

Jaarverslag 2016

Stichting Gezond Natuur Wandelen Nederland



Jan Kuiper en Ronald van Zon

Stichting Gezond Natuur Wandelen Nederland

vastgesteld door bestuur op 9 februari 2017

Jaarverslag 2016 stichting Gezond Natuur Wandelen Nederland

1. Inleiding

Eind 2013 werd in Noord-Holland tijdens een conferentie over 'Betrekken bij Groen' geconcludeerd dat het van belang was om de natuursector via concrete projecten te verbinden met de welzijns- en gezondheidssector. Een paar mensen besloten ter plekke om te onderzoeken of het concept van het in Engeland al jaren succesvolle Walking for Health in Nederland toegepast kon worden. In 2014 ging hiermee een werkgroep met vertegenwoordigers van organisaties actief binnen de natuurbescherming, wandelsport en gezondheidszorg, aan de slag. Er werd besloten om een paar pilots uit te voeren waarin het concept onder de naam Gezond Natuur Wandelen zowel in een stedelijke als in een plattelands omgeving uitgetoetst zou worden. Er werden in Haarlem en op Texel via plaatselijke organisaties en lokale media vrijwilligers geworven en vanaf mei 2014 werd met deelnemers gestart. Dit bleek al snel een succes en er werd besloten niet een jaar te wachten totdat de pilots waren uitgevoerd maar direct al te denken aan uitbreiding op meer plaatsen. Fondsenwervingsacties hadden resultaat en eind 2014 werd de stichting Gezond Natuur Wandelen Nederland opgericht met (statutair) tot doel het bevorderen van de gezondheid en het welzijn van mensen door het frequent organiseren van begeleide wandelingen in de eigen groene omgeving.

2016 is het tweede jaar geweest dat de stichting actief was. In dit verslag wordt een compact overzicht gegeven van de activiteiten in dit jaar.



2. Achtergrond en doelstellingen Gezond Natuur Wandelen

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat bewegen in een groene omgeving gezondheid en welzijn bevordert. Gezond Natuur Wandelen richt zich primair op mensen die weinig bewegen. Hier is de grootste gezondheidswinst te bereiken. Daarnaast is iedereen welkom die het leuk vindt om regelmatig in een matig tempo met een groep een uurtje te wandelen.

Binnen een aantal jaren willen we bereiken dat met name in de dichter bevolkte gebieden van Nederland iedereen op bescheiden afstand (5-10 km) van huis minimaal eenmaal per week kan deelnemen aan Gezond Natuur Wandelen. De stichting Gezond Natuur Wandelen streeft hierbij naar een brede samenwerking op landelijk, provinciaal en lokaal niveau met partijen uit de natuur- en gezondheidssector, (wandel)sport en welzijnszorg.

Een tweede doelstelling is dat het wandelen in een groene omgeving en het bewustzijn van het belang daarvan voor gezondheid en welzijn, ook bijdraagt aan het besef dat natuur en landschap actief beschermd, ontwikkeld en beheerd moeten worden. Door bij elke wandeling gedurende een paar korte 'natuurmomenten' aandacht te besteden aan de omgeving, dragen de wandelingen bij aan het draagvlak voor natuurbescherming.

Een derde doelstelling is dat door het wandelen vanuit bijvoorbeeld wijkcentra het aantal contacten in een buurt wordt vergroot en de sociale cohesie wordt bevorderd. Zo bestrijdt dit programma ook de toenemende eenzaamheid onder ouderen.

De vierde doelstelling is dat we middels dit concrete sector overstijgende natuur-en wandelprogramma de verbinding tussen de eerder genoemde sectoren willen versterken.

In 2015 is een beleidsplan (zie www.gezondnatuurwandelen.nl) opgesteld waarin doel en werkwijze zijn neergelegd. Dit vormde ook de basis van ons werk in 2016. Kenmerkend is de bottom-up organisatie waarbij we maximaal gebruik maken van bestaande plaatselijke netwerken t.b.v. de lokale organisatie, bv. om lokale vrijwilligers te werven. De vrijwilligers vormen overal de kern van de organisatie. Gezond Natuur Wandelen is daarmee een schoolvoorbeeld van wat wel de participatiemaatschappij wordt genoemd. Burgers die met en voor elkaar activiteiten organiseren.

3. Activiteiten 2016

In 2014 werd een plan opgesteld om in 2015 naast de voltooiing van de pilots in Haarlem e.o. en op Texel, Gezond Natuur Wandelen op te starten in 5 nieuwe gemeenten. Eind 2014 zegde Stichting De Friesland vanuit hun Innovatiefonds een bijdrage toe om in periode 2015 - 2016 de pilots af te ronden en Gezond Natuur Wandelen te introduceren in 5 gemeenten in Noord-Holland en 5 in Friesland. Met de bijdrage van De Friesland was bijna de helft van de begroting gedekt. Twee van de initiatiefnemers (Van Zon Advies en Kuiper Natuurlijk) stelden zich garant voor de uitvoering en kregen opdracht van het bestuur om het project uit te voeren, inclusief aanvullende fondsenwervingsactiviteiten. In 2016 vond het merendeel van de activiteiten plaats binnen het kader van dit door De Friesland ondersteunde project.

Werkwijze

Veel van onze potentiële partners uit de gezondheids- en welzijnssector (waaronder ook organisaties met het doel meer mensen in beweging te krijgen zoals Sportservice Noord-Holland of Sport Fryslan), (wandel)sportverenigingen en organisaties op gebied zorg en welzijn, zijn gemeentelijk georganiseerd. Daarom werken we doorgaans bij het opstarten van Gezond Natuur Wandelen op nieuwe locaties binnen een gemeente.



Gebaseerd op de ervaringen in 2014-2015 worden er bij het introduceren van Gezond Natuur Wandelen als regel de volgende stappen doorlopen om tot een of meer wandelingen in een nieuwe gemeente te komen:

1. Gesprek met gemeente
2. Verkenning relevante partijen binnen de gemeente op de gebieden: welzijn, zorg, (wandel)sport en natuur
3. Gezamenlijke bijeenkomst van relevante partijen om een lokale coalitie te smeden al dan niet in de vorm van lokale werkgroep
4. Gezamenlijk vrijwillige begeleiders werven voor de wandelingen
5. Bijeenkomsten met begeleiders voor motivatie, instructie, training en bv. om een rooster te maken
6. Publiciteit met alle partners genereren
7. Start van de wandelingen
8. Binnen een jaar verzelfstandiging van de wandelingen

Aan het begin van het proces bekijken we ook of er mogelijkheden bestaan om lokaal aanvullende financiering te vinden. Niet bij alle nieuwe gemeenten hebben we als eerste stap contact gezocht met de gemeentelijke overheid, maar zijn we begonnen met stap 2.

De wandelingen hebben de volgende kenmerken:

Kenmerken van Gezond Natuur Wandelen
Ongeveer een uur wandelen met een groep Rustig tempo (3 á 4 km / uur) Begeleid door twee vrijwilligers Elke week Vaste startplaats Vaste dag en tijd Gratis voor deelnemers Niet nodig van te voren aan te melden In de natuur of (in stad) langs groene route Tijdens de wandelingen wordt er iets over natuur verteld tijdens 'natuurmomenten' Na afloop is er mogelijkheid om samen koffie te drinken Het startpunt van een wandeling is vaak bij een wijkcentrum of een bezoekerscentrum in de natuur

Ontwikkelingen op bestaande en nieuwe locaties

De pilotfase van de wandelingen in Haarlem e.o. en op Texel is omstreeks september 2015 na een jaar wandelen met deelnemers succesvol afgesloten. Eind 2016 wordt er op alle locaties hier nog steeds elke week enthousiast gewandeld. De bemoeienis vanuit onze stichting met de plaatselijke werkgroepen is in 2016 in uren gering geweest, m.a.w. de continuïteit van eenmaal gestarte wandelingen lijkt goed gewaarborgd.

De in 2015 gestarte locaties zijn in de tweede helft van 2016 ook verzelfstandigd en overgedragen aan een lokale werkgroep of coördinator. En op al deze locaties wordt eind 2016 wekelijks gewandeld. Om de ontwikkelingen op de verzelfstandigde locaties te volgen hebben we vanuit de stichting 3 a 4 maal per jaar contact met de coördinator van de lokale wandelingen. In dat contact vragen we naar de ontwikkeling van aantallen vrijwilligers en deelnemers en of er problemen zijn en/of behoefte is aan bv extra trainingen, regionale bijeenkomsten, e.d. Op deze wijze houden we een vinger aan de pols om de kwaliteit en het merk Gezond Natuur Wandelen te bewaken.

Hieronder beschrijven we de ontwikkelingen op zowel de oude als de nieuwe locaties gedurende 2016. In 2015 hebben we Gezond Natuur Wandelen geïntroduceerd in de gemeenten Haarlemmermeer, Castricum, Heerhugowaard, Bergen, Leeuwarden, Smallingerland en Opsterland. In 2016 zijn daar Weststellingwerf en Leeuwarderadeel, Amsterdam, Wormer en Zaanstad bijgekomen.

De volgende tabel geeft aan waar en wanneer in de verschillende gemeente gewandeld wordt.

Overzicht gemeenten en wandelingen eind 2016

Gemeente	Locatie	Opmerkingen
Noord-Holland		
Amsterdam	Flevopark	Donderdag 10 uur
Bergen	Bergen Duinvermaak	Donderdag 10 uur
	Egmond-Binnen dorpshuis De Schulp	Vrijdag 10 uur
Bloemendaal	BC Kennemerduinen	Zaterdag 10 uur
Castricum	De Hoep	Zondag 10 uur
Haarlem	Hamelink	Maandag 9.30 uur
	Schalkwijk	Zaterdag 10 uur
Heemstede	Leyduin	Woensdag 10 uur
Heerhugowaard	Centrum 31	Dinsdag 10 uur
	Intratuin	Zaterdag 10 uur
Haarlemmermeer	De Boerderij, Hoofddorp	Dinsdag 10 uur
	Linquenda, Nieuw Vennep	Maandag 10 uur
	Badhoevedorp Dorpshuis	Zondag 10 uur
Texel	De Koog Maartenhuis	Donderdag 10 uur
Texel	Den Burg Stayokay	Zaterdag 10 uur, daarnaast elke donderdag 10 uur rollatorwandeling Den Burg De Gollards
	Oosterend Het Cafeetje	Woensdag 10 uur
IJmuiden	De Spil	Dinsdag 10 uur
Zaanstad	Pennemes	Woensdag 10 uur

	Jagersplas	Zaterdag 10 uur
Wormer	Poelboerderij	Vrijdag 10 uur
Langedijk	Restaurant Molengroet	Zondag 10 uur
Friesland		
Opsterland	Beetsterzwaag 't Snackbearske	Zaterdag 10 uur
Smallingerland	Drachten Passiflora	Woensdag 10 uur
Leeuwarden	Bilgaard	Woensdag 10 uur
	Heechterp Schieringen	Woensdag 19 uur en Maandag 10 uur
	Camminghaburem	Donderdag 10 uur
Leeuwarderadeel	Stiens It Gryn	Donderdag 10 uur
Weststellingwerf	Noordwolde Dorpshuus	Dinsdag 10 uur
18 gemeenten	28 locaties	

Hieronder geven we een kort overzicht van de ontwikkelingen. Op alle nieuwe locaties hebben we uiteraard gebruik gemaakt van de ervaringen uit de pilots.

Haarlemmermeer

Wij zijn begonnen met gesprekken met lokale organisaties die potentiële partners konden zijn voor Gezond Natuur Wandelen in de Haarlemmermeer. Dit heeft, mede dankzij het inschakelen van een lokaal goed ingevoerde medewerker, geleid tot een samenwerking met Welzijnsorganisatie MeerWaarde, Sportservice Haarlemmermeer, stichting Maatvast, gemeente Haarlemmermeer en de plaatselijke ANBO afdeling.

Samen met deze partners hebben we in 2015 vrijwilligers geworven voor de begeleiding van de wekelijkse wandelingen. Dit leidde aanvankelijk tot ongeveer 13 vrijwilligers en in de maanden daarna breidde de groep zich uit tot 16 vrijwilligers, die regelmatig bereid zijn om een groep wandelaars te begeleiden. Aan deze vrijwilligers is op drie verschillende datums de mogelijkheid geboden om de training Wandelbegeleider niveau 1 van de Koninklijke Wandelbond Nederland (KWBN) te volgen. 11 vrijwilligers hebben van deze mogelijkheid gebruik gemaakt.

Vanaf 1 september 2015 is elke week een wandeling aangeboden in Hoofddorp vanuit wijkcentrum De Boerderij, Lutullistraat 139. Even later kon ook in Nieuw Vennep een wandeling worden georganiseerd. Hier is de startplek wijkcentrum Linquenda, Oostmoor 52. Op beide locaties kan na afloop van de wandelingen gezamenlijk koffie worden gedronken.



Het aantal deelnemers is in vergelijking met andere nieuwe locaties heel snel gestegen tot zo'n 20 – 25 deelnemers per locatie per keer. Gemiddeld zitten we op gemiddeld 20 deelnemers per keer. In beginsel alle leeftijden en zowel mannen als vrouwen, maar net als op alle andere locaties vooral 50 plus en vrouw. Er ontstaan op beide locaties ook vaste groepen waardoor (naast het gezondheids- en natuurdoel van de wandelingen) ook het sociale aspect erg goed tot zijn recht komt.

De deelnemers zijn het bestaan van Gezond Natuur Wandelen op het spoor gekomen door publicaties in de media aan de hand van uitgebracht persberichten, via onze website en websites en andere communicatiemiddelen van de partners, via de verspreiding van posters en flyers en (heel belangrijk) via mond-tot-mond reclame.

Het aantal deelnemers en de snelheid waarmee dit niveau is bereikt in de Haarlemmermeer is in vergelijking met andere locaties hoog. Factoren die dit succes hebben beïnvloed zijn naar onze overtuiging de aanwezigheid van een enthousiaste lokale trekker, veel mensen hebben 1 op 1 andere mensen gevraagd mee te gaan doen en het brede lokale draagvlak voor de wandelingen.

In 2016 zijn de wandelingen in Hoofddorp en Nieuw Vennep succesvol doorgegaan en zijn in Haarlemmermeer wandelingen gestart vanaf een derde locatie, het

dorpshuis in Badhoevedorp. Het aantal deelnemers op alle drie locaties in Haarlemmermeer schommelt tussen de 10 en 40 deelnemers.

In de loop van 2016 is de coördinatie overgedragen aan de lokale werkgroep waarvan Maatvast de trekker is.

Amsterdam

In 2016 is Gezond Natuur Wandelen in Amsterdam gestart. We hebben ook hier vooral de samenwerking gezocht. WSC De Verbinding organiseert op diverse locaties wekelijkse begeleide wandelingen in Amsterdam, alleen zijn die niet gratis. Op de 10 locaties waar dit gebeurt, willen we niet concurreren. Wel zijn we een 'echte' Gezond Natuur Wandeling gestart in het Flevopark. Dit gebeurt in samenwerking met o.a. Viiia, Civic, GGD, IVN Amsterdam, Vrienden van het Flevopark, Dynamo, Gezond Gewicht Oost en Leefstijlnetwerk Oost.

Deze locatie kan in de toekomst de kern worden van waaruit Gezond Natuur Wandelen in Amsterdam verder wordt ontwikkeld. Eind 2016 zijn er 13 vrijwilligers actief. Aan de wandeling in het Flevopark doen elke week zo'n 15 a 25 deelnemers mee.

Zaanstreek

Eveneens in 2016 is in de Zaanstreek in twee gemeenten begonnen met Gezond Natuur Wandelen en wel in Zaanstad en Wormer. Vanwege de sterke samenhang in de Zaanstreek hebben we hier voor de twee gemeenten 1 werkgroep opgezet. In de werkgroep zijn o.a. vertegenwoordigd SMD Zaanstreek-Waterland, Heemtuin Zaandam, Diabetesvereniging Nederland en Pennemes.

In 2016 zijn er 20 vrijwilligers geworven waarvan er eind van het jaar 15 actief zijn. Er wordt pas gewandeld vanaf september 2016 en op alle drie de locaties zitten we nog in de beginfase met 15 vrijwilligers en zo'n 5 a 10 deelnemers gemiddeld. Extra inspanningen zijn gedaan om het deelnemersaantal omhoog te krijgen. Ook wordt er samengewerkt met zorgcentrum Pennemes binnen het kader van een pilot van het Grijs, Groen en Gelukkig project van IVN.

Castricum

Hier is begin 2015 een werkgroep van start gegaan waarin de volgende organisaties samenwerken: Sportservice Kennemerland, Welzijn Castricum, PWN, IVN afdeling Noord Kennemerland, Parnassia Groep.

Samen met deze partners hebben we 12 vrijwilligers geworven voor de begeleiding van de wekelijkse wandelingen, waarvan er 9 de training Wandelbegeleider niveau 1 van de KWBN hebben gevolgd.

Vanaf 1 september 2015 zijn elke week op zondagmorgen gestart met een wekelijkse wandeling vanaf bezoekerscentrum De Hoep, Johannesweg 2, Castricum). Na afloop van de wandelingen kan er gezamenlijk koffie worden gedronken in Johanna's Hof.

Het aantal deelnemers varieerde in 2016 tussen de 5 en de 15 (gemiddeld 9). De wandelingen zijn bekend gemaakt via persberichten in de lokale media, via onze website en via verspreiding van posters en flyers.

Heerhugowaard

Hier is begin 2015 een werkgroep van start gegaan waarin de volgende organisaties samenwerken: Sportservice Heerhugowaard, MET Welzijn Heerhugowaard, IVN afdeling Noord Kennemerland, Staatsbosbeheer, Wandelfun, Centrum31 en de Meelopers. In 2016 is de groep uitgebreid met vertegenwoordigers van Zorgwaard en de Pieter Raat stichting.

Samen met deze partners hebben we 10 vrijwilligers geworven voor de begeleiding van de wekelijkse wandelingen, waarvan 9 de training Wandelbegeleider niveau 1 van de KWBN hebben gevolgd.

Vanaf 1 september 2015 zijn elke week twee wandelingen aangeboden in Heerhugowaard. Een op dinsdagmorgen vanuit Centrum31, Bickerstraat 31 en een op zaterdagmorgen vanaf tuincentrum Intratuin, Zuidpoort 1 in Heerhugowaard. Op beide locaties zijn afspraken gemaakt zodat er na afloop van de wandelingen gezamenlijk koffie kan worden gedronken.

Het aantal deelnemers varieerde op dinsdag aanvankelijk tussen de 5 en de 10 (gemiddeld 7) en op zaterdag tussen de 2 en de 10 (gemiddeld 5). In de loop van 2016 zijn deze aantallen op beide locaties gestegen tot gemiddeld zo'n 15 deelnemers per keer met uitschieters tot het dubbele!



De deelnemers hebben Gezond Natuur Wandelen gevonden door publicaties in de media aan de hand van uitgebracht persberichten, via onze website en websites en

andere communicatiemiddelen van de partners, via de verspreiding van posters en flyers of (heel belangrijk) via mond-tot-mond reclame.

In de tweede helft van 2016 is de plaatselijke werkgroep verzelfstandigd, waarbij het trekkerschap bij Sportservice kwam te liggen. Door gemeentelijk beleid moet Sportservice in Heerhugowaard stoppen per 1 januari 2017. Samen met de werkgroep hebben we hiervoor een oplossing gezocht en gevonden. Het team Sport en Bewegen van Heerhugowaard Sport NV neemt de rol van Sportservice vanaf januari 2017 over.

Bergen NH

In Bergen is de start anders geweest dan op andere plaatsen. Hier hebben een paar enthousiaste mensen in goed overleg en ondersteund door de stichting het voortouw genomen en zijn vanaf oktober begonnen met een wekelijkse wandeling vanaf Duinvermaak, Breelaan 132 in Bergen. Eind 2015 zijn er 5 vrijwilligers beschikbaar voor de begeleiding. Het aantal deelnemers steeg in een paar maanden naar zo'n 6 tot 8, mede n.a.v. aandacht in lokale media en verspreiding van posters en flyers. Deze opzet is in 2016 goed doorgezet en inmiddels wandelen elke week gemiddeld minstens 10 deelnemers.

Om de basis van Gezond Natuur Wandelen in deze gemeente te verbreden hebben we alsnog een werkgroep opgezet waarin o.a. Dorpshuis De Schulp, Welzijn Bergen, buurtsportcoach (via Alkmaar Sport) en de Thuiskamer zijn vertegenwoordigd.

In 2016 is een tweede locatie ontwikkeld en wordt er gewandeld vanuit het Dorpshuis in Egmond-Binnen. Voor deze wandeling is een vrijwilligersgroep van 8 mensen geworven en opgeleid. Eind 2016 wandelen hier elke week 10 – 15 mensen.



Leeuwarden

In Leeuwarden wordt er samen gewerkt met BV Sport, It Fryske Gea, Landschapsbeheer Friesland, Sport Fryslan, GGD Fryslan, IVN afdeling Leeuwarden en Coöperatie Amaryllus.

Samen met deze partners hebben we 13 vrijwilligers geworven voor de begeleiding van de wekelijkse wandelingen, waarvan de meesten de training Wandelbegeleider niveau 1 van de KWBN hebben gevolgd.

Vanaf 1 september 2015 zijn elke week twee wandelingen aangeboden. Een op woensdagmorgen vanuit wijkcentrum Bilgaard, De Hoodollen 17 en een op donderdagmorgen vanaf Multifunctioneel Centrum Camminghaburen, Lieuwenburg 2. Op beide locaties zijn afspraken gemaakt zodat er na afloop van de wandelingen gezamenlijk koffie kan worden gedronken.

Het aantal deelnemers varieerde op woensdag tussen de 5 en de 10 (gemiddeld 6) en op donderdag tussen de 5 en de 8 (gemiddeld 6).

Ook de wandelingen en begeleiders van het wijkcentrum Heechterp-Schieringen hebben zich aangesloten bij Gezond Natuur Wandelen.

De deelnemers zijn het bestaan van Gezond Natuur Wandelen op het spoor gekomen door publicaties in de media aan de hand van uitgebracht persberichten, via onze website en websites en andere communicatiemiddelen van de partners, via de verspreiding van posters en flyers en (heel belangrijk) via mond-tot-mond reclame. Ook de sociale wijkteams nodigen de mensen 1 op 1 uit om mee te wandelen

In 2015 is de werkgroep 4 maal bij elkaar geweest en hebben we daarnaast 2 bijeenkomsten met de vrijwilligers belegd. In 2016 stopten de 2 vaste begeleiders van Bilgaard vrijwel tegelijkertijd en is dus extra aandacht gegeven aan het vinden van nieuwe begeleiders en het behouden van de vaste wandelaars. Tevens is er extra inspanning gezet op de werving van nieuwe deelnemers, Dit heeft ertoe geleid dat er in de tweede helft van 2016 op beide locaties gemiddeld 5 a 10 deelnemers waren.

Drachten – Beetsterzwaag

In Drachten (gemeente Smallingerland) is begin 2015 een werkgroep van start gegaan waarin de volgende organisaties samenwerken: Sportbedrijf Drachten, wsv Willen is Kunnen, IVN afdeling De Walden, Maatschappelijke Onderneming Smallingerland, Sunenz, ZuidOostzorg met agendaleden vanuit It Fryske Gea, Landschapszorg Friesland en Sport Fryslan). Later is de groep uitgebreid met de buurtsportcoach uit Opsterland i.v.m. de wandelingen in Beetsterzwaag.

Samen met deze partners hebben we 17 vrijwilligers geworven voor de begeleiding van de wekelijkse wandelingen. In 2015 zijn twee trainingen Wandelbegeleider niveau 1 van de KWBN aangeboden aan de vrijwilligers voor de wandelingen in Drachten en Leeuwarden. 14 vrijwilligers hebben de training gevolgd. In 2016 is nog een training aangeboden voor de Friese groepen die gevolgd is door 12 vrijwilligers. Eind 2016 zijn er in Drachten en Opsterland 16 vrijwilligers actief.

Omdat de mogelijkheden om langs groene routes te lopen in Drachten beperkt zijn en in het nabij gelegen Beetsterzwaag die mogelijkheden er wel zijn, is besloten om vanaf september 2015 een wandeling in Drachten te organiseren (elke woensdag vanaf Passiflora, De Akkers 5) en een wandelingen in Beetsterzwaag (elke zaterdag vanaf 't Snackbearske, Hoofdstraat 50). Op beide locaties zijn afspraken gemaakt zodat er na afloop van de wandelingen gezamenlijk koffie kan worden gedronken.

Op beide locaties kwam ondanks aandacht in lokale media en de verspreiding van posters, flyers (en via Sportbedrijf Drachten visitekaartjes die attenderden op de wandelingen) het wandelen langzaam op gang. In Drachten wandelden in november-december2015 elke keer zo'n 5 – 7 deelnemers.



In Beetsterzwaag varieerden de aantallen in het begin sterk (2 – 9), gemiddeld slechts 2 en een aantal malen waren er zelfs geen deelnemers. Het idee dat mensen uit Drachten zouden gaan wandelen in Beetsterzwaag bleek niet te werken. Het lage aantal deelnemers werkte voor sommige vrijwilligers erg demotiverend en leidde ertoe dat er vier vrijwilligers per januari 2016 afhaakten. De andere vrijwilligers gaven aan in ieder geval in 2016 door te willen gaan. Mede dankzij aandacht in de lokale media en vooral door mond tot mond reclame zijn de aantallen in 2016 gegroeid en in de tweede helft van het jaar waren er in Drachten gemiddeld 15 deelnemers en in Beetsterzwaag zelfs 18. De ontwikkeling hier heeft geleerd dat volhouden en veel publiciteit van belang is.

In 2015 is de werkgroep vier maal bij elkaar geweest en hebben we daarnaast twee bijeenkomsten met de vrijwilligers belegd. In 2016 zijn we met beide groepen twee keer bij elkaar gekomen. In september zijn de wandelingen overgedragen aan de werkgroep waarbij Sportbedrijf Drachten de primus inter pares is.

Weststellingwerf

In Weststellingwerf is na een contact met de gemeente in het begin van het jaar eind 2015 begonnen met gesprekken met potentiële partners. Eind 2015 is een werkgroep opgericht met vertegenwoordigers van het Buurthuis Noordwolde, Timpaan Welzijn, Buurtsportcoachwerk Weststellingwerf en Staatsbosbeheer. Vanaf begin 2016 wordt er in Noordwolde wekelijks op dinsdag enthousiast gewandeld met zo'n 25 – 35

deelnemers. Geïnspireerd door ons initiatief zijn vanaf mei door anderen soortgelijke wandelingen in Wolvega georganiseerd.

Leeuwarderadeel

In 2016 is gestart in Stiens. Er is een werkgroep opgezet met vertegenwoordigers van BTT, Vrouwen van Nu Leeuwarderadeel, Palet, BV Sport, IVN afdeling, Welzijn Middelsee en Doktershus Stinze. Er is een vrijwilligers groep opgezet met 3 leden.

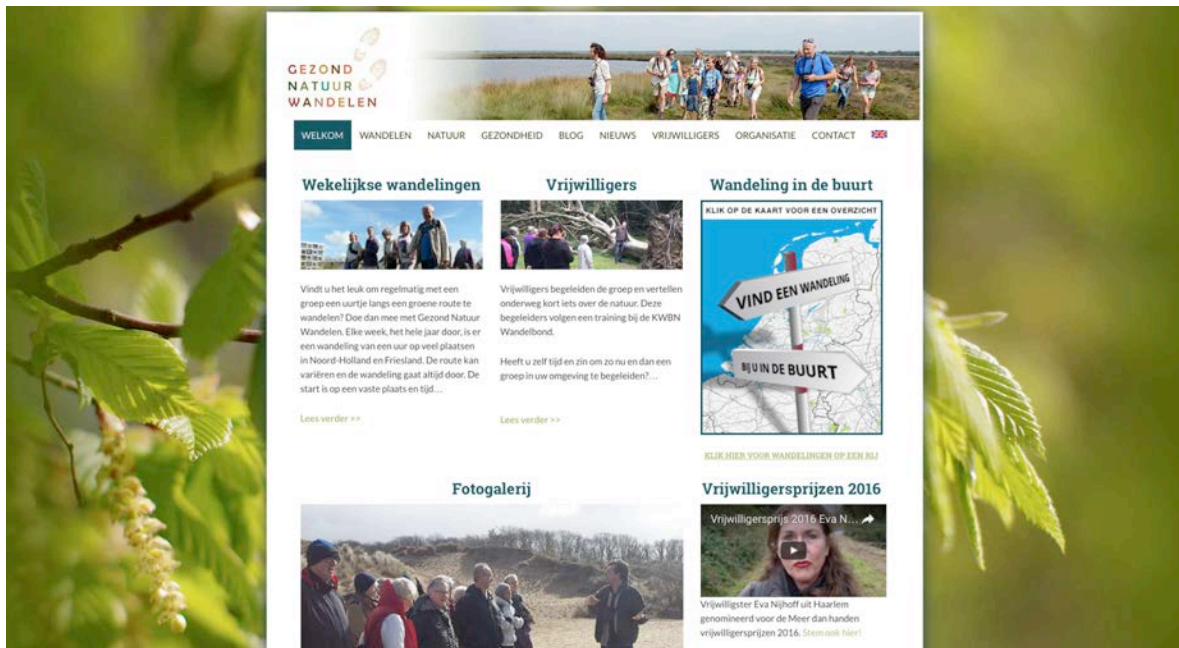
Vanaf begin september wordt er gewandeld vanuit sportcentrum It Gryn en er zijn elke keer zo'n 10 a 20 deelnemers.

Langedijk

Het project Gezonde Groene Leefomgeving (GGL) dat o.a. financieel wordt ondersteund vanuit de programma's Duurzaam Door en Groen Kapitaal van de provincie Noord-Holland startte in het najaar van 2016. Binnen de gemeente Langedijk waren er aantal vrijwilligers die snel met een wandeling in het Geestmerambacht wilden beginnen. Vanaf half oktober wordt er wekelijks gelopen vanaf restaurant Molengroet. Begin 2017 zal door Landschap Noord-Holland i.s.m. onze stichting de lokale werkgroep opgestart worden en zullen er extra vrijwilligers worden geworven. Wekelijks wandelen er al gemiddeld 9 deelnemers in het Geestmerambacht.

Heiloo

In het kader van hetzelfde GGL project is in goede samenwerking met De Groene Reiger begonnen met het opzetten van een wandeling in Heiloo. Inmiddels is een werkgroep actief waarin Welzijn Heiloo, buurtsportcoach Heiloo (Sport Alkmaar) en VIP Heiloo samenwerken. Ook zijn er 7 vrijwilligers geworven. De wandelingen starten vanaf het Activiteitscentrum op Landgoed Willibrord en zullen vanaf 12 januari 2017 elke donderdag plaats vinden.



Communicatie

Het succes van een nieuw initiatief als Gezond Natuur Wandelen staat of valt met voldoende publiciteit en communicatie. Binnen alle gemeenten waar we actief zijn, hebben we bij de start de communicatiemogelijkheden van de lokale partners ingeschakeld om vrijwilligers te werven. Daarnaast zijn lokale media zoals kranten en huis-aan-huis bladen regelmatig via persberichten benaderd om vrijwilligers op te roepen en deelnemers te werven. Waar mogelijk hebben we ook de lokale omroep ingeschakeld. Provinciaal hebben we de publiciteit gezocht o.a. door publicaties in het Noord-Hollands Dagblad en magazines van It Fryske Gea, KBO Noord-Holland en Landschap Noord-Holland. Landelijk zijn we o.a. vindbaar via websites als www.beterinhetgroen.nl , www.wandelfit.nl en onze eigen website.

In augustus 2015 is de zelfgebouwde website vervangen door een professionele site waarop bezoekers eenvoudig kunnen zien waar er in hun omgeving wandelingen in kader Gezond Natuur Wandelen worden georganiseerd (www.gezondnatuurwandelen.nl). Ook is er achtergrondinformatie voor vrijwilligers, deelnemers en andere geïnteresseerden beschikbaar en wordt een eenvoudige mogelijkheid geboden om met ons in contact te komen. In 2016 is de website steeds up-to-date gehouden. We kunnen ook via Facebook en Twitter communiceren, maar tot nu toe zijn die mogelijkheden nog niet veel gebruikt.

In de meeste gemeenten hebben we ook contact gezocht met huisartspraktijken en fysiotherapeuten met het idee dat zij patiënten kunnen wijzen op Gezond Natuur Wandelen.

Voor het werven van deelnemers zijn in de verschillende gemeenten ook posters en flyers verspreid. Getracht wordt om minstens 1x per drie tot zes maanden (afhankelijk

van de locatie) een bericht geplaatst te krijgen in de lokale media. In de meeste gevallen is dat ook gelukt. In de praktijk is gebleken dat de mond-tot-mond reclame het beste werkt.



GEZOND NATUUR WANDELEN



**Meer bewegen
en genieten
van de natuur!**

Vrijwillige begeleiders gezocht

(1x per maand)

info@gezondnatuurwandelen.nl



**Elke week een
gratis wandeling
in de buurt**



www.gezondnatuurwandelen.nl i.s.m. o.a.: Stichting De Friesland

kWbn
Kwaliteits Wandel Bond Nederland

De communicatie met de vrijwilligers is ook belangrijk. Omdat sommige vrijwilligers maar 1x per maand een groep begeleiden ontstaat er niet vanzelf een groepsgevoel. Om dit groepsgevoel te bevorderen organiseren we naast de KWBN training jaarlijks minstens twee lokale vrijwilligersbijeenkomsten om met elkaar de voortgang te bespreken en de vrijwilligers te bedanken voor hun inzet.

In 2016 hebben we daarnaast twee regionale bijeenkomsten georganiseerd waarbij vertegenwoordigers van de lokale groepen vrijwilligers en de lokale werkgroepen met

elkaar kennis maakten en ervaringen uitwisselden. Deze bijeenkomsten werden zeer gewaardeerd door de deelnemers en zullen in de komende jaren worden voortgezet.

Een andere service die vanuit de stichting is opgezet voor de vrijwilligers is de website www.natuurmomenten.info. Op deze website (nog in ontwikkeling) worden suggesties gedaan voor onderwerpen die in de lopende week tijdens een natuurmoment aan de orde kunnen komen.

In de loop van 2015-2016 heeft de stichting ook geparticipeerd in een groot aantal conferenties en bijeenkomsten om daar Gezond Natuur Wandelen voor het voetlicht te brengen (o.a. conferentie Natuur Top in Soesterberg, bijeenkomst Diabetes vereniging Zaandam, conferentie Natuurlijk Kapitaal Utrecht, de Make the Move actie 2016, conferenties en kenniscafés Groen Kapitaal provincie Noord-Holland, conferenties in Zuid-Holland en uiteraard de conferentie over Natuur en Gezondheid van De Friesland Zorgverzekeraar in oktober 2016 in Oranjewoud).

Daarnaast zijn er vele contacten geweest met potentiële financiers, samenwerkingspartners en stakeholders, zowel landelijk (bv. ministeries van VWS en Economische Zaken, IVN, Staatsbosbeheer, KWBN, LandschappenNL, onderzoekers RUG en HAN, Groen – beter – best), provinciaal (provincie Noord-Holland, natuurbeheerders) en lokaal (particuliere fondsen en organisaties, gemeenten, huisartsen), als internationaal (deelname aan Walking for Health conferentie in Wales, contacten met de Ramblers, met de initiator Walking for Health in UK, dr. Bird en collega Veronica Reynolds en contacten met de Gezondheidswanderverein in Duitsland).

In 2016 heeft de stichting de ANBI status aangevraagd met als achtergrond dat dit de uitstraling van goed doel, van belang bij fondsenwerving, kan versterken. Deze aanvraag is afgewezen omdat de primaire activiteit van onze stichting het organiseren van wandelingen is. Dit wordt door de belastingdienst gezien als sport en organisaties die sportactiviteiten organiseren, kunnen nooit ANBI status verkrijgen.

Om te voorkomen dat iedereen met het merk Gezond Natuur Wandelen buiten de stichting om aan de slag kan, hebben we ook een aanvraag lopen bij het Benelux Bureau voor de Intellectuele Eigendom (BBIE) om Gezond Natuur Wandelen inclusief het logo als merk te deponeren. Deze aanvraag loopt nog.

Deelnemers aan de wandelingen zijn van alle leeftijden en zowel mannen als vrouwen doen mee, maar de 50+ groep en vrouwen zijn het sterkst vertegenwoordigd. Dat is na 20 jaar in de UK met Walking for Health net zo. In september 2016 hebben we met het oog op ouderen als doelgroep samenwerkingsovereenkomsten gesloten met de Katholieke Ouderen Bond (KBO) regio Noord-Holland en regio Friesland. De KBO is eind 2016 landelijk gefuseerd met de PCOB, de protestantse collega ouderenbond. We verwachten via de bondsmedia en de lokale afdelingen van deze organisaties de doelgroep ouderen nog beter te bereiken.

In 2016 werd Gezond Natuur Wandelen genomineerd voor de Roel de Wit prijs in Noord-Holland. Ook werd een van onze vrijwilligers genomineerd voor de landelijke

Meer dan Handen prijs. Beide prijzen wonnen we niet, maar ze zorgden wel voor aandacht.



Landelijke samenwerking

Binnen een aantal jaren willen we dat heel veel mensen in Nederland op bescheiden afstand (5-10 km) van huis minimaal eenmaal per week kunnen deelnemen aan Gezond Natuur Wandelen. Om dit te bereiken willen we geen zware nieuwe organisatie optuigen, maar met een kleine centrale staf, gebruik maken van bestaande organisaties en netwerken. Na bilaterale gesprekken is er in 2015 een landelijke werkgroep Gezond Natuur Wandelen opgericht met vertegenwoordigers van de KWBN, Staatsbosbeheer, De Friesland Zorgverzekeraar en LandschappenNL (het samenwerkingsverband van De12Landsschappen en Landschapsbeheer Nederland) en de stichting Gezond Natuur Wandelen. Deze werkgroep concludeerde eind 2015 dat de genoemde organisaties de landelijke uitrol van Gezond Natuur Wandelen krachtig ondersteunen. Leidraad voor die uitrol is een gezamenlijk opgesteld projectplan dat voorziet in een klein bureau voor o.a. landelijke coördinatie, fondsenwerving, marketing met o.a. promotie en productontwikkeling, contact met organisatoren van trainingen als KWBN en EHBO cursussen en bewaking van het merk, provinciale coördinatiepunten voor de provinciale uitrol (vergelijkbaar met hoe het in Noord-Holland en Friesland wordt georganiseerd) en lokale werkgroepen. In 2016 is er regelmatig bilateraal overleg geweest met partners uit de werkgroep.

Daarnaast zijn er bilaterale contacten gelegd met bij voorbeeld Landschappen en Landschapsbeheer organisaties of andere relevante partners in Groningen, Drenthe, Overijssel, Zuid-Holland, Brabant en Zeeland over het opzetten van Gezond Natuur

Wandelen in deze provincies. Van groot belang zal hierbij zijn of de opzet zoals we die voor Noord-Holland in 2017 voor ogen hebben, waarbij natuurorganisaties als het Goois Natuur Reservaat en Landschap Noord-Holland de uitvoering van de opzet van nieuwe wandellocaties voor hun rekening nemen, daarbij gecoacht vanuit de stichting, een succes zal blijken.



Bestuur

Het bestuur, gevormd door mensen afkomstig uit de natuurbescherming, wandelsport en gezondheidszorg, is in het verslagjaar tweemaal bij elkaar geweest. Tijdens deze bijeenkomsten is vooral aandacht besteed aan de strategie (beleidsplan), de voortgang van het lopende project, de financiën en de landelijke samenwerking.

Het bestuur wordt geadviseerd door de werkgroep Noord-Holland waarin vertegenwoordigers van de KWBN, Landschap Noord-Holland en PWN zitting hebben. De projectleiders hadden gedurende 2016 regelmatig contact met deze partners, maar de werkgroep vergaderde in 2016 niet meer als werkgroep. Vanwege o.a. de dubbelingen met het bestuur en de provinciale partners in Noord-Holland is de werkgroep eind 2016 opgeheven.

4. Plannen volgende jaren

Het bestuur heeft de activiteiten voor de komende jaren geprioriteerd. Het allerbelangrijkste is dat de lopende wandelingen de komende jaren gecontinueerd kunnen worden en daarvoor de middelen aanwezig zijn. Voor 2017 is dat geregeld.

Een tweede prioriteit is de uitbreiding van het wandelingen netwerk in Friesland en Noord-Holland. Voor 2017 willen we Gezond Natuur Wandelen in 10 nieuwe gemeenten in Noord-Holland en 10 in Friesland introduceren. Dat willen we niet doen door vanuit de stichting zelf lokale werkgroepen op te richten en te begeleiden, maar door dit werk over te laten aan provinciale organisaties (noemen we partners van stichting GNW) die een goed netwerk hebben. Deze organisaties worden daarbij begeleid en gecoacht vanuit de stichting. Op deze manier kan een organisatiemodel ontstaan waarbij een kleine slagvaardige stichting Gezond Natuur Wandelen Nederland door het hele land provinciale organisaties coacht bij de uitbreiding van Gezond Natuur Wandelen in hun provincie en wordt voorkomen dat we vanuit Noord-Holland op een niet efficiënte wijze wandelingen in Limburg gaan opzetten.

Voor 2017 zijn er subsidies aangevraagd en deels ook al verleend om dit in Friesland en Noord-Holland voor elkaar te krijgen waarbij in Noord-Holland wordt samengewerkt met Landschap Noord-Holland, het Goois Natuurreserveaat en De Groene Reiger en in Friesland met Landschapsbeheer Friesland en It Fryske Gea.

Uitrol over de rest van Nederland is de derde prioriteit. Met steun van de KWBN, Staatsbosbeheer en LandschappenNL gaan we hier in 2017 landelijk fondsen voor werven. Tegelijk zullen we in 2017 ook provinciaal actief zijn, waarschijnlijk naast Friesland en Noord-Holland contacten onderhouden in Groningen, Drenthe, Overijssel, Zuid-Holland, Utrecht, Zeeland en Brabant. Met name Zuid-Holland lijkt op dit moment kansrijk.

5. Financiën

De begroting van het door stichting De Friesland uitgevoerde project vormde tevens de begroting van de stichting. Aangezien de bijdrage van De Friesland bijna de helft van de begroting dekt, is er in 2016 via fondsenwerving getracht additionele middelen te verwerven. Dit heeft geleid tot een bijdrage van 3500 euro van de gemeente Haarlem voor instandhouding en uitbreiding van Gezond Natuur Wandelen in deze stad in 2016 – 2017. 1750 euro hiervan is uitgegeven in het kader van het De Friesland project in 2016 voor activiteiten in Haarlem.

Vanaf medio 2016 is de fondsenwerving gericht geweest op de financiering van activiteiten in 2017 en volgende jaren, hetgeen tot toezeggingen heeft geleid van de provincie Noord-Holland via programma's Duurzaam Door en Groen Kapitaal - pijler Groene Gezond Leefomgeving (GGL), de Pius Stichting, stichting De Buitenkans, PWN, Zorgverzekeraar De Friesland en de gemeente Oostzaan (totaal 70.250 euro). Het PNH-GGL project is gestart in oktober 2016.

Het tekort in de begroting 2016 is grotendeels gedekt doordat de beide projectleiders een groot deel van de bestede uren als vrijwilligerswerk hebben uitgevoerd. Dankzij een subsidie aan de KWBN konden een aantal trainingen aan de vrijwilligers in 2016 tegen een laag tarief worden aangeboden en ook verder is getracht de externe uitgaven voor bij voorbeeld de website en het drukwerk zo verantwoord mogelijk te doen. Hieronder is een samenvatting gegeven van de baten en lasten van de stichting in 2016.

Baten en lasten in 2016

Lasten

	<u>begroting</u>	<u>realisatie</u>
Projectleiding en organisatie 1060 uur	106.000	1843 uur
		waarvan betaald 536 52.575,00 1)
		vrijwilligerswerk 1307 p.m.
Trainingen	12.000	4444,78
Onkosten (reiskosten, bankkosten, e.d.)	5.000	4559,90
Communicatie en PR (incl website)	15.000	1972,15
2)		
Inhuur externe assistentie	2.000	8225,35
3)		
Storting in fonds activiteiten 2017		72.423,06
Totaal	140.000	144.200,24
<u>Baten</u>		
Bijdrage stichting De Friesland	65.000	65.000
Andere fondsen	75.000	-
Resultaat 2015	-	
389,41		
Bijdrage Gemeente Haarlem 2016	-	1.750
Rente spaarrekening over 2015		
41,42		
Bijdrage PNH GGL 2016	-	
4576,94 4)		
Bijdrage gemeente Haarlem 2017	-	1750
Bijdrage PNH GGL 2017		52.173,06
Sponsoring PWN 2017		5000
Subsidie gemeente Oostzaan		5000
Bijdrage Pius stichting Langedijk		2000
Bijdrage stichting De Buitenkans Heiloo		1500

Sponsoring De Friesland Zorgverzekeraar 2017		5000
Bijdrage projectleiders (in uren)	p.m.	p.m.
Totaal	140.000	144.180,83

Resultaat 2016	0	-/-
19,41		

Toelichting baten en lasten:

- 1) Totaal 536 betaalde uren aan beide projectleiders, namelijk 495 a 100 euro per uur (49.500) vanuit project De Friesland/gemeente Haarlem en 41 uur vanuit GGL project a 75 euro per uur (3075).
- 2) 1389,81 vanuit project De Friesland/gemeente Haarlem en 582,34 vanuit project PNH GGL
- 3) 7305,75 vanuit project De Friesland/gemeente Haarlem en 919,60 vanuit project PNH GGL.
- 4) Lasten GGL project in 2016: flyers Heiloo en Langedijk (582,34), inhuur derden (919,60) en 41 uur projectleiders (750 +2325=3075, totaal 4576,94). Totale bijdrage PNH 56.750

Balans

	1 januari 2016	31 december 2016
Vorderingen	12.500,00	95.500,00
Schulden	24.000,00	32.575,00
Fonds activiteiten 2017		-
72.423,06		
Banksaldo	11.889,41	9478,66
Resultaat	389,41	-/- 19,41
Totaal	0,00	0,00

Toelichting balans:

De vorderingen eind 2015 betreffen het door Stichting De Friesland toegezegde bedrag voor 2015 (uit tweede tranche). De schulden eind 2015 betreffen nog te declareren uren van de projectleiders over 2015. Zowel de vorderingen als de schulden van eind 2015 zijn begin 2016 vereffend.

De vorderingen eind 2016 betreffen het door Stichting De Friesland toegezegde bedrag van de derde en laatste tranche (38.750) alsmede de toegezegde subsidie vanuit PNH GGL project (56.750).

De schulden eind 2016 bestaan uit nog te declareren uren door beide projectleiders.

Het fonds activiteiten 2017 bestaat uit bijdrage PNH GGL (56750, verminderd met de uitgaven in 2016 (4576,94), d.w.z. 52.173,06), subsidie gemeente Haarlem deel 2017, sponsoring PWN, sponsoring De Friesland Zorgverzekeraar, bijdrage Pius stichting Langedijk, bijdrage stichting De Buitenkans Heiloo en subsidie gemeente Oostzaan.

Bijlagen

a. Samenstelling bestuur stichting Gezond Natuur Wandelen Nederland

Ernest Briët (directeur Landschap Noord-Holland), voorzitter
Sjakel van Wesemael (hoofd Natuur en Recreatie PWN), penningmeester
Ton Swart (KWBN), secretaris tot 12-12-2016
Tjisse Brookman (KWBN), secretaris vanaf 12-12-2016
Frits van den Berg (GGD Amsterdam), lid
Jacqueline Dros (huisarts), lid

b. Werkgroep Gezond Natuur Wandelen Noord-Holland

Ronald van Zon, Van Zon Advies, projectleider
Jan Kuiper, Kuiper Natuurlijk, projectleider
Mireille Dosker, Landschap Noord-Holland
Piet Veel, PWN
Ton Swart, KWBN