scan, bewegend leren, Energizekids.

Kinderopvang:	Start	Huidig	Notitie / + punten
Humankind Odijk			Rookvrije kinderopvang , bewegen activiteiten, voeding, water drinken, bewegend leren, moestuin , sport & beweegadvies , samenwerking sportacademie.
Humankind Bunnik			Rookvrij, bewegen activiteiten, voeding, water drinken, moestuin, sport & beweegadvies, samenwerking sportacademie.
Kind & Co Odijk			Rookvrij, bewegen, sportadvies, water drinken, voeding, moestuin.
Kind & Co Odijk sport			Rookvrij, bewegen, sportadvies, water drinken, voeding.
Kind & Co Werkhoven			Rookvrij, voeding, bewegen, moestuin.
Kind & Co Bunnik			Rookvrij, gezonde kinderopvang , voeding, moestuin.
Partou Rijzichtslijn			Rookvrij, voeding, sportadvies, bewegen, water drinken, moestuin.
Partou Tolhuislaan			Rookvrij, voeding, bewegen, sportadvies, water drinken, bewegen.
Partou Camminghalaan			Rookvrij, voeding, sportadvies, water drinken, bewegen.
Partou Werkhoven			Rookvrij, voeding, waterdrinken, sportadvies, moestuin, ondersteuning pestgedrag.
SportBSO			Rookvrij, sportadvies, voeding, bewegen, Daily Mile, watertappunt .
Prikkebeen			Voeding, water drinken.
Het Speeldorp			1 ^e contact gelegd.
Mama Mia			Rookvrij, voeding, water drinken, sportadvies, moestuin, bewegen.

Sportaanbieders:	Start	Huidig	Notitie / + punten
KV Midlandia			Rookvrije sportclub , sport van de maand , clinics, Positief coachen, verenigingsondersteuning, Bunnikse spelen,.
HV Celeritas			Rookvrij, sport van de maand, Bunnikse spelen, schoolsporttoernooi, clinics.
VC Kromme Rijn			Rookvrij, clinics, sport van de maand, ledenwerving, Positief coachen, Bunnikse spelen, schoolsport, convenant .
BC Kromme Rijn			Verenigingsadvies, social media, Bunnikse spelen.
SV Odijk voetbal			Vrijwilligers , bezig met gezonde kantine , schoolsport, Bunnikse spelen, opvang buurtsportcoaches, sport-BSO, convenant.
SV Odijk Tennis			Clinics, positief coachen, sport van de maand, schoolvoetbaltoernooi.
SV Aurora Tennis			Sport van de maand.
SV Aurora Voetbal			Bezig met rookvrij en gezonde kantine, vrijwilligers, verenigingsondersteuning, schoolsport, convenant.
SVO Krommerijnstreek			Sport van de maand, clinics, Bunnikse spelen, schoolvoetbaltoernooi.
BLTC Niënhof			Rookvrij, gezonde kantine , ledenwerving.
Bunnik '73			Rookvrij, vrijwilligers, bezig met gezonde kantine, convenant,
HC Kromme Rijn			Water, fruit, convenant, positief coachen, rookvrij, bezig met gezonde kantine, clinics
Golfclub Kromme Rijn			Gezonde kantine.
SV Werkhoven			Contact gelegd, start traject verenigingsondersteuning.

Bijlage 5-Samenstelling team buurtsportcoaches en stuurgroep

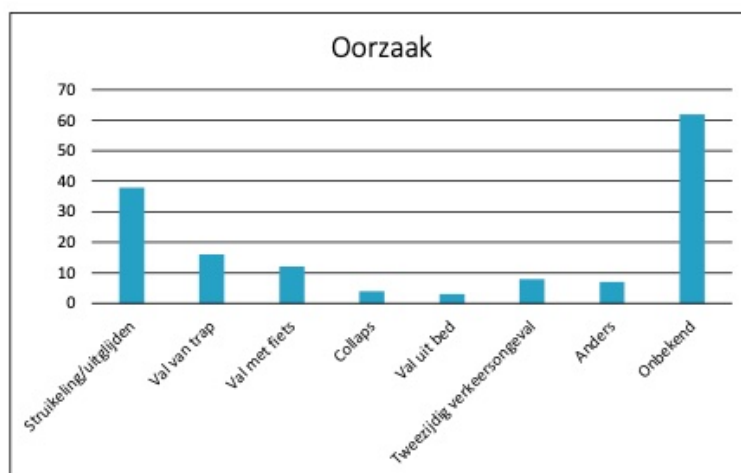
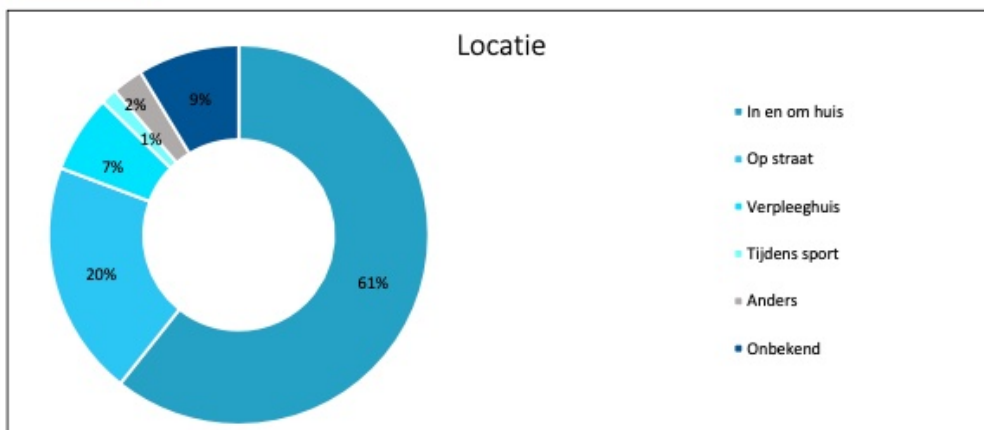
Sport & beweegmakelaars	Mieke Hansen-Hilhorst Jesper Oele
Buurtsportcoach	Gento Wijngaard
Buitenspeelcoach	Feline Middelburg (tot 1 november 2023)
Stuurgroep	Ad Böing Ria van Daalen Josine Pennings Henk Peters Marc Roosenboom Jeroen Straatman (voorzitter) Arnold Wagemakers (afgetreden per 14 april)

Bijlage 6: Cijfers traumazorgnetwerk Midden-Nederland

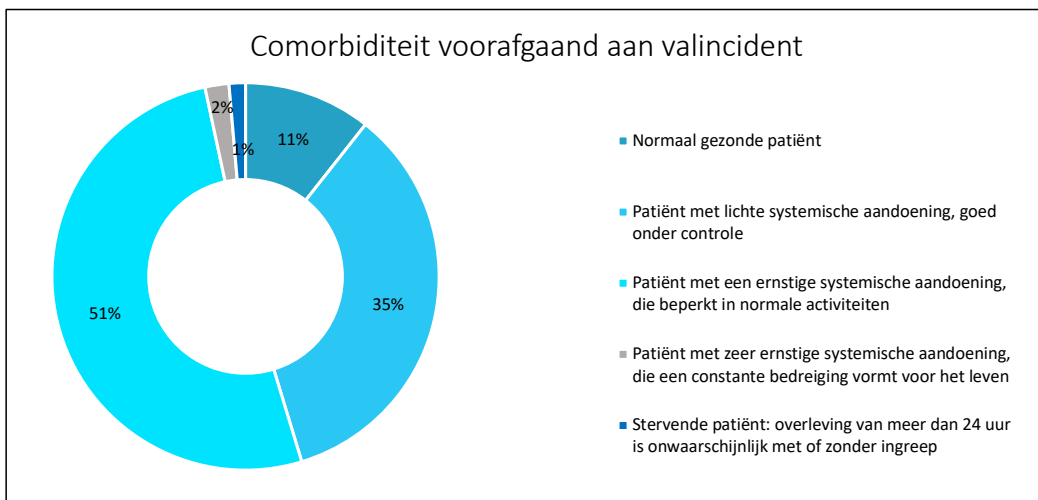
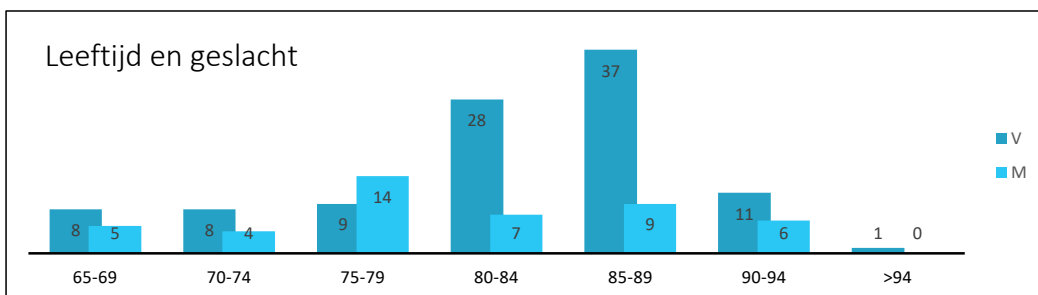
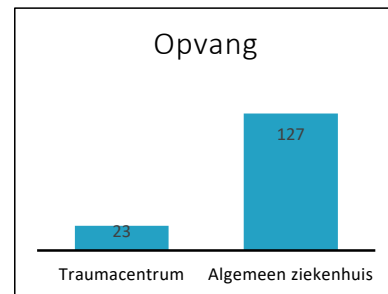
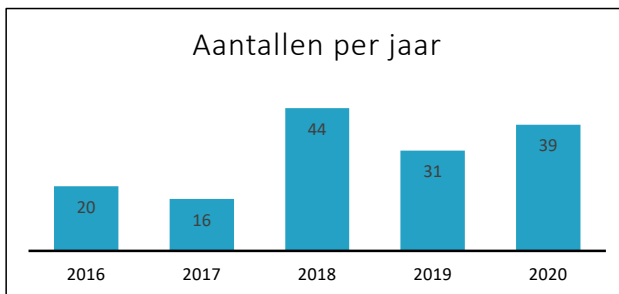


Valincidenten in Gemeente Bunnik 2016-2020

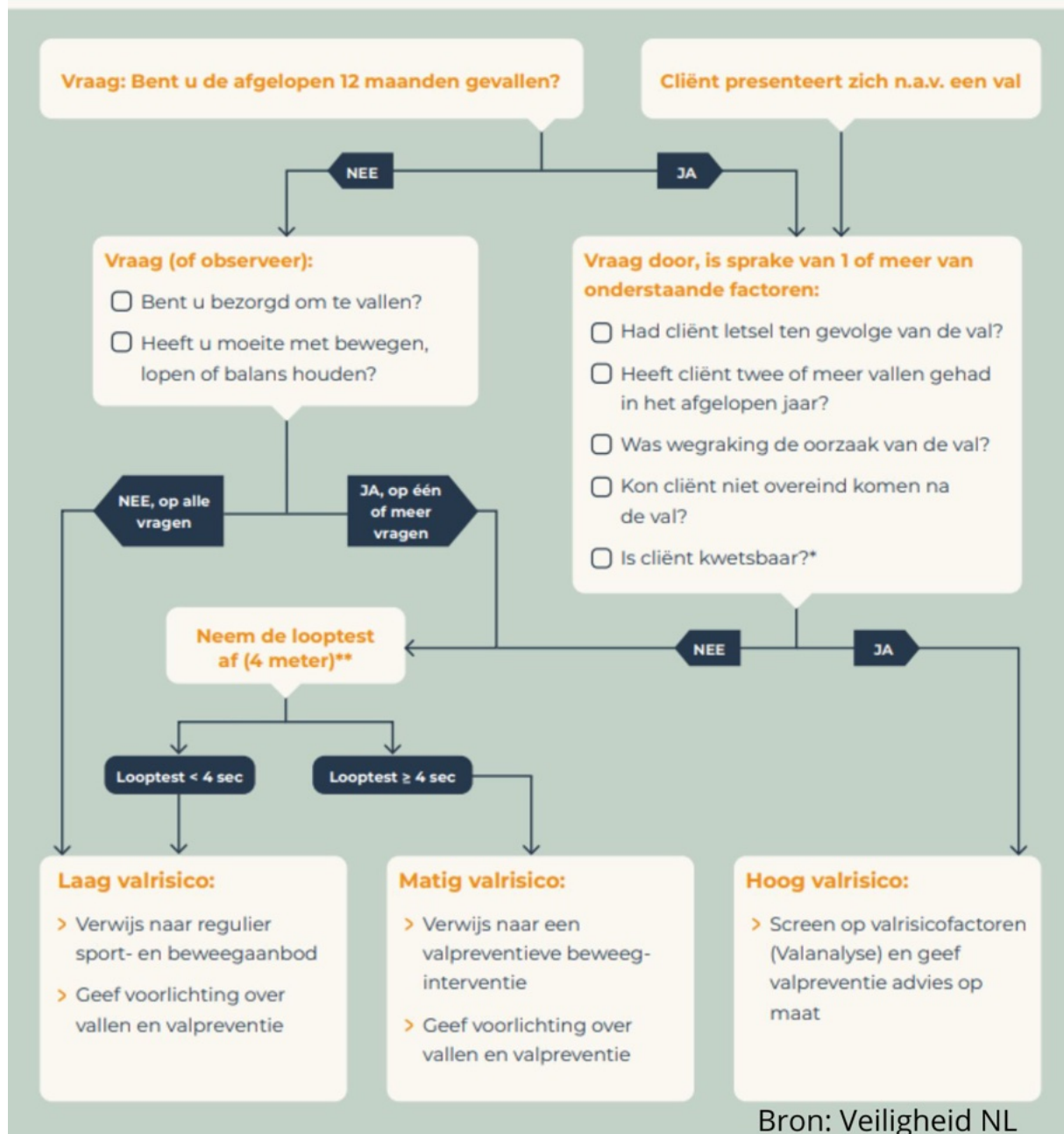
Ongeval



Patiënt



Valrisicotest



Meer informatie over **valpreventie** binnen de gemeente Bunnik: (geriatrie-)oefentherapeute Jill Aaldering (jill@fysiozorgmunro.nl, 030-6570395) of (geriatrie-)fysiotherapeut Thijmen van Driel (info@fysiodijk.nl of 030-6561832).

Valtraining: Anne van Faassen (de oefenpraktijk) 06-46568083 of Mieke Hansen-Hilhorst (Bunnik Beweegt) 06-23244886