

## Tabellen - Uitgevoerde en geplande activiteiten op elk thema per sector

	VOLDOENDE BEWEGING			
	TERUGBLIK		VOORUITBLIK	
<u>Sector Zorg &amp; welzijn</u>	Inwoners van Nijmegen	Eigen medewerkers	Inwoners van Nijmegen	Eigen medewerkers
<b>CFN</b>	Verder vorm geven aan van het verwijsloket voor de GLI waar fysiotherapeuten en huisartsen hun patiënten naar toe kunnen verwijzen. Wens is dat de daadwerkelijke verwijzing (het papiertje) ook binnen hetzelfde systeem te krijgen.		CFN is druk bezig met de 5 pilot gemeentes rondom de GLI implementatie. Er is een projectleider aangesteld. Het centraal verwijsloket is in opbouw. Het is een loket waar op de website voor de patiënten en de zorgverleners heel inzichtelijk gemaakt wordt wanneer welke groep in welke wijk gaat starten. Veel individuele praktijken, niet gecoördineerd vanuit de CFN, zijn bezig met het stimuleren van bewegen voor kwetsbare groepen zoals ouderen, mensen met lage inkomens en in de gehandicaptenzorg. Het zijn samenwerkingsverbanden die praktijken zelf hebben.	
<b>CVN</b>	Veel aandacht voor bewegen bij zwangere vrouwen, zwangerschapsgym wordt gepromoot door verloskundigen zodat zwangere vrouwen blijven bewegen. CVN biedt het zelf aan maar er wordt ook verwezen naar andere aanbieders in de regio. Vanuit centering pregnancy worden er verschillende pakketten aangeboden waardoor er meer mensen bereikt worden.	Er is meegedaan aan de beweegchallenge.	Overkoepelende centering pregnancy die praktijk overstijgend wordt georganiseerd. Hierdoor kunnen vrouwen die niet in een gebied wonen waar het wordt georganiseerd ook deelnemen.	

	Zwangerschapsgym wordt ook in het Engels aangeboden.			
<b>CWZ</b>	<p>CWZ maakt gebruik van ERAS (Enhanced Recovery After Surgery) en Fit for Surgery. Beiden zijn programma's erop gericht om de patiënt sneller te laten herstellen na de operatie, zodat de patiënt ook weer snel naar huis kan.</p> <p>Het leefstijlloket is afgelopen jaar opgestart. Dit project werd al langer gerund door HAN studenten, maar sinds dit jaar is het nog meer doorgevoerd in het ziekenhuis. Het is de bedoeling dat artsen of andere zorgverleners die met patiënt in contact raken, kijken of leefstijl verandering voor de patiënt zou bijdragen aan het herstel van de patiënt. Middels het EPD kunnen zij de patiënt aanmelden voor leefstijladvies. De leefstijlcoaches van het CWZ nemen dan contact op met de patiënt om te kijken op welk gebied er hulp nodig is. Door hen wordt er vervolgens contact opgenomen een zorgverlener (bv. buurtsportcoach of GLI), die op zijn beurt contact opneemt met de patiënt. Op deze manier neemt het leefstijlloket de rol aan van een directief uitzendbureau. Ze leveren zelf niet de zorg, maar kijken naar de behoefte van de patiënt en zetten de eerste stap door het contact te leggen en de afspraak te plannen. Ook wordt er na 3 maanden weer contact opgenomen om te evalueren hoe het de patiënt is bevallen.</p>	<p>Een fietsplan stimuleert medewerkers om met de fiets naar het werk te komen.</p> <p>Om bewegen te stimuleren, wordt er bijvoorbeeld sponsorloop georganiseerd. Het idee is dat medewerkers eerst rennen voordat zij hun kerstcadeau ontvangen.</p> <p>Korting op je fitness abonnement met de bruto-netto rekening.</p> <p>Sportmedisch onderzoek kan worden uitgevoerd op aanvraag.</p> <p>Op aanvraag kan een speeddate met een fysiotherapeut worden gehouden. Hierbij kijkt de fysiotherapeut naar de lichamelijke klachten van een werknemer en wordt er advies gegeven om elders gerichte hulp te krijgen.</p> <p>Door het jaar heen worden webinars en workshops aangeboden om aandacht aan dit thema te geven. Er zijn e-learning mogelijkheden op dit thema middels GoodHabit.</p>	<p>Er zijn al veel projecten gericht op leefstijl, maar het is goed om dit eerst weer overzichtelijk te hebben welke dit zijn en welke interessant zijn om groter op te zetten. Dus het plan is om te inventariseren welke projecten er in het ziekenhuis zijn op verschillende afdelingen. Vervolgens kijken welke van deze projecten – die bijvoorbeeld op enkel één afdeling lopen – ziekenhuis breed kunnen worden uitgerold.</p> <p>De CWZ Thuis Vitaal app is een app voor patiënten om vitaliteit en gezond gedrag thuis te stimuleren. Deze app is er nog wel, maar daar wordt momenteel niet actief op ingezet. Via de app is het lastig om maatwerk te leveren, iets wat juist bij leefstijl advies wel nodig is. Welke groep moet bij het leefstijlloket geholpen worden, en welke groep heeft aan eHealth al voldoende? Dit moet worden geïnventariseerd om ook te zien op welke manier de app goed ingezet kan worden.</p>	

<b>Driestroom</b>		De dingen die vorig jaar zijn benoemd worden nog steeds gedaan/aangeboden.		Het plan is om volgend jaar te kijken naar de werkkostenregeling en of er misschien een persoonsgebonden budget mogelijk is voor medewerkers waarvan ze dan bijvoorbeeld een sportabonnement kunnen betalen. Er wordt dan eerst een enquête uitgezet om erachter te komen waar medewerkers behoefte aan hebben.
<b>GGD</b>	<p>Er is ingezet op bewegestimulering van jeugd en volwassenen. Bijvoorbeeld door:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegend Stimuleren is bij verschillende consultatiebureaus ingericht. De inrichting is zo gemaakt dat kinderen worden uitgedaagd om te bewegen. Dit helpt om het gesprek over bewegen met ouders makkelijker aan te gaan.</li> <li>- Er zijn een aantal stadsdelen waarbinnen inwoners meededen met de diabetes challenge (wandelen voor mensen met diabetes).</li> <li>- Inzet op valpreventie voor ouderen.</li> <li>- Liever bewegen dan moe aanbod</li> </ul>	<p>Vanuit het Samen Gezond Werken programma zijn verschillende activiteiten en lessen aangeboden op het gebied van bewegen. Zo waren er wekelijkse yoga, zumba, en wandel sessie en werden volleybal toernooitjes gestimuleerd onder de medewerkers.</p> <p>Medewerkers kunnen op allerlei plekken van de GGD regio een zwembadkaart gebruiken waarmee ze gratis gebruik kunnen maken van het zwembad.</p>	<p>Er is ingezet op bewegestimulering van jeugd en volwassenen. Bijvoorbeeld door:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrum beweegt waarin gezonde leefstijl wordt gepromoot</li> <li>- Valpreventie</li> <li>- Beweeg4daagse voor kwetsbare senioren</li> </ul>	<p>Er zal aandacht worden besteed aan de medewerker en hoe hij/zij bewust kiest hoe naar het werk te gaan. Dit wordt gedaan in het kader van duurzame mobiliteit en het doel is meer mensen op de fiets te krijgen. Een enquête zal worden afgenomen bij de medewerkers om in kaart brengen hoe mensen naar het werk komen en wat de redenen zijn. Dit plan hangt samen met de nieuwbouw wat momenteel stil ligt. Dit zal tegen die tijd weer worden opgepakt.</p>
<b>Iriszorg</b>	Ervaringsdeskundigen organiseren beweegactiviteiten zoals boksen.	Er is een hart voor elkaar challenge. Hierbij sparen medewerkers door te bewegen fitcoins welke worden gedoneerd aan gezinnen die in armoede leven (via Vincentius).	<p>In Tiel wordt nu gezocht naar iemand die daar het beweegaanbod op kan zetten. Ook is Iriszorg bezig met het bij elkaar krijgen van beweegagogen om zo ook meer beweging op afstand te creëren en daardoor studenten van het ROC in te kunnen zetten.</p> <p>Samen met studenten van de HAN en het ROC wordt een sportdag georganiseerd voor medewerkers en cliënten.</p>	<p>Het is aangekaart dat het bedrag van het fietsplan nu laag is, de hoop is dat het verhoogd kan worden zodat medewerkers bijvoorbeeld een elektrische fiets kunnen krijgen.</p> <p>Samen met studenten van de HAN en het ROC wordt een sportdag georganiseerd voor medewerkers en cliënten.</p>
<b>Karakter</b>		Volgende week wordt een Karakterbreed beweegevent georganiseerd. Doel hierbij is ook om met elkaar een sfeer van		

		<p>positiviteit te creëren, in beweging te zijn en goede dingen met elkaar te delen. Activiteiten deze dag zijn fietsen, padel, cup kampioenschappen en het jachtseizoen.</p> <p>Meegedaan aan de Nationale Beweegminuut met Willie Wartaal.</p> <p>Regelmatig wordt tijdens digitale vergaderingne het bewegen gepromoot.</p> <p>Op Suïcide Preventie Dag (10 sept) is een club collega gaan wielrennen.</p> <p>De Ommetjes app wordt niet meer in competitie verband gebruikt, maar een deel van de medewerkers gebruikt hem nog wel. Er wordt regelmatig door groepjes medewerkers gewandeld tijdens de lunchpauze.</p>		
<b>MEE Gelderse Poort</b>	<p>MEE in beweging biedt de financiering waarmee er mogelijkheden worden geboden om de mensen met een beperking (onder andere licht verstandelijk beperkten, autisme spectrum stoornis, niet aangeboren hersenletsel) meer aan het bewegen te krijgen.</p> <p>Sinds dit jaar wordt er ook samengewerkt met sportstudenten van de HAN. Zij helpen bij het toegankelijk maken van sport voor de cliënten.</p>	<p>Medewerkers kunnen hun Individueel Keuze Budget (IKB) gebruiken om bijvoorbeeld een sportabonnement af te sluiten.</p> <p>In de lunch wordt er soms met een aantal collega's gewandeld.</p>	<p>Er is een ambitie om de Supermarkt Safari uit te gaan breiden en meer te gaan kijken op niveau van de leefstijl. Hierbij is het idee aandacht te gaan besteden aan niet alleen voeding, maar ook bewegen.</p>	
<b>NEO</b>		<p>Er is een fietsplan en medewerkers worden ook gestimuleerd om hier gebruik van te maken.</p> <p>Collega's stimuleren elkaar onderling om tijdens de lunch te gaan wandelen.</p>		<p>Opzetten van een cafetaria model waarin fitheid gecoördineerd kan worden. Via hier kunnen medewerkers bijvoorbeeld een abonnement op een sportschool krijgen.</p>

<p><b>OBG</b></p>	<p>Er is een aanbod van beweegactiviteiten als onderdeel van de dagbesteding van ouderen die bij OBG komen. Een voorbeeld is 'mee bewegen', waarbij samen met studenten van de HAN na een koffiemoment een beweegactiviteit wordt uitgevoerd.</p> <p>Vanuit de gemeente zijn er twee activiteiten die bij OBG worden aangeboden. Een voorbeeld is Beweeg met muziek. Hier kunnen zowel ouderen als buurtbewoners gebruik van maken.</p> <p>Daarnaast is er een Jeu de Boules groep die dat trouw wekelijks doet, en ook een tafeltennis groep.</p> <p>Er is een kwiek wandelroute met een beweegtuint. Elke donderdag is er een groepje dat samen gaat wandelen. Mensen kunnen ook zelf een beweegkaart kunnen halen en die route lopen.</p> <p>Er zijn dansavonden van Burgerlust die twee keer per maand plaatsvinden.</p> <p>In een programma boekje staan alle activiteiten van de maand. Dit aanbod is erg afwisselend.</p>	<p>Medewerkers kunnen wekelijks twee uur begeleid door een fysiotherapeut bij OBG gebruik maken van de fitness.</p> <p>Er is een fietsenplan voor medewerkers.</p> <p>Het werk voor de medewerkers in de zorg fysiek gericht: verzorging van mensen en het huishouden.</p> <p>Er zijn fietsen beschikbaar om mee de wijk in te gaan. Vaak gaan medewerkers lopend wanneer het dicht in de buurt is.</p>		
<p><b>Radboudumc</b></p>		<p>Er zijn fietsbureaus en zit/sta-bureaus beschikbaar voor medewerkers.</p> <p>Er zijn wandelroutes op de campus die zijn uitgezet om het wandelend vergaderen, de zogenoemde 'weeting's', onder de aandacht te brengen en te stimuleren.</p>	<p>Kijken of beweging door middel van wandelroutes gestimuleerd kan worden onder bezoekers die bijvoorbeeld moeten wachten.</p>	<p>Meer zit-sta bureaus, zodat medewerkers nog meer kunnen staan tijdens werk en vergaderingen.</p>

<p><b>Sint Maartenskliniek</b></p>	<p>Is er een pilot gedraaid met de GLI leefstijlinterventie. Synchron hieraan loopt de 'patiënt in beweging'.</p>	<p>Medewerkers mogen op vaste tijden gebruik maken van de aanwezige fitnesszaal van het Sport Medisch Centrum Papendal (SMCP) en mogen ook meedoen aan speciale groepslessen voor medewerkers die door SMCP worden aangeboden. De Maartenskliniek betaalt dit.</p> <p>Een sportcommissie is opgezet die bedrijfssporten organiseert voor medewerkers. Zo worden er hardlooptrainingen, yogalessen, kickboxen, badminton en ook wat meer sociale activiteiten zoals bowlen georganiseerd. Voor het deelnemen aan deze activiteiten worden een kleine bijdrage gevraagd.</p> <p>Er wordt met een aantal teams meegedaan aan de marikenloop en zevenheuvelenloop. Er is tevens een nieuwe sportkledinglijn die wordt gebruikt om deze activiteiten buitenhuis te promoten.</p> <p>Lunchwandelingen worden gestimuleerd. Hiervoor zijn wandelroutes uitgezet en op kaartjes afgedrukt. Deze liggen op meerdere plekken in de kliniek. Daarnaast zijn er paraplu's aangeschaft, om mensen ook wanneer het weer minder is, te stimuleren om te gaan wandelen.</p> <p>Er is een fietsplan en een trappersregeling om woonwerk verkeer met de fiets te stimuleren. Ook wordt er gekeken hoe dit op andere manieren</p>		<p>Blijven inzetten op wat er al gedaan wordt.</p> <p>Nieuwe sporten toevoegen aan het bedrijfssporten.</p> <p>De fiscale regeling voor het afsluiten van een sportabonnement extra onder de aandacht brengen aangezien dit voor veel medewerkers nog niet bekend was.</p>
------------------------------------	---	--	--	--

		<p>gestimuleerd kan worden in het kader van duurzaamheid.</p> <p>Medewerkers kunnen gebruik maken van een fiscale regeling bij het afsluiten van een sport abonnement.</p>		
<b>Sterker</b>	Bij activiteiten voor ouderen zit ook een beweeg prikkel.	<p>Medewerkers met elkaar verbinden zodat ze samen kunnen wandelen in de pauze, fietsen naar werk en sporten buiten werktijd.</p> <p>Er is een fietsplan waar veel gebruik van wordt gemaakt.</p>		
<b>ZZG zorg</b>	<p>Bij meerdere locaties is een beweegtuint. Voor bewoners worden rolstoel meerdaagsen georganiseerd.</p> <p>In het herstelcentrum en in de wijken wordt programmagericht gewerkt aan bewegen. Voorbeelden van activiteiten zijn beweegtuinten, het fietslabrynt, duo-fietsen, kwiek routes en beweegroutes door de wijken.</p>	<p>Bewegen is onderdeel van wat wordt ontwikkeld en wordt ingezet. Het gebouw en de omgeving nodigt uit om naar buiten te gaan en te gaan wandelen.</p> <p>In Wijchen is er een proef dat medewerkers naar de sportruimte kunnen waar bewoners fysiotherapie hebben, medewerkers kunnen hier gratis sporten.</p>		Ambitie om rondjes aan te leggen die gelopen kan worden, ook als mensen het bos dus niet kennen.

VOLDOENDE BEWEGING				
	TERUGBLIK		VOORUITBLIK	
	Inwoners van Nijmegen	Eigen medewerkers	Inwoners van Nijmegen	Eigen medewerkers
<b>Sector Onderzoek, onderwijs &amp; kinderopvang</b>				
<b>@voCampus</b>	@VOCampus is bezig om met QR-fit een paaltjes route onder de naam @VoCampus in Nijmegen te krijgen, deze route is rondom De Spiegelwaal. Het doel is om deze actief aan te bieden aan de LO docenten, zodat deze met leerlingen ook buiten een sportroute	<p>Er is een fietsregeling.</p> <p>Op de interne huisacademie worden diverse activiteiten georganiseerd om wandel coaching trajecten aangeboden. Daarnaast zijn er chi-walking en chi-running clubs, waarin met een</p>	De gemeente heeft besloten geen paaltjes meer in de grond te doen, hierdoor moet er gezocht worden naar een alternatief voor de QR-fit route.	De activiteiten, trainingen en workshops die vanuit de interne huisacademie werden aangeboden zullen beschikbaar blijven en mogelijk worden uitgebreid.

	kunnen volgen. Het gaat via een app waardoor iedereen gebruik kan maken van deze route.	gecertificeerde trainer wordt getraind en wordt geleerd fysiek goed te wandelen en hardlopen in groepsverband. Mindfulness wordt aangeboden.		
<b>HAN</b>	(Sport)studenten zijn betrokken bij projecten in de wijken gericht op bewegen.  Bij sportevenementen zijn er vaak projecten waar HAN studenten betrokken zijn.	Medewerkers kunnen gratis gebruiken maken van het fitnesscentrum SENECA in Nijmegen.  Daarnaast kunnen medewerkers korting krijgen op sportaanbod.  Er is een fietsregeling om medewerkers te stimuleren om met de fiets te komen.  Er wordt met de HAN deelgenomen aan sportevenementen als de Zevenheuvelenloop en de vierdaagse.		
<b>KION</b>	Nijntje beweegt is heel actief en er worden ook verschillende mensen voor opgeleid. Er zijn beweegkaarten uitgedeeld op de locaties zodat er makkelijk met spullen die aanwezig zijn op de locatie beweegspelletjes gedaan kunnen worden.  Er worden voetbal en hockeytoernooien georganiseerd en de samenwerking met NEC loopt gewoon door. Daarnaast is er de KION kinderloop georganiseerd, een sponsorloop bij de Zevenheuvelen.	Medewerkers kunnen zich inschrijven voor de Zevenheuvelenloop en het inschrijvingsgeld terugkrijgen van KION.		De wandelchallenge is afgelopen jaar goed ontvangen dus er zal iets in die richting weer worden opgezet.
<b>Lindenberg Cultuurhuis</b>		Er is een zomerschool. Dit is een week waarin workshops worden aangeboden en waarop medewerkers zich dan kunnen inschrijven. Voorbeelden zijn yoga, bootcamp en voeding fermenteren. Hier zitten wel ook verplichte onderdelen tussen zoals bijvoorbeeld een update over de privacy wetgeving.		



		De samenwerking met Niva Vitaal is er nog steeds maar wel op een wat lager pitje omdat de uitkomst van de vragenlijst wordt afgewacht (zie ambities).		
<b>Radboud Universiteit</b>	<p>Onderzoekers van de RU zitten in allerlei netwerken en verbanden. Zij werken samen om te onderzoeken wat beweging stimuleert. Door het ontwikkelen van kennis hebben de onderzoekers impact op de samenleving (niet specifiek de inwoners van Nijmegen). Dit geldt ook voor andere thema's zoals voeding en gezonde leefomgeving.</p> <p>Bij het sportcentrum kan elke Nijmegenaar komen sporten. HAN medewerkers ook met korting.</p> <p>Ommetjes om te wandelen op de campus. Deze zijn te vinden in een app. Alle wandelingen staan op radboudnet op 1 plek</p> <p>Terrein op de campus is veranderd. Minder bos en speelser aangelegde paden die uitnodigen om te wandelen.</p>	<p>Medewerkers en studenten kunnen met korting sporten bij het sportcentrum.</p> <p>RU heeft een fietsplan. Elke medewerker ontvangt maximaal één keer per drie jaar een vergoeding voor een nieuwe fiets en accessoires, zoals een fietsverzekering of een helm. Dit mag een gewone of elektrische fiets zijn. Het is ook mogelijk om in plaats van een nieuwe fiets een nieuwe accu voor een elektrische fiets en/of een grote onderhoudsbeurt van een fiets te declareren.</p> <p>Aantrekkelijkheid van het campusterrein om te gaan wandelen is vergroot. Onder andere door een Ommetjes webpagina ( op radboudnet)</p> <p>Aanwezigheid van tafelfuotbaltafel en ping pong tafel in één van de gebouwen.</p> <p>Stimuleren dat medewerkers met het OV naar het werk komen i.p.v. met de auto. Pilot om auto aan randen van stad te laten staan en verder via hub (ebike/deelauto/ov)</p>	<p>Minder verkeer op de campus, waardoor fietsen en wandelen gestimuleerd wordt.</p> <p>RU is de samenwerking aan het zoeken met andere organisaties die op het terrein zitten zoals de Hortus en Kalorama, om samen het bewegen op de campus te stimuleren.</p>	<p>Binnenkort start een pilot, waarbij medewerkers op een hub een deelfiets of deelauto kunnen pakken voor het laatste gedeelte van hun reis naar campus.</p> <p>Medewerkers die binnen 15km van de campus wonen worden gestimuleerd om met de (elektrische) fiets naar het werk te komen.</p>
<b>ROC</b>	<p>Qr fitroute door de wijk Bottendaal. Een route van 2,4 km met onderweg paaltjes met een qr code. Bij een paaltje kan de code gescand worden en kan er een beweegopdracht op verschillende niveaus gedaan worden. Deze route is voor alle inwoners van Nijmegen.</p>	<p>Alle medewerkers kunnen gratis sporten bij locatie Campusbaan en locatie Boxmeer.</p> <p>Personeel kan de qr fitroute gebruiken als lunchwandeling. .</p>	<p>Het bedrijf duwtje.com in ingehuurd om te kijken wat het ROC kan doen dat zo veel mogelijk mensen de trap nemen in plaats van de lift. Van september tot december wordt er onderzoek gedaan in de gebouwen van het ROC. De eigen leerbedrijven van het ROC kunnen dan de</p>	<p>Eigen medewerkers zullen ook worden gestimuleerd om zo veel mogelijk de trap te nemen.</p> <p>Het beweegaanbod op alle locaties even hoog optuigen als op locatie Campusbaan.</p>

			producten vormgeven die uit het onderzoek komen.	
			Een beweeglokaal buiten bij de Brabantse locatie. Dit is een veldje met een betonnen rand waar les gegeven kan worden.	
<b>Yuverta</b>	Door bindkracht (waar Yuverta mee samenwerkt) worden in de pauzes activiteiten georganiseerd voor de leerlingen. Er worden veel praktijk vakken gegeven.	Er is een lease-fiets constructie. Elke nieuwe medewerker wordt hier ook op gewezen.		

VOLDOENDE BEWEGING				
TERUGBLIK			VOORUITBLIK	
<u>Sector Overheid</u>	Inwoners van Nijmegen	Eigen medewerkers	Inwoners van Nijmegen	Eigen medewerkers
<b>Gemeente Nijmegen</b>	In grote lijnen is dit hetzelfde gebleven als vorig jaar. Hierin is het Sportbedrijf nog steeds een factor. Het sportbedrijf is met name gericht op kinderen met als doel hen kennis te laten maken met sporten, hen te stimuleren structureel te gaan sporten en om verbinding tussen kinderen te stimuleren. Afgelopen jaar met corona was het wel zoeken om ervoor te blijven zorgen dat er voldoende aanbod voor de kinderen was.	Er is een try-out geweest voor een pauzeprogramma. Hierbij kregen een aantal werknemers een reminder in hun scherm dat ze even pauze moesten nemen en even kort gaan bewegen, uitrekken en stretchen bijvoorbeeld. Het hybride werken zorgt voor nog minder beweging, mensen lopen bijvoorbeeld niet meer van vergadering naar vergadering. Deze reminder moet helpen om de medewerkers even kort in beweging te zetten. Deze try-out moet nog geëvalueerd worden om te kijken of hier daadwerkelijk behoefte aan is.  Daarnaast is er weer meegedaan aan de beweegchallenge. En worden er workshops aangeboden om beweging bij medewerkers te stimuleren.	Er komt meer aandacht voor de doelgroep 0-4.  Urban sports is in ontwikkeling. Dit is meer stads breed.  De ambitie is zorgen dat iedereen structureel aan de beweging komt.	Op basis van het medewerkers tevredenheidsonderzoek worden er plannen gemaakt waar er behoefte aan is.

ICT Rijk van Nijmegen				Ambitie voor een fiets lease plan is er nog steeds maar dit ligt bij het Werkbedrijf.
WBRN		<p>Tijdens de vitaliteitsweek is er een hardloop clinic gegeven en is er een mindful walk geweest.</p> <p>Medewerkers konden middels lootjes trekken met elkaar gaan wandelen om zo nieuwe collega's beter te leren kennen. Dit was eenmalig.</p> <p>Er is onderzoek gedaan naar een fietslease plan maar hier bleek te weinig animo voor te zijn.</p>		Het idee van de lootjes voor de lunchwandeling herhalen omdat er weer veel nieuwe medewerkers zijn.

VOLDOENDE BEWEGING				
TERUGBLIK			VOORUITBLIK	
Sector Coöperatie/ koepel/bedrijf	Inwoners van Nijmegen	Eigen medewerkers	Inwoners van Nijmegen	Eigen medewerkers
<b>Bindkracht10</b>	<p>Bindkracht10 zet sport in als middel. Middels sportactiviteiten proberen ze contact te krijgen met o.a. jongeren. Bij kinderen is het vaak ingericht in een spelvorm en laagdrempelig. Bij jongeren zit er iets meer uitdaging in om ok bijvoorbeeld structuur te brengen en dagbesteding. Voor volwassenen zijn er bijvoorbeeld Kwiekroutes. De meeste activiteiten vinden na schooltijd plaats. Werving vindt wel veel plaats op scholen of via social media. Veel activiteiten zijn gekoppeld aan het schooljaar, maar daarnaast zijn in allerlei wijken ook nog</p>	<p>Jongerenwerkers bewegen tijdens werktijd al heel veel. Veel mensen pakken ook al de (elektrische) fiets.</p> <p>Fietsplan is aanwezig en er bestaat de mogelijkheid tot bedrijfsfitness. Er is ook een fietsregeling waarbij je gefietste kilometers kan declareren.</p> <p>Veel collega's sporten samen na werktijd.</p>	<p>Uitbreiding samenwerking met de VO scholen in Nijmegen.</p>	<p>Het loopbaanbudget kan binnenkort breder worden ingezet. Nu is het nog alleen voor scholing en ontwikkeling, maar er zijn plannen om het ook in te kunnen zetten voor activiteiten rondom preventieve gezondheid.</p>

	andere kleinere activiteiten zoals toernooien, braderieën of workshops.			
<b>Bovemij</b>		<p>Er is een fietsstimuleringsprogramma genaamd TogethrCycles, waarbij medewerkers punten kunnen sparen door woon/werkverkeer te fietsen. Met de gespaarde punten kunnen bonnen verdienen. Het programma is afgelopen jaar op de vijf locaties van Bovemij doorgevoerd en wordt door veel werknemers gebruikt.</p> <p>Begin dit jaar is een beweeg challenge geweest met als doel om iedereen zoveel mogelijk te laten bewegen. Olga Commandeur was bij de Kick-off van de beweeg challenge. Daarna ging iedereen zelf een maand met de challenge aan de slag. In plaats van de ommetjes-app is er dit jaar gebruik gemaakt van de Strava app.</p> <p>Medewerkers kunnen vanuit Bovemij mee doen aan het hardloopevenement de Zevenheuvelenloop. Ook is er een hardloopgroep op de woensdag avond met een trainer, waar medewerkers zich bij aan kunnen sluiten.</p> <p>De pauze software op de laptop van alle medewerkers is nog steeds aanwezig.</p>		Dit is afhankelijk van de behoefte wat uit het onderzoek komt.
<b>Bureau Wijland</b>		<p>Medewerkers worden gestimuleerd om naar buiten te gaan en te gaan wandelen. Er wordt meegedaan aan wandeltochten, hiervoor worden medewerkers gestimuleerd om in het weekend te trainen.</p>		

<p><b>Dar</b></p>		<p>Veel medewerkers werken buiten en bewegen dan al veel. Medewerkers kunnen een beroep doen op de fysiotherapeut en bedrijfsarts (bij werk gerelateerde klachten).</p> <p>Er is een hardlooptgroep onder medewerkers die start op maandagmiddag vanuit de Dar.</p> <p>Voor de medewerkers die nog regelmatig thuiswerkten is een sessie georganiseerd over een goede werkplek, niet te lang zitten en voldoende bewegen tijdens werk.</p> <p>Op kantoordagen wordt er veel gewandeld tijdens te lunch. Af en toe wordt ook gewandeld tijdens overleggen.</p> <p>Voor medewerkers die in dienst zijn bij Dar en een vast contract hebben is een fietsplan beschikbaar.</p>		<p>Opnieuw de hardlooptgroep onder de aandacht brengen bij medewerkers om het animo weer te vergroten.</p> <p>Zaken rondom bewegen die er zijn proberen te behouden.</p>
<p><b>iresearch</b></p>		<p>Lunchwandelingen zijn gebruikelijk. Af en toe wordt gewandeld tijdens (team)overleggen. Er zijn sta-zit bureaus en een bureaufiets.</p>		<p>Als medewerkers het leuk lijkt dan doen we mee aan de Zevenheuvelenloop en/of een ander sportevenement.</p>
<p><b>Kloggroep</b></p>		<p>Er worden leuke sportieve activiteiten georganiseerd zoals beachvolleybal, klimmen, padel toernooi, tennissen.</p> <p>Een lunchwandeling wordt gestimuleerd.</p> <p>Toen iedereen vanwege corona thuis zat is er een rondje om de wereld "bewogen". Dit werd gedaan door te wandelen en door te fietsen of te rennen. Elke keer als er een kwart van de wereld was afgelegd kregen iedereen een</p>		<p>Het thema van de gezonde maand is 100 jaar fit omdat Kloggroep 100 jaar bestaat in september. Tijdens deze maand wordt iedereen uitgedaagd om 100 keer iets te doen, bijvoorbeeld 100km fietsen of 100 keer touwtje springen. 100 slagen paddelen, 100 minuten suppen</p>

		cadeautje thuis gestuurd (bijvoorbeeld een theater bon, bidon, veiligheidsband)		
<b>NEC</b>	Bijzondere eredivisie voor mensen met een verstandelijke beperking is afgelopen jaar uitgevoerd. 10 jongeren hebben afgelopen seizoen 6 speelrondes gehad.	Voor de spelers doen ze alles om zich te ontwikkelen van a tot z om gezond te eten en te trainen. Ze hebben een fysiek trainer en fysiotherapeut. In de zomer wordt regelmatig buiten wandelend overlegd. Ook het lunchwandelen wordt gestimuleerd.	Op woensdagochtend vindt Walking sports academy plaats waar 55+ inwoners van Nijmegen kunnen deelnemen aan diverse sporten.  In samenwerking met o.a. de Waalboog start eind mei 2022 de lanceringsbijeenkomst van voetbal memories. Start met 8 ouderen die maandelijks bijeenkomsten en hopen door te gaan groeien en uit te breiden naar wekelijkse bijeenkomsten.  Opnieuw starten met een team binnen de Bijzondere eredivisie.  In samenwerking met de St Maartenskliniek worden elektrische rolstoelen aangeschaft om kinderen die in een rolstoel zitten toch te kunnen laten bewegen.	Zijn nog aan het bekijken hoe sportactiviteiten en sportmomenten voor het kantoorpersoneel geïntroduceerd kunnen worden. Er wordt bekeken hoe ook ander personeel dan de spelers gebruik kan maken van de sportfaciliteiten die al aanwezig zijn in/rondom het stadion. Er is al een clubfiets om naar afspraken te fietsen. Hier komt er volgend jaar nog een bij.
<b>Planon</b>	Planon is sponsor van de 7 heuvelenloop.	Er is een eigen fitness zaal bij Planon. Er worden 4 keer per week samen met Speijers Sport sportlessen verzorgd voor medewerkers. Overdag kunnen medewerkers ook vrij sporten in de fitness zaal. Naast actieve sportlessen worden ook yoga lessen aangeboden. Medewerkers kunnen hier gratis gebruik van maken. Medewerkers kunnen een gratis salade in de kantine krijgen wanneer ze hebben deelgenomen aan een sportles.  Er is een sportprogramma voor medewerkers die een hogere drempel ervaren om te gaan sporten. Dit zijn bijvoorbeeld mensen met overgewicht.		

		<p>Vanuit Planon doet er jaarlijks een groep medewerkers mee met de Viking Run. Hier gaat een heel programma aan vooraf. 63 medewerkers hebben hier aan meegedaan.</p> <p>Er zijn wandel meetings die worden georganiseerd om medewerkers te laten bewegen tijdens werktijd.</p> <p>Het kantoor van Planon is activity based ingericht. Voor iedere vorm van samenwerken moet je naar een andere plek. Met opzet is de lekkerste koffie op een plek neergezet in het gebouw waar werknemers naartoe moeten lopen, zodat zij in beweging komen als zij koffie willen halen.</p> <p>Er zijn desk-bikes aanwezig op het kantoor. Daarnaast is 50 procent zit-sta bureau. Alle nieuwe bureaus die worden aangeschaft zijn enkel zit-sta bureaus.</p> <p>Ondanks de vele sportopties die veel bezocht worden, is en blijft het lastig om alle mensen te betrekken. De medewerkers die gebruik maken van de sportfaciliteiten, zijn vaak al sportief in hun eigen tijd.</p>		
Sligro		<p>Er wordt samen gewerkt met Bureau Fysieke Arbeid. Zij verzorgen trainingen in bijvoorbeeld tillen, lopen en staan. Alle medewerkers moeten hier trainingen in volgen.</p>		

<p><b>Sportfondsen Nijmegen</b></p>	<p>Bewegen is een kernactiviteiten van Sportfondsen. Dat is de functie. Doelgroep is van 0 tot 100 jaar. Aanbod van veel verschillende activiteiten voor diverse doelgroepen. Ook sportverenigingen en de brandweer maakt gebruik van de zwembaden.</p>	<p>Medewerkers kunnen gratis en samen met iemand die het goedkoop kan, deelnemen aan een activiteit buiten het normale zwemmen. Bijv. aquarobics of aquajogging.</p> <p>Iedereen heeft afwisselend pauze, waardoor lunchwandelingen met collega's praktisch niet mogelijk zijn.</p>		
<p><b>Talis</b></p>		<p>Elk jaar is het mogelijk om een fiets aan te schaffen met een bruto netto voordeel via Talis.</p> <p>Bedrijfsfitness zit standaard in het cafetaria systeem.</p> <p>Op kantoor staan fietsen van Talis die medewerkers kunnen gebruiken om naar bijvoorbeeld afspraken te gaan.</p> <p>In vergaderruimtes staan krukken die werken als een fiets, om medewerkers meer te laten bewegen.</p>		
<p><b>Woonwaarts</b></p>		<p>Iedere maand wordt er door collega's een sport/fysieke activiteit georganiseerd. Voorbeelden daarvan zijn de tennis challenge, een hardloopsessie en een tafeltennistafel in de ontmoetingsruimte.</p> <p>Medewerkers gaan vaak tijdens lunch een rondje wandelen.</p> <p>Tijdens de vitaliteitsweek werd er een workshop kickboxen aangeboden.</p> <p>Er is een lease fietsregeling mogelijk.</p> <p>Er is een elektrische fiets beschikbaar die gebruikt kan worden door medewerkers in plaats van de flex-auto.</p>		<p>Inventariseren of er mogelijkheden zijn met de Basic Fit die naast het kantoor van Woonwaarts zit. Het zou leuk zijn als medewerkers hier tijdens werktijd kunnen gaan sporten.</p>



VOLDOENDE BEWEGING				
	Terugblik		Vooruitblik	
Sector Stichting/ vereniging/zzp	Inwoners van Nijmegen	Eigen medewerkers	Inwoners van Nijmegen	Eigen medewerkers
<b>Beleef en Weet</b>	Annerie werkt samen met iemand van de GGD om steeds meer schooltuinen in Nijmegen te realiseren. Met 2 anderen werkt ze soms samen om groene schoolpleinen te ontwerpen met o.a. een moestuin.		Annerie werkt samen met 2 anderen om groene schoolpleinen te ontwerpen met o.a. een moestuin.	
<b>Kinderraad</b>	Spelen en bewegen is een thema wat erg leeft onder de kinderen.			
<b>Vincentius Vereniging Nijmegen</b>	Het Vincentius Vitaal project loopt. Dit is het Fitcoins project, waarbij inwoners door te bewegen punten kunnen verdienen. De punten kunnen verdiend worden door stappen te zetten, deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten en aan bijeenkomsten die in het teken staan van gezondheid. Op deze manier worden zij gestimuleerd om te gaan wandelen, op andere manieren te bewegen en zo gezond mogelijk te leven. De verzamelde punten kunnen worden ingewisseld voor leuke producten waarvoor het geld in de huishoudportemonnee niet toereikend is. Het kan hierbij gaan om vaatwastabletten, luxe shampoo, een tegoedbon of bijvoorbeeld zwembadkaartjes. Maar ook kan er van de Fitcoins verse groenten, fruit of een boodschappentas worden gekocht.	Ook vrijwilligers met een beperkt inkomen doen mee met VincentiusVitaal.	Het plan is om coaching gesprekken met een leefstijlcoach te gaan voeren op de duofiets. Dit heeft al een tijd plaats gevonden, maar momenteel zijn ze opzoek naar een nieuwe coach die dit wil doen. Het Fitcoinsproject gaat door.	

	<p>Wekelijks op donderdag wordt samen met betrokkenen en inwoners de kwiek beweegroute gelopen.</p> <p>Er is een beweegtuintje op het terrein. Hier worden trainingen gegeven zoals bootcamps, zumba, streetdance. Daarnaast kunnen mensen zelf sporten in de beweegtuintje. Hier wordt veel gebruik van gemaakt.</p> <p>Er is een buurtfitness waarin allerlei circuit apparaten staan. Mensen kunnen hier voor 1 euro sporten. HAN studenten begeleiden hier de mensen.</p> <p>Sportlessen voor kinderen met obesitas en kinderen met autisme worden georganiseerd.</p>			
<b>Wielewaal</b>	<p>De kinderen komen meestal lopend of met de fiets naar Wielewaal toe. Vaak zijn ze de hele ochtend buiten. Tevens wordt er tijdens het tuinieren veel bewogen.</p>			