



EFFECTIEF ACTIEF

*10 lokale praktijkvoorbeelden
over de inzet van erkende interventies*

EFFECTIEF ACTIEF

10 lokale praktijkvoorbeelden over de inzet van erkende interventies

Mensen in beweging krijgen en houden: een prachtige opdracht waar dagelijks vele professionals mee bezig zijn. Werknemers bij het sportbedrijf, buurtsportcoaches, beleidsmedewerkers bij de gemeente, sportconsulenten, JOGG-regisseurs, combinatiefunctionarissen, medewerkers van bonden en verenigingen... hoe zorgen zij voor een aansprekend activiteitenaanbod voor verschillende doelgroepen? Waar lopen zij tegen aan bij het uitvoeren van een aanpak in hun lokale praktijk?

In deze brochure komen lokale beslissers en uitvoerders aan het woord. Zij hebben gekozen voor de lokale inzet van een interventie: een doelgerichte en planmatige, in de tijd afgebakende activiteit met als doel gedragsverandering. In dit geval: om sporten en bewegen te stimuleren. Bijvoorbeeld in het kader van een aanvraag binnen de Sportimpuls regeling. Of binnen het JOGG-beleid van de gemeente.

De in deze brochure genoemde interventies of aanpakken zijn erkend. Dat wil zeggen dat ze al op minimaal drie locaties in het land zijn ingezet, goed op papier staan en zijn beoordeeld door onafhankelijke praktijkprofessionals. Ook zijn ervaringen van deelnemers en uitvoerders van deze activiteiten uitgebreid getoetst. Alle erkende sport- en beweeginterventies zijn opgenomen in het online overzicht: www.effectiefactief.nl.

Terug naar de praktijk: in deze 10 verhalen delen alle geïnterviewden graag hun ervaringen. Ieder artikel schetst de lokale aanpak en biedt een aantal praktische tips en een korte opsomming van soortgelijke erkende interventies om in te zetten. We danken alle geïnterviewden voor hun verhalen en uitgebreide informatie en willen met deze bundeling inspiratie bieden aan al die andere professionals binnen het sport- en beweegaanbod. Doe er uw voordeel mee!

	SCHOOLJUDO – VELDHOVEN <i>jeugd-onderwijs</i>	4
INHOUD	FREERUNNING – KAMPEN/APELDOORN <i>achterstand</i>	6
	SKILLS4LIFE – SITTARD <i>overgewicht</i>	8
	BUURTSPORTVERENIGING – HAARLEMMERMEER <i>achterstand</i>	10
	GALM – DEN BOSCH <i>ouderen</i>	12
	CRUYFF FOUNDATION – ARNHEM <i>participatie</i>	14
	SPORTDORP – BLIJHAM <i>achterstand</i>	16
	BEWEEGCOACH – GOES <i>zorg</i>	18
	SCHOOLACTIEVE VERENIGING – ZWOLLE <i>sportparticipatie</i>	20
	ITS MY LIFE – DEN HAAG <i>werk</i>	22

COLOFON

Fotografie:

Schooljudo.nl; KNGU, Jan de Koning; Skills4Life, RiskCare; Sportservice Haarlemmermeer; Gemeente 's-Hertogenbosch; Cruyff Foundation; Huis voor de Sport Groningen; Gemeente Goes; Sportservice Zwolle; Its My Life.

Tekstredactie:

Mijke Sluis, Nancy Poiesz
Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen

Vormgeving:

Kr8 Vormgeving

© NISB, februari 2015



SCHOOLJUDO – VELDHOVEN

“Geen project droppen, maar lokaal maatwerk bieden”

Veldhoven, een welvarende stad van zo’n 45.000 inwoners met een rijk verenigingsleven. Ruim 10 jaar geleden is er een start gemaakt met de verbreding van het onderwijs volgens het concept van de Brede School: waarbij het primair onderwijs wordt verbonden met diverse diensten en activiteiten tot één concept. Alle ingrediënten grijpen in elkaar, versterken elkaar en worden aangeboden in dagarrangementen. Zeer gevarieerd en op maat. We spreken met Roy Frederiks, combinatiefunctionaris Sport voor de Brede School in de gemeente Veldhoven.

“De verbredingsaanpak in Veldhoven heeft veel opgeleverd, waaronder drie multifunctionele accommodaties. Waarin de basisschool samen met een grote hoeveelheid partners onder één dak is ondergebracht. Van kinderopvang tot GGD, van welzijnswerk tot sport. Doordat alles bij elkaar zit, is samenwerking logisch en nodig. En deze samenwerking maakt het mogelijk om een doorlopende leerlijn aan te bieden van 07.00-19.00 uur waarbij activiteiten voor leerlingen worden georganiseerd binnen en buiten schooltijd. Activiteiten die voor iedereen toegankelijk zijn. En waarbij we actief de koppeling maken met de verenigingen.”

Spin in het web

Frederiks is echt een spin in het web. Hij is vanuit zijn rol verantwoordelijk voor het initiëren van de diverse sportprojecten op en rond school en het zoeken naar sportverenigingen uit de gemeente die de lessen kunnen verzorgen. “De uitvoering van de lessen wordt door de verenigingen zelf gedaan. Ik werk samen met mijn collega’s als combinatiefunctionaris echt aan de organisatorische kant en maak de verbindingen,” legt Roy uit. “We proberen altijd de activiteiten te organiseren bij de school, ook het naschoolse aanbod. De lokale verenigingen die we bij ons programma betrekken komen dan ook naar de school toe. Pas in een laatste fase gaan de kinderen naar de vereniging toe voor de lessen om zo doorstroom te bevorderen.”

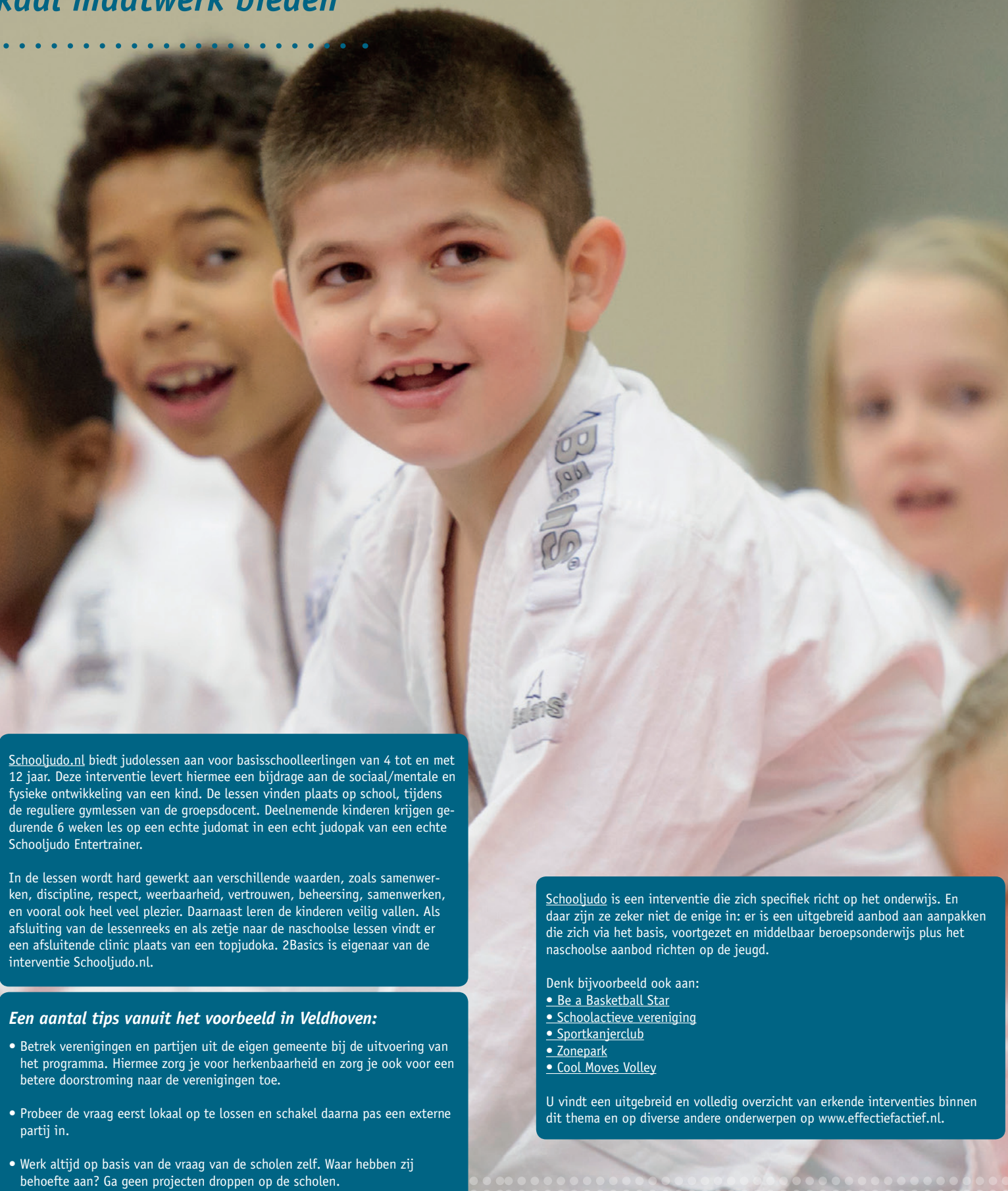
Bij het zoeken en vinden van de juiste activiteiten wordt altijd uitgegaan van de specifieke vraag en de behoefte vanuit de school. “Wij droppen geen projecten, maar gaan altijd met de scholen in gesprek over: wat wil je, wat heb je nodig en waarbij kunnen we jullie ondersteunen om het gymniveau naar een hoger level te krijgen”, aldus Roy. “Vaak kom je bij de verschillende scholen wel op vergelijkbare doelen uit, zoals gezondheid, motoriektraining of het verbeteren van omgangsvormen. Als we die doelen in kaart hebben, kijken wij welke projecten er bij passen. Ieder kwartaal gaan we met de schooldirecties om tafel om te kijken wat er past er binnen het curriculum. Alles op maat.”

Actuele thema’s

Voor nieuwe activiteiten en initiatieven wordt altijd eerst lokaal gekeken welke verenigingen en organisaties daarin kunnen voorzien. “Komen we daar niet uit, dan zoeken we naar een andere partij om ons met een interventie te ondersteunen,” vertelt Roy. “Zo kregen we vanuit verschillende scholen de vraag om actuele thema’s zoals pesten en groepsdruk aan te pakken. Daarbij kwamen we al snel bij judo uit. Een sport die prima past bij de jongere kinderen uit groep 3 en 4 en waarbij deze sociale thema’s erg goed terugkomen.”

Een totaalpakket

Daarnaast waren er nog twee belangrijke redenen om met het programma Schooljudo te starten. De eerste is de inzet van de lokale verenigingen bij de uitvoering van het programma. “Wij wilden graag werken met lokale mensen: dezelfde gezichten bij dezelfde activiteiten, of die nu binnen of buiten schooltijd plaatsvinden. Ook voor de doorstroom naar de verenigingen, vinden wij het belangrijk om lokale verenigingen te betrekken.”



Schooljudo.nl biedt judolessen aan voor basisschoolleerlingen van 4 tot en met 12 jaar. Deze interventie levert hiermee een bijdrage aan de sociaal/mentale en fysieke ontwikkeling van een kind. De lessen vinden plaats op school, tijdens de reguliere gymlessen van de groepsdocent. Deelnemende kinderen krijgen gedurende 6 weken les op een echte judomat in een echt judopak van een echte Schooljudo Entertrainer.

In de lessen wordt hard gewerkt aan verschillende waarden, zoals samenwerken, discipline, respect, weerbaarheid, vertrouwen, beheersing, samenwerken, en vooral ook heel veel plezier. Daarnaast leren de kinderen veilig vallen. Als afsluiting van de lessenreeks en als zetje naar de naschoolse lessen vindt er een afsluitende clinic plaats van een topjudoka. 2Basics is eigenaar van de interventie Schooljudo.nl.

Een aantal tips vanuit het voorbeeld in Veldhoven:

- Betrek verenigingen en partijen uit de eigen gemeente bij de uitvoering van het programma. Hiermee zorg je voor herkenbaarheid en zorg je ook voor een betere doorstroming naar de verenigingen toe.

- Probeer de vraag eerst lokaal op te lossen en schakel daarna pas een externe partij in.

- Werk altijd op basis van de vraag van de scholen zelf. Waar hebben zij behoefte aan? Ga geen projecten droppen op de scholen.

- Verbind de lessen binnen- en buitenschools met elkaar en zoek de aansluiting.

- Sluit het project af met een groot eindevenement of highlight.



De tweede reden voor de keuze voor Schooljudo is financieel. “Interventies kunnen soms best aan de dure kant zijn. Bij de beslissing om een derde partij uit te nodigen speelt dat aspect natuurlijk een rol. Welk bedrag moet je investeren en wat levert het op? Ook bij Schooljudo hebben we die afweging gemaakt. Het hele totaalpakket sprak ons aan: je krijgt judopakken, judomatten, het wordt helemaal aangekleed, de kinderen krijgen een diploma en er is hulp bij de lessen. Zo hebben we net een clinic afgesloten met Linda Bolder. Dat is heel leuk en motiverend. Daarbij heeft interventie-eigenaar 2Basics een samenwerkingsverband met zorgverzekeraar Zilveren Kruis Achmea en Infotheek waardoor je per school korting kunt krijgen. En we hebben met 2Basics afspraken kunnen maken. Omdat we zelf een stukje organisatie van hen uit handen hebben genomen, konden we op een lager en haalbaar bedrag uitkomen.”

Nog beter aansluiten bij de vraag

Bij het Schooljudo pakket zit ook een intakeformulier voor scholen. Vooraf moeten de klassen in kaart gebracht worden. Wat speelt er, hoe is de samenstelling van de klas, welke maatschappelijke thema’s zijn aan de orde? Met de intake kunnen scholen ook aangeven waar ze prioriteit aan willen geven en waarmee ze aan de slag willen gaan in het project. “Nu kunnen we dus ook echt vanuit de vraag van de klas dingen gaan doen. En dat sluit helemaal aan bij hoe wij werken hier in Veldhoven. Vraaggericht. We moeten echt een meerwaarde zijn voor de school en voor de leerkrachten. Leerkrachten zijn tenslotte de ambassadeur van het project. Daar valt of staat het bij. Wij kunnen wel een project draaien maar als zij niet enthousiast zijn in de lessen, zal het niet aanslaan. En dat geldt ook voor de doorstroom naar het buitenschoolse.”

Frederiks geeft aan dat hij het erg belangrijk vindt om een interventie aan te passen aan de lokale situatie. “Neem bijvoorbeeld de materialen die je gebruikt. Wij wilden heel duidelijk zelf afzender zijn. Herkenbaar zijn voor alle partijen. En dus hebben we bijvoorbeeld wel de intakeformulieren van 2Basics gebruikt, maar hebben we ze zelf verstuurd en zijn we zelf naar de scholen toegegaan. Wij gebruiken altijd ons eigen briefpapier vanuit de Brede School zodat het herkenbaar is en de mensen weten bij wie ze terecht kunnen. Het is belangrijk dat die lokale aanpassingen mogelijk zijn en dat de interventie-eigenaar daar flexibel mee omgaat.”

Win-win

Bij het inzetten van een interventie zoals Schooljudo.nl wordt nog wel eens gedacht dat de interventie-eigenaar de organisatie van de activiteiten geheel overneemt. Dat je zelf niets meer hoeft te regelen. Roy ziet dat absoluut niet zo: “Mijn ervaring is dat het gewoon een win-win situatie is als je vanuit je lokale positie zelf de contacten legt met de scholen en de verenigingen. Dat je daar zelf als een spin in het web tussen zit. De contacten zijn kort en je krijgt veel sneller iets geregeld dan iemand van buitenaf die iets komt wegzetten. Dus gebruik de interventie en de organisatie die erachter zit, maar de onderdelen die je zelf kunt doen, moet je ook vooral zelf doen! Dan heeft het ook de langste levensduur. Als we alles lokaal altijd alleen maar los inkopen, dan is dat misschien wel makkelijk, maar als het geld op is, is het klaar. Nu hebben we een goede investering gedaan in de kennis, kunde en materialen van Schooljudo.nl en kunnen we er ook in de toekomst nog goed gebruik van maken, samen met ons netwerk.”

FREERUNNING – KAMPEN/APELDOORN

Jongeren succesvol bereiken met een coole manier van bewegen

Vrijheid, springen, klimmen en salto's maken! Deze samenvatting van freerunning zegt genoeg: het is een spectaculaire sport waarbij je je als freerunner zo snel mogelijk verplaatst over en met obstakels. Denk bijvoorbeeld aan muren, daken en railings, op grote hoogte of bijzondere locaties. Freerunning is een populaire sport. Steeds meer jongeren, vooral jongens in de leeftijd van 12 tot 18 jaar, zijn binnen of buiten aan de slag met tricks. Michael Hollander, projectleider Freerunning in Kampen en Apeldoorn, zet de interventie van de KNGU in bij verschillende gymnastiekclubs. “Een prachtige aanvulling op het aanbod van verenigingen” vertelt hij enthousiast, “en vooral om jongeren te bereiken die anders op deze leeftijd vaak afhaken.”

Binnen in de zaal of buiten: overal zijn obstakels en uitdagingen die je kunt overwinnen. Freerunning biedt een uitdagend en inspirerend beweegaanbod, zo van de straat voor in de zaal. Met materialen die in de gymzaal aanwezig zijn worden obstakels (uitdagingen) gemaakt. De deelnemende jongeren kiezen daarna hun eigen manier om over het obstakel heen te gaan.

Met Freerunning geeft de gymclub binnen en samen met de gemeente jongeren een kans en betreft hen actief bij een sportclub. Zo kan en wil de gymclub een maatschappelijke rol vervullen binnen de eigen gemeente. Met spektakel, actie, spanning en een coole manier van bewegen! Onder begeleiding van trainers met een Freerunning scholing, leren de jongeren allerlei tricks en trucs om veilig te freerunnen. De KNGU is eigenaar van de interventie.

Een aantal tips vanuit het voorbeeld in Apeldoorn en Kampen:

- Zoek lokale samenwerkingspartners zoals een Stichting Jongerenwerk om nog beter de doelgroep te bereiken en samen op te trekken om de projecten goed uitgevoerd te krijgen.
- Zet een aparte projectleider Freerunning in voor het opzetten en uitvoeren van de projecten.
- Kijk per wijk wat nodig is aan sportstimulering en doe het niet overal blind hetzelfde. In de ene wijk is aanbod op school juist heel goed maar in een andere wijk bijvoorbeeld alleen naschools aanbod omdat er op school al veel wordt georganiseerd.
- Social media is een heel goed instrument om je activiteiten bekend te maken bij de doelgroep.

De herkomst van het freerunnen ligt in Frankrijk en in Amerika. Zo'n 10 jaar geleden is deze sport over komen waaien naar Nederland, toen het echt nog maar heel lokaal door een klein groepje jongens werd gedaan. Maar niet lang daarna zagen ook sportverenigingen kansen om Freerunning aan te bieden naast het eigen gymnastiek aanbod. Eén van deze verenigingen is RKDOS uit Kampen. “We hebben het drie jaar geleden geprobeerd bij RKDOS en zijn een kleine pilot gestart. Gewoon een clinic indoor Freerunning, gepromoot in de lokale krant, meer niet. Daar kwamen al 60 jongens op af”, vertelt Michael, die inmiddels niet meer alleen bij RKDOS in Kampen werkt, maar ook betrokken is bij de opzet van Freerunning bij KDO Apeldoorn.

Aanvullend aanbod voor gymnastiekclubs

In Kampen is het project inmiddels afgerond en een vast en succesvol aanbod geworden. “Iedere week hebben we 72 kinderen aan het freerunnen en het aantal is nog steeds aan het groeien”, aldus Michael. “We trekken vooral jongens in de leeftijd van 12 tot 18 jaar aan. Het mooie is dat je deze doelgroep normaal niet bindt aan je vereniging met het standaard lesprogramma. Nu heb je iets dat veel jongeren aanspreekt. Bijkomend voordeel is ook dat iedereen het op zijn eigen niveau kan doen.”

Gymnastiek is bij uitstek een sport waar grote groepen jongens afhaken zo tussen de 8 en 9 jaar. Voor turnen ligt die leeftijds grens iets hoger, tussen de 11 en 12 jaar. Het traditionele aanbod van gymnastiekclubs sluit niet aan bij de wensen en behoeften van deze groep. “Beide gymverenigingen waarvoor ik werk, wilden graag iets doen om toch die doelgroep van 12 tot 18 jaar te bedienen met een gym sportactiviteit. Freerunning is dan heel logisch en bijna de enige mogelijkheid, zeker als je kijkt naar de jongens,” gaat Michael verder. “Het primaire doel is daarbij om zoveel mogelijk leden te binden aan de club, maar ook het in beweging krijgen van jongeren en het uitvoeren van het gemeentelijk sportbeleid”.

(Bewegings)armoede

Aan de hand van sportmonitoren is in Kampen en Apeldoorn gekeken naar sportdeelname in de verschillende wijken. Wijken met een groot percentage bewegingsarmoede hebben prioriteit gekregen van zowel de gemeente als de verenigingen zelf. Deze wijken kenmerken zich niet alleen door bewegingsachterstand, maar ook door armoede en bewoners met lage sociaal-economische status. Veel jongeren die op straat leven, kleinere eengezinswoningen, weinig groen. “Freerunning kun je heel breed aanbieden. We hebben bewust ingezet op de wijkgerichte aanpak. In welke wijk is bewegingsarmoede en zou je met Freerunning deze achterstand kunnen inhalen? Vervolgens hebben we per wijk gekeken waar het nodig is om activiteiten te organiseren. Van lessen onder schooltijd en lessen na school tot demonstraties, workshops of juist het opleiden van de buurtsportcoach. Je ziet dat dit heel goed aanslaat. In Kampen zijn onwijs veel kinderen van allochtone afkomst, zij zijn er heel goed in en vinden het heel leuk om te doen!”



Freerunning is door de laagdrempelige aanpak zeer geschikt om in te zetten in achterstandswijken. En daar is deze interventie niet de enige in: er is een groter aanbod aan aanpakken die goed passen in achterstandsituaties.

Denk bijvoorbeeld ook aan:

- Buurtsportvereniging
- Citystreetball
- Streethockey
- Zaal- en meidenvoetbal

U vindt een uitgebreid en volledig overzicht van erkende interventies binnen dit thema en op diverse andere onderwerpen op www.effectiefactief.nl.

Samenwerking staat centraal

Om van Freerunning een succes te maken heb je samenwerkingspartners nodig. Dat herkent ook Michael Hollander. In Apeldoorn wordt samengewerkt met Accres. Zij zijn de overkoepelende organisatie voor de buurtsportcoaches en beheerder van alle maatschappelijke gebouwen. Ook het gemeentelijk sportbeleid wordt door Accres uitgevoerd. “Wij zoeken altijd in een vroeg stadium samenwerkingspartners. Accres is een fijne partner om mee samen te werken. Zij kennen de wijk, kennen de doelgroep, de scholen en de sportverenigingen. Zij kunnen dus bijvoorbeeld een stuk promotie van de activiteiten verzorgen, maar door samen op te trekken maak je van de uitvoering ook een gezamenlijk succes. Als vereniging kun je natuurlijk los van anderen sportaanbod aanbieden in de wijk, maar als je daarbij geen samenwerking zoekt met anderen die zich ook op diezelfde doelgroep richten, gaat iedereen in dezelfde vijver vissen en wordt het succes minder groot. Samenwerking levert zoveel meer op.”

Salto's, succes, samenwerking en sociale impact

Freerunning wordt indoor aangeboden en wat de kinderen buiten doen, moeten ze zelf weten. Dat maakt geen onderdeel uit van het aanbod van de gymverenigingen. “Maar we voelen ons er natuurlijk wel verantwoordelijk voor en willen bijvoorbeeld niet dat het tot overlast en onveilige situaties leidt. En dus werken we met de gymnastiekvereniging in Kampen samen met de wijkagent.” Eén of twee keer per jaar komen wijkagenten in uniform naar de les toe om uit te leggen wat de regels voor Freerunning buiten zijn. “Ze juichen het freerunnen in Kampen toe en zorgen met zo'n toelichting voor meer begrip. En daardoor minder overlast in de wijk. Het maakt wel heel veel indruk op de kinderen!”

Borging

Freerunning wordt vaak aangevraagd binnen een Sportimpuls project. Deze extra middelen zijn een stimulans om goede docenten, materialen en promotie aan te schaffen, maar bijvoorbeeld ook om een projectleider aan te stellen om het aanbod echt op te tuigen. Dit is ook het geval geweest in Kampen en Apeldoorn. Maar wat gebeurt er als de extra middelen wegvallen? Michael geeft aan dat hij bij diverse projecten al in een vroeg stadium nadenkt over de verschillende mogelijkheden om de activiteiten te borgen als deze middelen wegvallen. Het opleiden van de buurtsportcoaches is één van zijn manieren om activiteiten te verankeren. Michael vertelt: “Vanuit KDO komen we graag met onze trainers de lessen verzorgen op scholen, maar er zijn ook buurtsportcoaches die zelf vakleerkracht zijn. Hoe geweldig is het als zij onder schooltijd een paar lessen in het jaar Freerunning kunnen aanbieden en daarna de doorverwijzing maken naar de club! Daarom hebben wij een aantal vaste momenten waarop wij buurtsportcoaches trainen in de vorm van een scholing. Ze krijgen les van onze professionals en krijgen echte handvatten mee over hoe je bijvoorbeeld een salto vangt. Ook het leren van specifieke Freerunning technieken en benamingen en termen zijn onderdeel van deze scholing.”

De KNGU heeft op verschillende niveaus opleidingen om lessen Freerunning te assisteren of te geven. “Ook wij werken aan het trainen van nieuwe docenten Freerunning. Op deze manier heb je verenigingsdocenten die zelf ook groepen Freerunning kunnen geven”. Dat zorgt weer voor borging. Tegelijkertijd creëer je hiermee ook werkgelegenheid bij de vereniging. “Docenten zijn de ambassadeur bij de vereniging. Zij kunnen een eigen baan creëren door zelf promotie te doen voor het freerunnen, hierdoor zullen er meer leerlingen komen en dus meer uren voor de docent”, legt Michael uit.

In Kampen zijn de extra middelen vanuit de Sportimpuls inmiddels op, maar alle lessen zijn geborgd. Nog steeds worden er kennismakingslessen op scholen georganiseerd door de verenigingen. “In Kampen hebben we in elke les minimaal 12 kinderen. Hiermee zijn de lessen kostendekkend. Er is zelf een klein beetje budget over en dat doen we bewust. Dit investeren we in deze kennismakingslessen, want we willen nog meer jongens bereiken en in beweging brengen, zeker in de wijken waar het door de armoede zo hard nodig is!”

SKILLS4LIFE - SITTARD

Structureel en gezamenlijk overgewicht te lijf

Zuid-Limburg wordt gekenmerkt door bijna het hoogste percentage overgewicht van heel Nederland. Ook in de gemeente Sittard-Geleen zijn de cijfers zorgwekkend. Maar liefst 15% van de jongeren heeft overgewicht en 3% kampt met obesitas, volgens een rapport van GGD Zuid-Limburg. “We doen het gemiddeld iets beter dan het totaal van Zuid-Limburg, maar de landelijke cijfers liggen nog altijd ver onder ons”, vertelt Tom van Vliet, teamleider Sport en Bewegen bij het gemeentelijke sportbedrijf en tevens JOGG-regisseur. Hij is bedenker en aanjager van de programma-tische aanpak voor sportstimulering die inmiddels in Sittard wordt gehanteerd, waarbij voor een periode van vier jaar middelen zijn vrijgemaakt om diverse doelgroepen in de gemeente in beweging te krijgen of houden. De uitvoering hiervan is deels ondergebracht bij het gemeentelijk sportbedrijf en deels bij Stichting Ecsplora.

Skills4Life is een integraal programma voor jongeren tussen de 12 en de 19 jaar met overgewicht. Het doel van het programma is het bewerkstelligen van gedragsverandering bij deze groep jongeren. Deze gedragsverandering betreft een verbetering van de leefstijl, specifiek op het gebied van voeding- en bewegen. Er wordt daarom sterk ingezet op het zoeken van mogelijkheden voor sport of beweging in de buurt en op de sociaal-maatschappelijke context.

Het programma bestaat uit drie fasen: signalering, behandeling en handhaving. In het programma wordt gewerkt met een digitaal leerlingvolgsysteem. RiskCare is eigenaar van de interventie.

Tom: “Het probleem met het thema overgewicht is waar het thuis hoort: is het preventie of curatie? Wie is eigenaar van het thema? Wie lost het op? Iedereen erkent het probleem van overgewicht. Iedereen zegt ook dat er iets aan moet gebeuren, maar als de beurzen moeten worden getrokken is het van niemand en wijzen we in een kringetje.” In Sittard-Geleen hebben ze daarom JOGG (Jongeren Op Gezond Gewicht) aangegrepen als bestuurlijke legitimatie om gezamenlijk de verantwoordelijkheid te nemen voor de aanpak van overgewicht. Hierin nemen de sportbedrijven de lead namens de gemeente.

Buurvrouw

In de gezamenlijke aanpak wordt overgewicht dan ook een gemeenschappelijk gedragen probleem. Tom: “En dan worden de doelstellingen een reële casus: cijfers worden kinderen, nummers worden namen, het is je buurvrouw waar het over gaat, of je neefje. Dat doet ineens veel met mensen: je bent bezig met concrete voorbeelden en maatwerk. Juist daarom kunnen we het gesprek voeren over individuele personen in plaats van GGD-percentages.”

Met het gezamenlijke commitment vanuit de JOGG-aanpak is het nadenken over de inzet van een integrale aanpak voor overgewicht gestart. Tom: “We wilden daarbij niet opnieuw het wiel uitvinden en zijn begonnen vanuit de inhoud. We hebben gekeken naar wat we allemaal kunnen doen om het probleem van overgewicht aan te pakken. Op het gebied van bewegen kom je dan al snel online bij de Menukaart Sportimpuls uit of bij de site van Effectief Actief.”

“Ik heb goed rondgekeken. Zo wilde ik per se iemand hebben uit de lokale omgeving. Zij kennen de omgeving tenslotte en de situatie in de gemeente”. In Sittard-Geleen bleek er keuze uit verschillende interventies die het probleem van overgewicht lokaal aanpakken. “Ik ben echt gaan vergelijken, heb gesproken met diverse mensen. Ook met medische specialisten bijvoorbeeld, die ik heb gevraagd wat je het beste kunt doen voor deze doelgroep. Zij adviseerden ons om een langlopend traject te starten, gebruik te maken van een ketenaanpak en om een screeningsinstrument in te zetten. Al die elementen vonden we terug bij Skills4Life.”

Niet alleen de inhoudelijke punten van de aanpak bleken een match. Want naast bovengenoemde inzet van een lokale organisatie, hecht Tom ook veel waarde aan een bepaald soort idealisme. RiskCare is een organisatie die zich primair richt op specialistische zorg en volwassenen en kinderen behandelt



Een aantal tips vanuit het voorbeeld in Sittard:

- Begin vanuit de inhoud: wat is het probleem. Zoek daar een partner bij die bekend is met de lokale situatie en een interventie heeft die erkend is.
- Werk kritisch samen met de interventie-eigenaar en vul aan met de lokale expertise.
- Denk na over je projectstructuur. Ga alleen met partijen met toegevoegde waarde aan tafel.
- Zorg dat je zoveel mogelijk aansluit bij bestaande structuren. Tuig niet zomaar een nieuwe organisatie op.
- Denk goed na over de samenwerking tussen publiek en privaat. Sta er open in en geef duidelijk de spelregels aan. Geef zorgorganisaties of niet gesubsidieerde instanties daarbij de ruimte om hun rol in te nemen.

Skills4Life is een interventie die zich met een integraal programma specifiek richt op kinderen met overgewicht. En daar zijn ze zeker niet de enige in: er is een uitgebreid aanbod aan aanpakken gericht op overgewicht en obesitas voor de verschillende doelgroepen.

Denk bijvoorbeeld ook aan:

- Realfit
- Weet en Beweeg
- Beweegroute
- Beweegdiploma

U vindt een uitgebreid en volledig overzicht van erkende interventies binnen dit thema en op diverse andere onderwerpen op www.effectiefactief.nl.

voor overgewicht. Met als doel: niet door blijven behandelen en blijvend declareren bij de zorgverzekeraar, maar op zoek gaan naar andere manieren om ook echt blijvende hulp te bieden in samenwerking met anderen. “En daarmee zaten we op één lijn”, vertelt Tom.

Co-productie

Het project in Sittard-Geleen is een co-productie geworden. “Bij interventie-eigenaar RiskCare werken de mensen van de inhoud, ik ben van het proces”, stelt Tom. “Je bent allebei expert op een bepaald gebied. Het proces kunnen we lokaal heel goed zelf op poten zetten en begeleiden. Maar de echte inhoud en de onderbouwing van wat werkt en wat niet, daar heb ik behoefte aan. Daar hoeft ik me nu niet druk om te maken. Wij hoeven geen structuur meer op te tuigen en ook de financiële verantwoording is allemaal geregeld vanuit RiskCare. Dat scheelt zoveel tijd.”

Tijdens de implementatie zag Tom nog wel een hiaat in het programma. “Vanuit de gemeente weten we goed hoe we mensen vanuit speciale projecten naar de verenigingen of fitnesscentra kunnen krijgen. Ook weten we hoe we de begeleiders daar kunnen trainen. En die principes hebben wij kunnen toe-



voegen aan de interventie”, vult Tom aan. “Je kijkt samen met de interventie-eigenaar aan de voorkant goed naar de interventie. Er is de inhoud, daar kom je als uitvoerder niet aan, maar je hebt er iets voor en je hebt er iets na. En dat hebben wij aangegeven. We hebben het programma in de lokale context ingebed.”

Gemeente Sittard-Geleen kiest voor Skills4Life

Vanaf januari 2015 worden in Sittard-Geleen op alle zes locaties van de VMBO-scholen het merendeel van de 1500 VMBO leerlingen gescreend. De werving en screening gebeurt door Tom en zijn collega's in nauwe samenwerking met RiskCare en het onderwijs zelf. Op basis van deze omvangrijke screening hoopt Tom drie behandelgroepen te starten met kinderen met overgewicht of obesitas en hun ouders. De leerlingen uit deze groepen zijn dan afkomstig vanuit alle zes deelnemende VMBO-scholen. De behandeling start in de eerste helft van 2015.

Win-win

De interventie-eigenaar is een private organisatie. Voor Tom is dit absoluut geen probleem. “Natuurlijk verdient een bedrijf als RiskCare aan de interventie, prima. Maar ik heb straks ook 50 kinderen die op een structurele manier behandeld worden voor overgewicht. Dat is mijn verantwoordelijkheid. Het is een illusie dat deze 50 kinderen behandeld kunnen worden zonder dat er iemand een cent aan verdient. Van die denkwijze moeten we af, sta het gewoon toe. Je kunt ook iemand een bepaalde marge voor de dekking van bedrijfskosten bijvoorbeeld, maar wel reëel. Het moet niet geld verdienen zijn over de rug van. Als dit zo is, mag je de interventie-eigenaar daar echt wel op aanspreken”, aldus Tom.



De Buurtsportvereniging is een structurele aanpak die voor verschillende doeleinden kan worden ingezet. Door de integrale wijkaanpak is de interventie zeer geschikt om in te zetten in achterstandswijken. Ook andere interventies passen goed in achterstandssituaties.

Denk bijvoorbeeld ook aan:

- Freerunning
- Schoolsportvereniging
- Be Interactive
- Schoolkorfbal
- Respons

U vindt een uitgebreid en volledig overzicht van erkende interventies binnen dit thema en op diverse andere onderwerpen op www.effectiefactief.nl.

BUURTSPORTVERENIGING – HAARLEMMERMEER

Succesfactoren: Betrokkenheid en vrijwillige inzet initiatieven

De Hoofddorpse wijk Graan voor Visch: voorheen een achterstandswijk met dito problematiek, maar inmiddels een bruisende wijk met tal van verschillende activiteiten voor haar bewoners. Gezamenlijk zijn lokale, maatschappelijke organisaties er in geslaagd de wijk positief op de kaart te zetten.

De sociale samenhang is verbeterd en de leefbaarheid vergroot. Eén van deze maatschappelijke organisaties is Sportservice Haarlemmermeer. In 2009 zijn zij gestart met de Buurtsportvereniging (BSV) in deze wijk. “De eerste in de Haarlemmermeer en met groot succes”, vertelt Marloes Beers, buurtsportcoach in Graan voor Visch.

Sporten en bewegen is niet vanzelfsprekend voor de bewoners van de wijk Graan voor Visch. De afstand die de buurtbewoners moeten afleggen naar de verschillende verenigingen is te groot waardoor mensen het lastig, moeilijk en ook duur vinden om er naar toe te gaan. “Daarom hebben we allereerst sportmogelijkheden naar de wijk toegehaald zodat kinderen, hun ouders en overige bewoners lekker konden sporten en bewegen in hun directe omgeving.” Het doorstromen naar regulier sportaanbod is uiteindelijk wel het doel van Sportservice Haarlemmermeer. Naast het vergroten van de sportdeelname is ook het benutten van het zelforganiserend vermogen in de wijk een heel belangrijk aspect van de BSV. De activiteiten worden niet alleen georganiseerd voor, maar waar mogelijk ook door de inwoners.

De inzet van de interventie Buurtsportvereniging is niet door de gemeente Haarlemmermeer bepaald. Het is het initiatief en de inspanning van Sportservice Haarlemmermeer geweest. Wel heeft de gemeente de uiteindelijke keuze voor de wijk Graan voor Visch bepaald, één van de vijf prioriteitswijken in Haarlemmermeer.

“Vervolgens zijn wij gaan kijken naar de situatie in de wijk, wat speelt er, wie zijn de sleutelfiguren, welke organisaties kunnen ons helpen om gezamenlijk de gewenste situatie in de wijk te bepalen. Want pas dan kun je bepalen hoe en met wie je het beste deze wijk kunt aanpakken. Het is héél de wijk die, sociaal en fysiek, in beweging moet komen, niet alleen een specifieke doelgroep. De Buurtsportvereniging bleek een prima aanpak voor Graan voor Visch,” aldus Marloes.

Compleet sportaanbod ontwikkeld door bewoners zelf

De Buurtsportvereniging staat voor een compleet sportaanbod voor en door bewoners uit de wijk. Het project stimuleert bewoners om zich actief in te zetten om (nieuw) sportaanbod te ontwikkelen. Daarmee levert het project aantrekkelijke sportactiviteiten op. Bovendien stimuleert het de onderlinge buurtcontacten en vergroot het de onderlinge sociale cohesie. Sportverenigingen, sportbuurtwerkers en vrijwilligers organiseren zelf de sportactiviteiten en trainingen. Bewoners -van jonge kinderen tot senioren- kunnen sporten in de buurt onder begeleiding van gediplomeerde trainers. De activiteiten vinden bijvoorbeeld in een gymzaal of op een veldje in de wijk plaats. Sport wordt zo als middel ingezet om de bewoners uit de wijk samen te brengen, mogelijke overlast te verminderen, veiligheid te waarborgen en een gezonde leefstijl te stimuleren.

Eigen initiatief

Door het organiseren van sportieve activiteiten wordt binnen de Buurtsportvereniging gebouwd aan een duurzaam organisatiemodel. Waarbij het zelforganiserend vermogen van bewoners wordt benut en waarin bewoners zelf het initiatief nemen. De basis voor de sportieve activiteiten binnen de Buurtsportvereniging zijn de wensen en behoeftes van de wijkbewoners zelf. De BSV helpt bewoners om zelf initiatieven te nemen. “Wij zetten niet zomaar een paar activiteiten op, maar willen horen, zien en proeven wat er in de wijk gebeurt. Eén gesprekje met een moeder op het schoolplein kan dan uiteindelijk uitmonden in een wekelijkse hardlooptraining voor vaders en moeders onder schooltijden.”

Een aantal tips vanuit het voorbeeld in Haarlemmermeer:

- Zorg dat je zichtbaar bent in de wijk. Alleen als je herkend wordt, weten mensen je te vinden.
- Zoek samenwerking met overige partijen in de wijk om de bekendheid en het bereik van de Buurtsportvereniging te vergroten.
- Bezint eer gij begint. Duurzaam aanbod kan alleen gerealiseerd worden als voor de start van de eerste activiteit bewoners en partners betrokken zijn bij het bepalen van doel en aanpak.

De Buurtsportvereniging (BSV) richt zich op wijken met achterstanden op het gebied van sport en bewegen. De interventie is uitgebreid getest in wijken met lage sociaal-economische status (lage SES), waar (nog) geen sprake is van een vitale netwerkorganisatie met bewonersinitiatieven.

De interventie richt zich op alle bewoners in deze wijken die niet of onvoldoende deelnemen aan sport en andere beweegactiviteiten. Aan de hand van een wijkscan en behoeftepeiling wordt in de betreffende wijken een specifiek plan opgesteld. Sportservice Noord-Holland is eigenaar van de interventie.

Wederzijds vertrouwen

Sportservice Haarlemmermeer heeft niet zomaar een kant-en-klaar draaiboek in de kast. “Deze interventie kun je alleen uitvoeren door echt aanwezig te zijn. Buurtbewoners moeten weten wie je bent en waar ze je kunnen bereiken. Als de buurtbewoners je niet kennen, komen ze ook niet naar je toe stappen. We communiceren dan ook vooral vanuit onze organisatie en niet zozeer vanuit de interventie. Zo zijn we zichtbaar en herkenbaar met onze activiteiten en de personen die iedereen kent.” Marloes vervolgt: “Het opbouwen van wederzijds vertrouwen is cruciaal. Als dat lukt, hoeven we vaak niet eens zo veel te doen, de bewoners kunnen het vaak zelf al. Wij ondersteunen hen door bijvoorbeeld extra tips te geven, een mogelijkheid bieden om een opleiding te volgen en het traject te begeleiden. Wij helpen buurtbewoners bij het zetten van de eerste stap, maar dan moet je elkaar wel weten te vinden en op elkaar kunnen bouwen!”

Linking pin

Een van die belangrijke sleutelfiguren is de sportbuurtwerker. Een bekend gezicht in Graan voor Visch, die alle kinderen en veel ouders en bewoners kent en weet wat er speelt. De sportbuurtwerker staat op pleintjes, op school en is altijd ergens in de wijk te vinden. Via de kinderen heeft hij ook gemakkelijk contact met de ouders die bijvoorbeeld vrijwillig werken voor de activiteiten in de wijk. Het is dus vooral de sportbuurtwerker die als linking pin in de wijk aanwezig is en hoort en ziet wat de bewoners willen. Marloes Beers heeft als buurtsportcoach in Graan voor Visch meer een coördinerende rol. “Ik faciliteer vooral het samenwerken met allerlei andere maatschappelijke organisaties in de wijk. Maar ik wil voelen wat leeft in de wijk en ben daarom ook vaak aanwezig bij verschillende activiteiten.”

Borgen

Een belangrijk uitgangspunt van Sportservice Haarlemmermeer en van de Buurtsportvereniging is dat activiteiten worden opgestart, maar dat de buurt deze activiteiten gaat overnemen. Vanuit de interventie-eigenaar Sportservice Noord-Holland worden tips, uitgaves en boekjes met werkvormen beschikbaar gesteld. Allemaal middelen gericht op het starten van een nieuwe groep of een nieuwe activiteit, niet alleen om sportdeelname te vergroten maar juist ook om de vrijwillige inzet van de wijk te mobiliseren. Ook is de interventie-eigenaar beschikbaar voor adviezen hoe de interventie lokaal in te voeren. Andersom is Sportservice Noord-Holland ook zeer geïnteresseerd in de lokale ervaringen om zo eventueel aanpassingen door te voeren in de interventie.

Betrokkenheid en vrijwillige inzet zijn de succesfactoren van de Buurtsportvereniging in Graan voor Visch. Marloes vertelt enthousiast: “Daar gaat het eigenlijk om. Iedereen kan wel een activiteit neerzetten, dat is niet zo moeilijk. De uitdaging is de verankering van de activiteit in de wijk. En dat het niet eenmalige losse flodders zijn. Dat het lokale netwerk er helemaal achter staat en dat iedereen op de hoogte is. Dan gaat daarna de sportdeelname vanzelf wel omhoog.”



GALM – DEN BOSCH

Succes wordt bepaald door aanpassing aan de lokale situatie

Bewegen is voor iedereen belangrijk, maar zeker ook voor de steeds groter groeiende groep ouderen. Om fit te blijven, of om bijvoorbeeld aandoeningen niet te laten verergeren. Maar juist als je ouder wordt, is bewegen niet altijd vanzelfsprekend. Om ouderen (weer) in beweging te krijgen zijn verschillende interventies inzetbaar. Op het gemeentehuis in 's-Hertogenbosch spreken Rianne Bieckmann, hoofd Sport en Bewegen van de afdeling Sport en Recreatie en haar collega Maaïke Schneider, consulent Sport en Bewegen 50plus enthousiast over de inzet van de interventie GALM in hun gemeente.

GALM is een bewegingsstimuleringsprogramma voor senioren (55 tot 85 jaar) die onvoldoende lichamelijk actief zijn en hebben aangegeven meer te willen bewegen. Uitgangspunt is het realiseren van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. GALM kenmerkt zich door een laagdrempelig en gevarieerd aanbod in de eigen wijk of buurt waarbij de nadruk ligt op plezier in bewegen en het bevorderen van de sociale contacten tussen de deelnemers.

Het GALM project duurt 15 maanden en bestaat uit drie fasen: (1) het persoonlijk benaderen van de doelgroep, (2) het aanbieden van een veelzijdig beweegprogramma en (3) het bevorderen van gedragsbehoud. Stichting GALM is eigenaar van deze interventie.

Al 15 jaar GALM

's-Hertogenbosch heeft al een jarenlange ervaring met het GALM-project om ouderen meer te laten bewegen. Ruim 15 jaar geleden werd hiermee een start gemaakt. En met succes, want tot op de dag van vandaag nemen grote aantallen ouderen deel aan de GALM-programma's en beweegactiviteiten. "Er stromen nog steeds nieuwe mensen in, maar we hebben ook deelnemers die al jaren meedoen. In de wijk Schutkamp bijvoorbeeld zijn er zelfs ouderen die bij het begin met ons gestart zijn en nog steeds deelnemen", vertelt Maaïke.

Vanwege dit succes heeft 's-Hertogenbosch een mooie spreiding van verschillende groepen en locaties die met de GALM methodiek zijn opgestart. Door de grote vraag is er nu in diverse wijken dichtbij huis aanbod gerealiseerd, waardoor er weer nieuwe mensen instromen. Ook zijn er diverse initiatieven die op maat worden georganiseerd. "We hebben in al die jaren ons aanbod echt uitgebreid en verbreed. Zo organiseren we nu ook GALM activiteiten voor mensen met een kleine beurs", aldus Maaïke.

De gezondheid van de doelgroep 50plus is als speerpunt benoemd in het gemeentebeleid. Vooral in de inzet van buurtsportcoaches met een ouderenprofiel is geïnvesteerd. Deze buurtsportcoaches spelen binnen het GALM-project een belangrijke rol. Naast het organiseren en coördineren van de activiteiten hebben zij de taak om goed samen te werken met zorgaanbieders uit de wijken. "Want daar liggen grote kansen voor de sport- en beweegactiviteiten voor ouderen," aldus Rianne. "Iedereen heeft er belang bij dat ouderen gezond zijn en zich lekker in hun vel voelen. De vergrijzing is enorm en de zorgkosten stijgen. Mensen leven steeds langer en de kwaliteit van leven is belangrijk. Hoe langer mensen zelfstandig kunnen wonen, hoe mooier het is."

Gemeente Den Bosch krijgt ouderen in beweging met GALM

Vraag van bewoners voorop

Hoe is destijds en ook nu de keuze voor de interventie GALM gemaakt? Volgens Rianne Bieckmann staat de vraag van bewoners voorop bij het bepalen van het gemeentelijke sport- en beweegaanbod. "Wij willen echt aansluiten bij de behoefte van de oudere zelf en het denken vanuit de mogelijkheden van de mens. Waar het om gaat is dat we die mensen aan het bewegen krijgen op een manier die aansluit bij de wensen van de deelnemers. Waar ze gaan bewegen is dan bijvoorbeeld minder belangrijk. Het kan bij een vereniging plaatsvinden, maar dat hoeft niet. Mensen komen ook in beweging door in de buurt te gaan wandelen. Onder het motto 'Wat willen zij, wat willen wij en wat heeft het meeste effect' paste GALM als bijna vanzelfsprekend het beste bij onze gemeentelijke aanpak."

Een bekend onderdeel van de GALM-aanpak is de wervingsstrategie. Maaïke: "GALM werkt met een persoonlijke aanpak en biedt handvatten voor het versturen van persoonlijke mailingen. Een prettige manier van werken. Je bereikt heel veel mensen persoonlijk thuis en iedereen heeft gelijke kansen om zich voor een beweegactiviteit in te schrijven. En ook al besluiten mensen om niet mee te doen, dan hebben ze er toch wel over gelezen. Die brief kan een belangrijke eerste stap zijn in de bewustwording van mensen. Dit is echt een verschil met bijvoorbeeld alleen een berichtje in de lokale krant, dat heeft veel minder kracht".

Eigen draai

"We vinden GALM een goede methodiek" vervolgt Maaïke. "Niet alleen bij de werving van deelnemers, maar ook bij het vervolg. Maar we hebben er wel heel duidelijk onze eigen draai aan gegeven. Niet uit onvrede, maar je moet kritisch en praktisch kijken naar de elementen uit de interventie die je zelf zou kunnen doen."

GALM is een interventie die zich met het programma specifiek richt op ouderen. En daar zijn ze zeker niet de enige in: er is een breed aanbod aan aanpakken dat zich richt op bewegen voor ouderen en senioren.

Denk bijvoorbeeld ook aan:

- [Bewegen valt goed](#)
- [Beweegtuin voor ouderen](#)
- [Denken en doen](#)
- [Wandelfit](#)
- [Masters Trendweken](#)
- [Oldstarts/Walking Football](#)
- [Fit Veilig Valbreken](#)

U vindt een uitgebreid en volledig overzicht van erkende interventies binnen dit thema en op diverse andere onderwerpen op www.effectiefactief.nl

Het grote succes van een interventie zit volgens beide dames dan ook in de aanpassing aan de lokale situatie. Rianne: "Pak niet zomaar iets van de plank en laat de mensen van de interventie maar komen en doen. Nee, maak het eigen. Op die manier hebben zowel de lokale medewerkers als de deelnemers er het meeste aan." Als we vragen naar een voorbeeld, wijst Maaïke op het standaard pakket dat je bij GALM kunt inkopen voor de fittest. Deze fittest is een belangrijk onderdeel binnen de methode en wordt op de eerste dag van het project door de sportservice organisatie uit de eigen provincie uitgevoerd. Hun GALM-coördinator neemt dan de testmaterialen en vrijwilligers mee naar de testlocatie waar de fittesten vervolgens worden afgenomen.

"In Den Bosch zijn we zo ook begonnen. Maar wij hebben ons inmiddels doorontwikkeld en kopen onze fittesten niet meer bij de sportservice. In plaats daarvan heeft onze buurtsportcoach 50plus de coordinatie van de testdag en nemen de fysiotherapeuten in de wijk op deze dag de testen af. Maaïke legt uit: "Met deze aanpak is niet alleen de betrokkenheid van onze partners in de wijk vergroot, maar we merken dat ook de bewoners meer betrokken zijn. De tests worden niet door vreemden afgenomen, maar door de fysiotherapeuten die ze al kennen uit de buurt. Bewoners voelen zich hierdoor herkend en serieus genomen. En ook kunnen deze fysiotherapeuten vooraf bij hun oudere patiënten het GALM-aanbod stimuleren, waardoor het aantal inschrijvingen omhoog gaat."

Betrokkenheid en herkenbaarheid

De fittesten zijn niet alleen belangrijk als startpunt binnen de GALM-methodiek. Een andere reden voor de gemeente om hier op in te zetten is bewoners kennis te laten maken met de eerstelijns zorg binnen hun wijk. "Op een laagdrempelige manier zien bewoners wie in hun omgeving zorg verleent. Anders maken de mensen uit de wijk pas kennis als ze worden doorverwezen, nu heb je bekende gezichten en kun je er ook wederzijds een vervolg aan geven als fysio en buurtsportcoach. Daarmee is het ook geborgd", vertelt Maaïke.

De fittest levert veel energie bij de deelnemers door het concrete testresultaat en het advies. Maar daarnaast is het ook een ontmoetingsplek: deelnemers zien op zo'n dag ook andere buurtgenoten en dat stimuleert enorm om te gaan deelnemen. Het onbekende is er daarmee af. Ook positief is dat de test plaatsvindt in een sportieve setting en niet bij de dokter. "Een volgende stap om te gaan en blijven bewegen is daarmee ook makkelijker om te zetten", merkt Maaïke bij de deelnemers.

Borging

Rianne geeft aan dat het voor de gemeente 's-Hertogenbosch heel wezenlijk is dat wat zij opstarten ook echt geborgd wordt en structureel doorgaat. Belangrijk daarbij is dat de interventie past binnen de eigen visie. "Bij GALM is dit zeker het geval. En we hebben het goed in onze eigen aanpak geïntegreerd." Borging doe je ook samen met de diverse partners, zoals de eerstelijns zorg en de lokale verenigingen. De afdeling Sport en Recreatie van de gemeente zoekt naar partners om extra middelen te vinden om het GALM-project te borgen. "Een taai proces", vertelt Maaïke, die aangeeft dat ze al geruime tijd in contact is met een zorgverzekeraar. "Tot nu toe hebben we nog geen afspraken kunnen maken. Heel jammer want je kunt met preventie zoveel doen!" Een partij die wel geïnvesteerd heeft, is een plaatselijke woningcorporatie. "Als je samen investeert in zo'n mooi project, weet je ook gewoon dat het blijft", sluit Rianne het gesprek af.

Een aantal tips vanuit het voorbeeld in Den Bosch:

- Zet de buurtsportcoach met een ouderenprofiel centraal in.
- Zorg voor herkenbaarheid van gezichten bij het uitvoeren van de interventie.
- Koop in van de eigenaar wat nodig is, organiseer de rest dicht bij huis.
- Zoek lokale samenwerkingspartners, zoals bijvoorbeeld welzijnswerk, sportverenigingen, andere sportaanbieders, fysiotherapeuten, ouderenorganisaties en woningcorporaties, om de activiteiten structureel te borgen.
- Wil je activiteiten borgen, zorg dan dat je deze activiteiten echt integreert in de eigen aanpak en het gemeentelijk beleid.
- Gebruik de kracht van mensen zelf voor het lokale succes van een interventie.



CRUYFF FOUNDATION COMMUNITY PROGRAM – ARNHEM

Wat jongeren willen? Iets doen voor de wijk!

Midden in de wijk Presikhaaf in Arnhem Noord ligt al sinds 2009 het Cruyff Court ‘Vitesse Veld’ waar overdag en ‘s avonds veel gebruik van wordt gemaakt door de jongeren uit de buurt. Vandaag is het extra druk: er wordt op dit court een voetbaltoernooi georganiseerd voor kinderen uit de buurt. Adis en Mehmet Can staan achter de wedstrijdtafel en weten met hun megafoon de deelnemende kinderen goed aan te sporen. Samen met nog zes andere jongeren uit de buurt hebben zij het toernooi op poten gezet. Het is het sluitstuk van het Cruyff Foundation Community Program, gecoördineerd door Lovijah Veldt. Lovijah is aangesteld door het Sportbedrijf Arnhem om de activiteiten op het court te coördineren en regisseren. “Het Cruyff Court, maar vooral ook het Community Program sluit goed aan bij wat jongeren willen. En dat is iets doen voor de wijk”, zegt Lovijah. “Vanuit Sportbedrijf Arnhem wordt dit programma ook al jaren met succes uitgevoerd. Het past goed bij onze eigen aanpak en bij deze wijk.”

Lovijah is als Cruyff Foundation Coach opgeleid door het Cruyff Institute. Samen met een andere Cruyff Foundation Coach heeft zij het evenement van vandaag begeleid. Basis van het programma is dat er in een periode van acht weken door een team van jongeren een sportevenement wordt georganiseerd. “Nu hebben we een voetbaltoernooi, maar het kan ook iets anders zijn”, zegt Lovijah. “Het luisteren naar de wensen van de jongeren is heel belangrijk. Presikhaaf is echt een voetbalwijk. En dus is het logisch dat er een Cruyff Court is gekomen en dat we er nu een voetbaltoernooi organiseren. Maar we willen meer. Het court kan intensiever gebruikt worden. En er zijn ook kinderen die andere sporten leuk vinden en willen uitproberen. Daarom gaan we zeker ook andere activiteiten aanbieden.”

Midden in de wijk Presikhaaf in Arnhem Noord ligt al sinds 2009 het Cruyff Court ‘Vitesse Veld’ waar overdag en ‘s avonds veel gebruik van wordt gemaakt door de jongeren uit de buurt. Vandaag is het extra druk: er wordt op dit court een voetbaltoernooi georganiseerd voor kinderen uit de buurt. Adis en Mehmet Can staan achter de wedstrijdtafel en weten met hun megafoon de deelnemende kinderen goed aan te sporen. Samen met nog zes andere jongeren uit de buurt hebben zij het toernooi op poten gezet. Het is het sluitstuk van het Cruyff Foundation Community Program, gecoördineerd door Lovijah Veldt. Lovijah is aangesteld door het Sportbedrijf Arnhem om de activiteiten op het court te coördineren en regisseren. “Het Cruyff Court, maar vooral ook het Community Program sluit goed aan bij wat jongeren willen. En dat is iets doen voor de wijk”, zegt Lovijah. “Vanuit Sportbedrijf Arnhem wordt dit programma ook al jaren met succes uitgevoerd. Het past goed bij onze eigen aanpak en bij deze wijk.”

Lovijah is als Cruyff Foundation Coach opgeleid door het Cruyff Institute. Samen met een andere Cruyff Foundation Coach heeft zij het evenement van vandaag begeleid. Basis van het programma is dat er in een periode van acht weken door een team van jongeren een sportevenement wordt georganiseerd. “Nu hebben we een voetbaltoernooi, maar het kan ook iets anders zijn”, zegt Lovijah. “Het luisteren naar de wensen van de jongeren is heel belangrijk. Presikhaaf is echt een voetbalwijk. En dus is het logisch dat er een Cruyff Court is gekomen en dat we er nu een voetbaltoernooi organiseren. Maar we willen meer. Het court kan intensiever gebruikt worden. En er zijn ook kinderen die andere sporten leuk vinden en willen uitproberen. Daarom gaan we zeker ook andere activiteiten aanbieden.”

Verantwoordelijkheid en positieve bijdragen aan de wijk
De deelnemende jongeren komen zelf met het idee voor het evenement en voeren de verschillende activiteiten zelf uit. “Ze leren wat er allemaal komt kijken bij het organiseren van een evenement en leveren een positieve bijdrage aan de wijk,” vertelt Lovijah. “Ze hebben binnen het project ook echt zelf de verantwoordelijkheid voor de organisatie. Ik help alleen maar mee op de achtergrond. De jongeren die deelnemen aan het programma moeten bijvoorbeeld ook zelf alle basisscholen langs om het toernooi te promoten. Dat doe ik niet voor ze.”

Basisnetwerk
Het Cruyff Court is centraal gelegen in de wijk, tussen de kleine eengezinswoningen, een kleinschalig woonwagenkamp, het Schreuderhuis voor gehandicapten en het voormalige buurthuis. Samen met de bewoners en met verschillende organisaties in de wijk wordt gezocht naar verbindingen. Alle partijen uit de buurt kunnen gebruik maken van het court en daarmee krijgt de jeugd verschillende alternatieven aangeboden om te sporten en te bewegen dicht bij huis. “Een mooi basisnetwerk waar de jongeren van het organisatie-team gebruik van kunnen maken”, aldus Lovijah.

Normaal gesproken zijn de deelnemers aan het programma tussen de 14 en 21 jaar oud. Adis en Mehmet Can zijn met hun respectievelijk 12 en 13 jaar dus relatief jong. “Inderdaad was het team dat het voetbaltoernooi heeft georganiseerd behoorlijk jong”, licht Lovijah toe. Maar ook deze groep heeft een prima resultaat behaald. De deelnemers dienen echt als voorbeeld voor de jongere jeugd in de wijk.”

Rolmodel
Adis en Mehmet Can wonen zelf in Presikhaaf en zijn na school en in de week-enden vaak te vinden op het voetbalveldje. In de afgelopen jaren hebben ze dan ook enthousiast deelgenomen aan de toernooien die door oudere jongeren uit de buurt werden georganiseerd vanuit het Community Program. Deze keer stonden ze aan de andere kant en organiseerden zij zelf het toernooi. “Dat was af en toe best wel lastig voor ze”, zegt Lovijah. “Het liefst willen ze mee voetballen met de vriendjes uit de buurt, maar het is belangrijk dat ze zich nu als organisatoren gedragen, dat ze een rolmodel vervullen. En tja, dat betekent ook dat ze dus nu even niet mee mogen voetballen, maar achter de wedstrijdtafel moeten zitten.”

Het Community Program is een manier om jongeren verantwoordelijkheid te geven over het veld en iets te doen voor de andere jongeren in de wijk. Dit was ook een belangrijke reden voor Adis en Mehmet Can om deze keer in het organisatie-team mee te werken. En daarin zijn ze niet teleurgesteld. “Doe iets voor de wijk en zoals je ziet vinden de kinderen en de mensen het leuk. Het gaat ook heel goed, want er zijn nog geen ruzies gemaakt”, vertelt Adis heel volwassen.

Adis en Mehmet Can hebben binnen de organisatie van het toernooi de taak gekregen om de pers te woord te staan en om alle communicatie van het evenement te regelen. “Ik heb heel veel geleerd en veel meer moed gekregen, want we hebben veel met journalisten gepraat over dit toernooi”, vertelt Mehmet Can met trotse bescheidenheid.

Competenties
In de periode van acht weken leren jongeren over de verschillende facetten van het zelfstandig organiseren van een evenement. Competenties als samenwerken, doelen stellen, organiseren, initiatief nemen, creativiteit, verantwoordelijkheid en persoonlijke ontwikkeling, komen voorbij. In teamverband wordt er hard gewerkt aan de organisatie van het daadwerkelijke evenement. Ook Adis kijkt met enthousiasme terug op de afgelopen weken waarin hard is gewerkt om van dit voetbaltoernooi een succes te maken. “Het was heel leuk om te doen en niet echt heel moeilijk. Het kost niet echt inspanning, maar het was wel doorwerken. Het was het wel waard.”

Het [Cruyff Foundation Community Program](#) is zeer geschikt om ingezet te worden om de participatie van burgers in de eigen wijk te vergroten en hiermee de samenhang binnen de wijk. En daar zijn ze zeker niet de enige in: er zijn meer aanpakken die goed toe te passen zijn om de burgerparticipatie en samenhang te vergroten in de sport- en bewegsetting.

- Denk bijvoorbeeld ook aan:
- [Buurtsportvereniging](#)
 - [Special Heroes](#)
 - [Iedereen kan sporten](#)
 - [Communities in Beweging](#)
 - [De Krajicek-sportclub op de playground](#)

U vindt een uitgebreid en volledig overzicht van erkende interventies binnen dit thema en op diverse andere onderwerpen op [www.effectiefactief.nl](#)

Het Cruyff Foundation Community Program is een eerste stap om een team van jongeren langdurig te binden aan het Cruyff Court en de wijk. Basis van deze interventie is een sportevenement voor kinderen uit de wijk, dat wordt georganiseerd door jongeren tussen de 14 en 21 jaar.

De voorbereidingsperiode bestaat circa 8 weken. Een Cruyff Foundation Coach gaat aan de slag met het team van jongeren en helpt hen bij het ontwikkelen van verschillende competenties en vaardigheden. Tijdens diverse bijeenkomsten leren de jongeren over de verschillende facetten van het zelfstandig organiseren van een evenement. Uiteindelijk brengen de jongeren het geleerde in de praktijk door daadwerkelijk een evenement op het Cruyff Court te organiseren. Na afloop van een succesvol project ontvangen de jongeren een certificaat en kunnen ze worden ingezet bij toekomstige activiteiten in de buurt. De Johan Cruyff Foundation is eigenaar van deze interventie.

Een aantal tips vanuit het Cruyff Foundation Community Program:

- Zet jongeren in als ambassadeurs en laat hen zelf enthousiast vertellen over het court en de activiteiten.
- Luister goed naar de wensen van de wijkbewoners en stem daar je aanbod op af.
- Betrek lokale organisaties en partners om samen activiteiten aan te bieden op het Cruyff Court.

SPORTDORP - BLIJHAM

Ons doel? Een leven lang actief in de eigen omgeving

Bellingwedde in het oosten van Groningen: een kleine gemeente, maar wel een gemeente met maar liefst drie sportdorpen. Wethouder Bart Huizing is er trotse ‘eigenaar’ van. In een enthousiast gesprek met deze wethouder van Bellingwedde, de voorzitter van Sportdorp Blijham Geert de Roo en buurtsportcoach Jack Kamminga vanuit Huis voor de Sport Groningen, bespreken we de successen van één van deze drie sportdorpen, Blijham.

Blijham is een typisch Gronings plattelandsdorp. Het heeft 2300 inwoners, er zijn twee basisscholen van elk 100 leerlingen en de meeste sporten zijn centraal gevestigd op één locatie: sportpark Blijham. Hier zijn de drie grootste sportverenigingen van het dorp te vinden: gymnastiekvereniging SVB, tennisvereniging TC Odvia en voetbalvereniging ASVB. Van oudsher is er een goede samenwerking tussen deze verenigingen: men weet elkaar goed te vinden. Blijham was met deze kenmerken een zeer geschikte plek om in 2008 als proeftuin van NOC*NSF te starten met de interventie Sportdorp. Inmiddels is Sportdorp Blijham alweer twee jaar een stichting waarin de voetbal-, tennis- en gymnastiekvereniging vertegenwoordigd zijn. Aan het roer staat Geert de Roo. Als voormalig voorzitter van de voetbalvereniging al jarenlang betrokken bij de sport in Blijham.

“In Sportdorp Blijham willen we vooral inactieve mensen weer aan het sporten krijgen. Een ander sportaanbod creëren dat voldoet aan hun wensen. Op een vrijblijvende, vernieuwende en laagdrempelige manier, anders lukt het niet.” Sportdorp heeft hierin een belangrijke rol gespeeld, maar is niet altijd de partij die ook daadwerkelijk dit nieuwe aanbod organiseert. Integendeel, “in Blijham zijn juist de verenigingen zelf heel actief om nieuwe activiteiten op poten te zetten”, vertelt Geert. “De gymnastiekvereniging bijvoorbeeld is hard bezig om steeds maar weer nieuwe leden te vinden. Daar hebben ze ons niet meer voor nodig. Heel misschien bij het vinden van een extra trainer of het helpen zoeken naar een potje met subsidie. Als ze ons nodig hebben, helpen we ze, maar het initiatief wordt lokaal opgepakt,” aldus de voorzitter van Sportdorp.

“Sportdorp is vooral belangrijk geweest bij het openen van de ogen van de bestuurders van onze verenigingen. Dat ze niet alleen maar moeten focussen op hun eigen tak van sport, maar breder moeten kijken bij het aanbieden van activiteiten”, vult Jack aan. Onderdeel van de Sportdorp-aanpak is het versturen van een enquête naar alle inwoners om de sport- en beweegwensen van iedereen in het dorp in kaart te brengen. De enquête vormt de basis waarop nieuw sportaanbod gecreëerd kan worden. “Zo is de gymnastiekvereniging nu begonnen met freerunning omdat de jongeren in het dorp er naar vroegen. Ik durf te zeggen dat ze dit anders nooit gedaan zouden hebben”, vervolgt Jack. “We hebben clubs geleerd om breder te kijken dan wat ze al aanbieden.” Die bredere blik en het aanbieden van andere soorten sport- en beweegactiviteiten zijn ook voor Bart Huizing de belangrijkste resultaten. “Je zag dat de behoefte van de bewoners niet altijd meer aansloot bij wat aangeboden werd. In Sportdorp Blijham wordt nu echt breder gekeken. Denk aan activiteiten zoals jeu de boules en BBB. Je gaat doen wat je leuk vindt en hoeft niet meteen lid te worden. En dat is wat mensen willen. Men zoekt meer naar die vrijblijvendheid.”

Aanjager en continuïteit

Voor de continuïteit van de activiteiten in Sportdorp Blijham is het belangrijk dat er een aanjager is en blijft. Tijdens het proeftuinproject van NOC*NSF was er geld beschikbaar voor de inzet van een professionele kracht om de diverse activiteiten aan te jagen, te initiëren en uit te voeren. Na afloop van die periode valt het geld en de coördinator weg en moeten de vrijwilligers het weer zelf doen. In Blijham is dit opgelost door de inzet van Jack, die als buurtsportcoach voor een aantal uur per week verbonden is aan Sportdorp Blijham. Geert: “We hebben een heel actief stichtingsbestuur, maar het is erg prettig dat Jack net even een boost kan geven. Om mee te denken, mee te werken met de activiteiten en door als aanjager mensen te motiveren. Hij werkt niet eens zo heel veel uur in de week specifiek voor ons in Blijham, maar dit werkt heel goed.”

Ook de rol van de sportverenigingen is erg belangrijk voor de continuïteit van de georganiseerde activiteiten. Het initiatief voor het starten van activiteiten komt regelmatig vanuit Sportdorp Blijham, maar wordt vervolgens in samenwerking met de verenigingen opgepakt en uitgevoerd. “We stimuleren verenigingen uit het Sportdorp om de uitvoering op te pakken en vooral ook om de activiteiten over te nemen. Ik vind het dan overigens wel fijn dat ze hiervoor het logo van Sportdorp gebruiken, naast het eigen logo uiteraard. Gezamenlijk vullen we dat in”, aldus Jack.

Sponsoring

Het drietal zou eigenlijk elke gemeente willen adviseren om Sportdorp te omarmen en dan ook jaarlijks een budget te reserveren voor het organiseren van activiteiten. Helaas is Bellingwedde een armlastige gemeente en is er om die reden geen activiteitenbudget. “Wij moeten zelf kijken waar we de middelen vandaan halen”, vertelt Geert de Roo. “Per activiteit of nieuwe accommodatie kijken we waar we geld vandaan kunnen halen. We merken dat lokale ondernemers het leuk vinden om te sponsoren. En het gaat overigens allemaal niet om heel veel geld. Je moet gewoon een beetje creatief zijn.”

Geert is actief en creatief in het zoeken en vinden van de kleine bedragen die het mogelijk maken steeds weer nieuwe activiteiten te (laten) organiseren en om uitbreidingen op het sportpark te realiseren. Maar ook vanuit Huis voor de Sport Groningen, eigenaar van de interventie Sportdorp; Vitale kernen en buurten, wordt aandacht besteed aan borging en continuïteit. Zo krijgen alle Sportdorpen in het laatste jaar van de looptijd van de interventie een training over de verschillende aspecten van borging. Daarin wordt onder andere uitgelegd hoe je lokale sponsoring kan vinden.

Voor elkaar en door elkaar

Niet alleen het binnenhalen van lokale sponsoring is belangrijk. Voor Sportdorp Blijham is ook de inzet van vrijwilligers van onschatbare waarde. “Vrijwilligers zijn hier gelukkig voldoende te vinden”, zegt Geert. “We hebben het dan vaak over mannen van pensioengerechtigde leeftijd. We kennen elkaar allemaal en vinden het gezellig. Eerst een kopje koffie, het weekend doornemen en daarna aan het werk”, legt Geert uit, die zelf ook altijd actief aan de slag gaat. Op deze manier is in Blijham onder meer een extra jeu de boules-baan gerealiseerd, een materiaalenhok op het sportpark en ook is Sportdorp Blijham initiatiefnemer geweest van de Lutje Arena. Deze nieuwste aanwinst op het sportpark is een multifunctioneel sportveldje van 12 bij 24 meter waarop iedereen vrij kan voetballen, volleyballen, tennissen of basketballen. “Dat is een mooi voorbeeld van verschillende middelen: de financiering is afkomstig vanuit Europese subsidies en vanuit sponsoring door lokale ondernemers. En het hekwerk is in elkaar gelast en geplaatst door vrijwilligers”, voegt Bart Huizing toe.

Sportdorp Blijham is inmiddels niet meer weg te denken uit dorp. Sportdorp leeft, er zijn veel ideeën en er worden veel activiteiten georganiseerd voor de inwoners. De betrokkenheid bij Sportdorp is groot. “Voor elkaar en door elkaar, daar valt of staat het wel bij. In Blijham kent iedereen elkaar en het ons-kent-ons gehalte is heel hoog. En dat verklaart ook het succes van Sportdorp Blijham. Mensen willen wat doen voor elkaar, de lijntjes zijn kort, waardoor we alles beter kunnen organiseren”, concludeert De Roo.

Een aantal tips vanuit het voorbeeld in Blijham:

- Zet een professionele aanjager in om Sportdorp actief te houden. Bijvoorbeeld door een buurtsportcoach voor een aantal uur in te zetten als sportdorpmanager.
- Als de financiële middelen vanuit de gemeente gering zijn, ga actief op zoek naar sponsoring van lokale ondernemers en fondswerving. Maak gebruik van de vrijwillige inzet van bewoners voor het aanleggen van accommodaties en organiseren van activiteiten.
- Sportdorp is een goede manier om huidige verenigingen te faciliteren om het aanbod laagdrempeliger te maken
- Voordeel van een dorp is dat iedereen elkaar kent. Men wil wat doen voor elkaar. Zo ook bijvoorbeeld de planning van de bezetting van de sportaccommodatie. Die sluit beter op elkaar aan als mensen elkaar weten te vinden.

Het doel van ‘Sportdorp; Vitale kernen en buurten’ is de leefbaarheid in een dorp of wijk te vergroten. Sport en bewegen is daarbij het bindmiddel. In een vitale kern of buurt spelen de bewoners en sportaanbieders een hoofdrol. Op basis van hun behoeften en ideeën wordt een vernieuwend sport –en beweegaanbod dichtbij de mensen gecreëerd. Het nieuwe (sport)aanbod wordt laagdrempelig aangeboden in de vorm van activiteiten, modules en flexibele lidmaatschappen. Zo kunnen zoveel mogelijk inwoners (vaker) gaan sporten. Actief meedoen is het sleutelwoord: als deelnemer, als aanbieder, als vrijwilliger of soms gewoon als supporter.

De doelgroep van de interventie Sportdorp omvat primair alle inwoners van een dorp of wijk. Samenwerking staat bij deze interventie centraal. Samenwerking tussen sportverenigingen, zorg, welzijn, onderwijs en dorpsbelangen. Huis voor de Sport Groningen is eigenaar van deze interventie.

Sportdorp; Vitale kernen en buurten richt zich specifiek op het creëren van nieuw sport- en beweegaanbod dicht bij de mensen zelf en is daarmee inzetbaar binnen verschillende thema’s, waaronder krimp, armoede en participatie. Ook andere interventies passen goed bij deze thema’s.

- Denk bijvoorbeeld ook aan:
- Freerunning
 - Sport en spel op de BSO
 - Be Interactive
 - Cruyff Foundation Community Program
 - 45+ Voetbal
 - Start to Run

U vindt een uitgebreid en volledig overzicht van erkende interventies binnen dit thema en op diverse andere onderwerpen op www.effectiefactief.nl.

BEWEEGCOACH - GOES

“Weten waar je het voor doet: mensen in beweging krijgen en houden”

Marjan van den Ende is als beleidsmedewerker Sport, Bewegen en Gezondheid verantwoordelijk voor het beweegbeleid van de gemeente Goes. Samen met Judith Menheere, die voor 16 uur in de week is aangesteld als beweegcoach, helpt ze mensen met een chronische aandoening en overgewicht bij het zoeken en begeleiden naar gepast sport- en beweegaanbod in de gemeente. Judith is als beweegcoach werkzaam bij de welzijnsorganisatie (SMWO) in Goes, net zoals haar collega's: buurtsportcoaches, combinatiefunctionarissen en breedtesportmedewerkers. “Dit heeft grote meerwaarde”, aldus Marjan. “Er zijn nauwe contacten met bijvoorbeeld het maatschappelijk werk. Dat maakt het werken in de praktijk een stuk makkelijker, de lijntjes zijn kort.”

Belangrijke doelgroep

Mensen met een chronische aandoening, overgewicht of andere beperking zijn voor de gemeente Goes een belangrijke doelgroep. Zeker met het oog op de taken in het sociaal domein gaat de gemeente zich steeds meer en meer op preventie richten. Een belangrijk doel voor de gemeente is deze groep mensen uit de zorg halen door hen te stimuleren meer te gaan bewegen. “Nog belangrijker is dat we voorkómen dat mensen in de zorg terecht komen”, aldus Marjan.

En dus is een aantal jaar geleden vanuit de gemeentelijke pijlers Sport en Zorg een intensieve samenwerking geïnitieerd. Om samen een netwerk en structureel sport- en beweegaanbod op te zetten voor mensen met een chronische aandoening en overgewicht. Voor het bouwen van een dergelijk netwerk is gebruik gemaakt van de interventie BeweegKuur. Aan de hand van een aantal principes en werkzame elementen van deze gecombineerde leefstijlinterventie ontstond een samenwerkingsverband van eerstelijnszorg en beweegaanbieders. “Een netwerk dat we nog steeds actief onderhouden. Inmiddels zijn we met ruim 15 mensen uit de gemeente vanuit de zorg- en sport- en beweeghoek. We zitten regelmatig met elkaar om tafel. Er zitten vertegenwoordigers in van een verzorgingshuis, de revalidatie, diëtisten, een manager van een zorggroep, fysiotherapeuten, GGD en SportZeeland”, licht Judith toe.

Verbindende schakel

Maar een goed netwerk biedt nog geen garantie voor succes. De daadwerkelijke brug tussen zorg en sport bleek zeker bij aanvang van het traject vaak niet gemaakt. Judith geeft een voorbeeld uit de praktijk: “Als mensen worden ontslagen uit de klinische revalidatie, wordt er ook van hen verwacht dat ze thuis doorgaan met bewegen. Ze krijgen advies mee op papier over bewegen, maar veel mensen pakken dat toch niet op. Dan is alles bijna voor niets geweest, dat is zo erg!” vertelt Judith. Het netwerk in Goes miste een verbindende schakel, iemand die contacten heeft met zowel de zorg als de sport- en beweegaanbieders om cliënten het beste te kunnen helpen. Met de inzet van de beweegcoach is deze schakel tussen de zorg en beweegaanbieders twee jaar geleden gerealiseerd.

Judith is als beweegcoach het centrale punt in het netwerk en heeft contact met iedereen. Voor Judith staat de vraag van de cliënt voorop: waar heeft de deelnemer behoefte aan om plezier in het bewegen te krijgen? Op basis hiervan gaat ze aan de slag, met verwijzingen vanuit de huisarts of pratijkondersteuners. En vooral ook vanuit de rest van het opgebouwde netwerk: fysiotherapeuten, collega's bij verzorgingstehuizen, revalidatiecentra. De trajecten die zij met cliënten opstart variëren sterk. Het kan een heel kort traject zijn, bijvoorbeeld wanneer ze alleen informatie of advies geeft over beweeggroepen. Maar ook meer intensieve trajecten komen regelmatig voor, waarin Judith een cliënt uit de zorg begeleidt en op zoek gaat naar passend beweegaanbod en ook helpt te integreren. Wat Judith betreft gaan ze nog jaren door. “Een stralende mevrouw die net hersteld is van een heupoperatie en wekelijks te vinden is in het zwembad, daar doe je het voor. Dat is gaaf!”



Een aantal tips vanuit het voorbeeld in Goes:

- Bouw aan een netwerk met zorg- en beweegaanbieders samen. Centrale schakel daarbij is de beweegcoach.
- Focus qua resultaten niet te veel op de kwantiteit, maar kijk naar hoe het proces verloopt in het netwerk. Welke vragen krijg je, welke mensen kan je doorverwijzen en op welke manier kan je ze doorverwijzen? Maar natuurlijk ook: wat levert het per persoon op?
- Probeer bij het starten van nieuwe beweeggroepen deze direct te koppelen aan een organisatie zodat de activiteit geborgd is.
- Het gaat om mond-tot-mond reclame: een keer een goede ervaring met elkaar hebben voor de doorverwijzing en dan gaat het lopen.
- Zoek naar de kleine positieve resultaten. Het is een lastige doelgroep met veel terugval en waar je soms niet direct effect ziet.

De inzet van de [beweegcoach](#) in Goes is een voorbeeld van een lokaal ontwikkeld programma om mensen met een chronische aandoening, overgewicht of andere beperking structureel te laten sporten en bewegen. Beweegcoaches zijn professionals die zijn aangesloten bij zorg- en welzijnsorganisaties. Zij begeleiden deelnemers één op één naar sport- en beweegaanbieders waar het contact wordt gelegd met trainers.

Om een lokaal netwerk te bouwen vanuit zorg en sport heeft men in Goes een aantal werkzame elementen gebruikt uit de interventie BeweegKuur. NISB is eigenaar van deze interventie. Het voorbeeld uit Goes is een lokaal initiatief, maar vergelijkbaar met de landelijk inzetbare interventie Beweegcoach. Deze interventie is ontwikkeld aan de hand van vergelijkbare vragen bij lokale implementatie en is ook gebaseerd op de inzet van de beweegcoach als schakel tussen de zorg- en sportsector.

Inspiratie

In Goes was de inzet van de beweegcoach een logisch gevolg van het gemis aan een schakel in de lokale situatie. Eén persoon die twee ‘werelden’ en beide (organisatie) culturen met elkaar kon verbinden. Zeer nuttige en handige informatie en inspiratie, ook voor andere gemeenten! De ideeën en uitvoeringsprincipes van de beweegcoach zijn lokaal ontstaan, maar inmiddels ook landelijk overdraagbaar. Sportief Besteed heeft de interventie Beweegcoach ontwikkeld, gebaseerd op vergelijkbare principes als die in Goes. Zij hebben de expertise in huis om lokale professionals en gemeenten te adviseren en inspireren over de inzet van de beweegcoach. “Bij de ene interventie maak je veel gebruik van de expertise en begeleiding van de interventie-eigenaar, maar in ons geval was dat niet nodig. Wij hadden de ontbrekende schakel zelf al ingevuld”, legt Marjan uit. “Het ligt er heel erg aan hoever je zelf al bent. Erg belangrijk vind ik in ieder geval dat je door de inzet van een dergelijke interventie geen tijd hoeft te steken in het wiel opnieuw uitvinden.”

Cultuurverandering

Eerstelijns zorg en sport: het is niet vanzelfsprekend dat aanbieders uit deze sectoren effectief samenwerken in één netwerk. “En dat gaat dan ook niet zonder slag of stoot”, beschrijft Marjan. “Het gaat echt om een cultuurverandering en zoiets komt niet zomaar tot stand. Daar zijn we echt wel tegenaan gelopen. Vooral binnen de zorg moest men zich aanpassen, maar dat geldt ook voor de betrokken cliënten zelf en voor de sportaanbieders. Wij wilden vanuit de gemeente meteen knallen vanaf de start, maar hebben af en toe echt pas op de plaats moeten houden. En ook nu, met een netwerk dat je in jaren hebt opgebouwd, moet er nog best veel gebeuren. Mensen hebben tijd nodig om te veranderen.”

Ook met de recente komst van nieuwe commerciële sportaanbieders in het netwerk is het weer zoeken naar een goede samenwerking. “Je voelt bijvoorbeeld de spanning tussen de fitnesscentra en de fysiotherapeuten. Dat gaat schuren. Ik vind dat wel spannend”, geeft Judith eerlijk toe. De ervaring heeft geleerd dat het vooral voor fysiotherapeuten lastig loslaten is, zij willen vaak cliënten behouden in de eigen praktijk. “Dan is het belangrijk om continu het grotere doel te blijven herhalen”, vult Marjan aan, “Weten waar je het voor doet: mensen in beweging krijgen en houden. En uiteindelijk is het de deelnemer die centraal staat.”

Succesformule

Inmiddels zijn in de twee jaar waarin de beweegcoach wordt ingezet in Goes al zo'n 70 cliënten succesvol geholpen. Bijna nog belangrijker is het grote en levendige netwerk van zorg- en sportaanbieders, waardoor cliënten goed geholpen kunnen worden met passend aanbod. Het realiseren en onderhouden van dit netwerk is cruciaal voor het werk van de beweegcoach. En dit gaat niet vanzelf, waarschuwt Marjan. “Heb vooral geduld en werk aan het krijgen van vertrouwen van de zorg. Je hebt niet meteen resultaat.” Dit herkent ook Judith: “Je moet van je laten horen en altijd en overal aanwezig zijn om in beeld te blijven en te blijven zoeken naar verbindingen.”

Dat de beweegcoach een goede formule is, blijkt wel uit het feit dat er ook veel vragen komen van cliënten of zorgaanbieders uit de omliggende gemeenten van Goes. “Je krijgt dan het probleem dat je geen nee wilt zeggen, maar ze komen wel uit een andere gemeente”, geeft Judith aan. Naar verwachting komt hier binnenkort een oplossing voor, want ook de aangrenzende gemeente Borssele heeft inmiddels interesse getoond om een eigen beweegcoach aan te stellen. “Een mooi initiatief voor verdere samenwerking. De zorg is tenslotte ook overstijgend aan de gemeentegrens. Het zou heel prettig werken zijn en zo kunnen we nog meer mensen helpen”, vult Marjan aan.

[Beweegcoach](#) is een interventie die zich specifiek richt op deelnemers in de zorg of met een beperking. Deze interventie is lokaal ontwikkeld aan de hand van de eerder ingezette BeweegKuur. Het voorbeeld uit Goes is vergelijkbaar met de interventie Beweegcoach.

Andere interventies die zich ook richten op de verbinding tussen zorg en sport zijn onder andere:

- [BigMove](#)
- [B-Fit](#)
- [Judo in de Zorg](#)
- [COACH-methode](#)
- [Special Heroes](#)
- [Iedereen kan sporten](#)

U vindt een uitgebreid en volledig overzicht van erkende interventies op dit thema en op diverse andere onderwerpen op www.effectiefactief.nl

SCHOOLACTIEVE VERENIGING - ZWOLLE

Structurele samenwerking tussen scholen en verenigingen

Jeroen van Leeuwen is directeur SportService Zwolle, een onafhankelijke organisatie die het gemeentelijk sportbeleid uitvoert en als schakel fungeert tussen de Zwolse sportverenigingen en de gemeente. Een van de hoofdtaken van SportService Zwolle is het verhogen van de sportparticipatie binnen de gemeente en het in beweging krijgen én houden van zoveel mogelijk jongeren, het liefst in georganiseerd verband. Een prima match voor de inzet van de interventie Schoolactieve vereniging.

Jongeren die onvoldoende sporten en bewegen én steeds vaker stoppen met sporten, vooral in de middelbare schoolleeftijd. Het is een bekend fenomeen. Door sportverenigingen te stimuleren 'schoolactief' te worden, wordt schoolgaande jeugd gestimuleerd om na schooltijd meer te gaan sporten. Jongeren maken zo kennis met de sport en worden toegeleid naar een vereniging in de buurt.

De gefaseerde aanpak van de schoolactieve vereniging bestaat uit kennismakingsactiviteiten onder schooltijd op en rond school, vervolgaanbod na schooltijd waaraan jongeren vrijwillig kunnen deelnemen en sportaanbod bij de vereniging zelf. Om het sportaanbod volgens deze methodiek te verzorgen, is een structurele samenwerking tussen sportverenigingen en scholen nodig. NOC*NSF is eigenaar van deze interventie.

De Schoolactieve vereniging is een sportgenerieke interventie die zich specifiek richt op sportparticipatie. Er zijn veel verschillende interventies die zich ook richten op ditzelfde thema.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Sportspot
- Judo op School
- School & Voetbal
- Cool Moves Volley
- Athletic Movements
- Wintersport Experience

U vindt een uitgebreid en volledig overzicht van erkende interventies binnen dit thema en op diverse andere onderwerpen op www.effectiefactief.nl

Eerder hanteerde de gemeente Zwolle een andere aanpak om Zwolse kinderen en jongeren te laten kennismaken met diverse takken van sport. Hoewel er veel enthousiasme bestond voor dit programma, had het niet het beoogde effect. "Van de 3000 kinderen die jaarlijks deelnamen, werd uiteindelijk maar 1% lid van een vereniging", vertelt Jeroen. "De kosten en baten waren niet in verhouding." Naast de beperkte doorstroom naar verenigingen, waren de kennismakingstrajecten niet vergelijkbaar qua opzet. "Soms werden bijvoorbeeld geen verenigingstrainers ingezet voor de kennismakingslessen, maar werden ze verzorgd door welwillende ouders zonder ervaring in het lesgeven. Op deze manier hadden we geen zicht op de kwaliteit van de lessen", zegt Jeroen. Beide redenen waren voor Jeroen en zijn collega's aanleiding om op zoek te gaan naar een andere manier om de Zwolse jeugd aan het sporten en bewegen te krijgen.

Schoolactieve vereniging

Het concept van de Schoolactieve vereniging kwam voor een groot deel overeen met hetgeen al in Zwolle was opgestart. "De Schoolactieve vereniging bleek een mooie kapstok voor ons beleid in Zwolle. Het is bekend, het wordt gecoördineerd door en ondersteund vanuit NOC*NSF en het wordt gedragen door de sportbonden. Een mooie manier om verbindingen te maken", vertelt Jeroen over het vervolg. "Met de relaties binnen de driehoek sportvereniging - sportbond en sportservice centraal."

Een wereld te winnen

De inzet van combinatiefunctionarissen viel in Zwolle vrijwel samen met de opstart van de Schoolactieve vereniging. Door deze professionals -actief op school maar ook in het naschoolse aanbod- was de koppeling tussen school en sport een logische verbinding. Toch merkten ze bij SportService Zwolle dat er nog wel een wereld te winnen viel om deze brug daadwerkelijk te slaan. Jeroen vertelt: "De leerlijnen in het basisonderwijs werden wel keurig gevolgd, maar de vereniging zat daar nog niet in." Ook vonden de professionals op school en de vrijwilligers bij de vereniging elkaar niet automatisch. "We merkten echt dat we de verbinding moesten bewerkstelligen tussen deze twee werelden", gaat Jeroen verder. "Die verbinding zat hem met name in de kwaliteit van het sport- en beweegaanbod en het toeleiden van de kinderen naar de vereniging."

Schoolactieve vereniging in Zwolle blijkt mooie kapstok voor beleid

Bewegingsonderwijs als basis

De Schoolactieve vereniging kan worden ingezet in het basis- en voortgezet onderwijs. In Zwolle is vooral het basisonderwijs voor Jeroen de vindplek voor de deelnemende jeugd. Met het bewegingsonderwijs als basis voor de activiteiten die worden aangeboden. "Die gymlessen moeten kwalitatief goed zijn. Maar wat we vooral belangrijk vinden is dat de kinderen tijdens gymlessen niet alleen motorische vaardigheden aanleren, maar ook kennismaken met de sport- en beweegmogelijkheden in de buurt. Om ze uiteindelijk toe te leiden naar de verenigingen, maar ook om te voorkomen dat het altijd de geijkte sporten zijn waar de kinderen lid van worden", aldus Jeroen.

In Zwolle is destijds gestart met korfbal. Samen met korfbalbond, de vereniging zelf en SportService zijn en worden ook nu nog korfbalactiviteiten op een andere manier aangeboden in het naschoolse aanbod. Verenigingstrainers worden binnen 10-12 weken begeleid om deze trainingen te geven. "We hebben de activiteiten aantrekkelijker gemaakt en meer laten aansluiten op de belevingswereld van kinderen. Na deze wijziging constateerden we dat de kinderen het heel erg leuk vonden. Steeds meer kinderen stromen door naar die vereniging en willen kennismaken met de korfbalsport. Uiteindelijk constateerden we in onze tweejaarlijkse monitor dat de sportparticipatie groeide en in enkele wijken zelfs met ruim 10% steeg", vertelt Jeroen enthousiast.

Niet alleen de kinderen worden enthousiast van het aanbod, ook de ogen van de verenigingstrainers zijn geopend door de aanpak. Door hun ervaringen in de gymlessen en binnen het naschools aanbod zijn trainers ook op een hele andere manier naar zichzelf gaan kijken en naar het aanbod op de vereniging. Jeroen: "De korfbaltrainers bijvoorbeeld realiseerden zich dat ze kinderen konden kwijtraken met standaard korfbaltrainingen, maar dat ze kinderen aan zich kunnen binden met andere arrangementen." En niet alleen de verenigingstrainer is op een andere manier gaan kijken naar zijn aanbod. Ook de onderwijzer kijkt door een andere bril naar de inzet van sport. "Hij is gaan inzien dat sport ook op een goede manier kan bijdragen aan andere aspecten binnen een klas."

De combinatiefunctionaris als verbinder en aanjager

Zwolle blijkt een succesverhaal, maar het samenkomen van deze twee werelden gaat niet over één nacht ijs. Belangrijk aspect is dat de verenigingstrainer daadwerkelijk ervaart dat hij op een andere manier beter het aanbod kan verzorgen zodat de kinderen het leuk blijven vinden. De rol van de combinatiefunctionaris hierin is heel belangrijk. Niet alleen door heel concreet de verenigingstrainers handvatten aan te reiken om het aanbod anders in te richten, maar vooral ook als aanjager binnen de school en de vereniging. "Die twee werelden kunnen zoveel van elkaar leren! Als je dat tussen de oren kunt krijgen, niet alleen bij de vereniging maar ook bij de school, dan kan je mooie klappen maken!" aldus Jeroen.

Continuïteit

Inmiddels is de Schoolactieve vereniging een begrip in Zwolle. In totaal zijn zo'n 50 verenigingen actief in het uitvoeringsprogramma. Naast de bekende sporten als voetbal, tennis en korfbal, zijn ook mooie verbindingen gemaakt met de golfclub, toerclub en survivalvereniging in Zwolle. "Genoeg ideeën. Zo zetten we op dit moment binnen de Schoolactieve vereniging een programma op met de zeilvereniging hier", vertelt Jeroen.

Doorgaan met de Schoolactieve vereniging gaan ze in Zwolle zeker. Het uitvoeringsprogramma met de doorlopende leerlijn staat benoemd in beleidsstukken voor de komende jaren. Per jaar proberen ze ongeveer twee a drie trendy sporten onder de aandacht te brengen. "Om de verenigingen te versterken en om ervoor te zorgen dat die kinderen en jongeren aan het sporten gaan en blijven", aldus Jeroen.

Een aantal tips vanuit het voorbeeld in Zwolle:

- Begin klein. Denk niet dat je meteen met 20 verenigingen aan de slag moet gaan. Behaal eerst een aantal quick-wins bij één vereniging om succeservaringen te delen. Deze werken heel goed om het programma bij een andere vereniging onder de aandacht te brengen.
- Je moet niet denken dat je meteen beide werelden van sport en onderwijs kunt veranderen. Ze moeten langzaam naar elkaar toe groeien. Focus daarbij op wat je van elkaar kunt leren. Het onderwijs ervaart de kracht van sport, de vereniging leert een veilig pedagogisch leerklimaat te realiseren.
- Hou vooral vast aan de kernwaarden van beide werkvelden, maar ga wel op zoek naar de gemeenschappelijke deler. "Het kind, de leerling, de sporters."
- Maak ook de keuze voor de niet geijkte sporten. Survivalrun, mountainbiken, freerunning, golf en zeilen bijvoorbeeld. Kinderen vinden het leuk!

ITS MY LIFE - DEN HAAG

Beweegprogramma voor werknemers: over passie, beweegmeters en vitaliteit

Den Haag: een gemeente waar veel organisaties en kantoren gevestigd zijn. En of dat nu statige historische panden zijn of grote nieuwbouw locaties: binnen de gemeente brengen veel werknemers het grootste deel van de dag zittend achter een computer door. Een zeer geschikte locatie om een van de diverse vitaliteitsprogramma's voor werknemers onder de loep te nemen. We spreken met Ivar Heemskerk en Marijn de Lange. Ivar is projectleider 'Fit en Gezond op je werk' bij OCW Sportsupport van de gemeente Den Haag. Marijn de Lange is locatiemanager van High Five Health Promotions in het gemeentehuis van Den Haag. Als instructeur voert hij het Its My Life programma uit bij de deelnemers.

Onder het motto 'Samen actief voor een sportief Den Haag' biedt Sportsupport tal van sportstimuleringsprojecten en -activiteiten aan voor de inwoners van Den Haag. "Voor kinderen, ouderen en mensen met een beperking, maar zeker ook voor werknemers van verschillende Haagse organisaties", zegt Ivar Heemskerk. "En als andere werkgevers ons benaderen voor advies om werknemers vitaler te krijgen, willen wij als gemeente Den Haag natuurlijk wel zelf ook het goede voorbeeld geven", aldus Ivar.

Zitten is het nieuwe roken

Om goed in beeld te krijgen hoe groot het probleem van zittende werknemers daadwerkelijk is in de gemeente Den Haag, is in 2012 een onderzoek uitgevoerd naar het beweeggedrag van de ambtenaren in de gemeente zelf. Uit dit rapport bleek dat ruim 40% van de werknemers te weinig beweegt. "Een zorgwekkende situatie, vooral als je bedenkt dat zitten ook wel het nieuwe roken wordt genoemd", legt Marijn uit. Voor gemeente Den Haag was het aanleiding om een intern vitaliteitsprogramma te starten om haar werknemers gezonder en vitaler te krijgen. Dit programma bevat naast bewegingsstimulering ook aandacht voor voeding, zitgedrag en mentale fitheid.

Beweegmeters

Alle ambtenaren van de gemeente kregen een vrijwillige fittest aangeboden. Ook was er een enquête om te vragen wat deze mensen wilden doen om meer te bewegen. Zo'n 600 werknemers hebben deelgenomen aan de test. Daarna is het vitaliteitsprogramma ingericht, waarvan Its My Life een onderdeel is. De gemeente heeft voor het uitvoeren van deze interventie 400 beweegmeters aangeschaft. "De beweegmeter is één van de mogelijkheden die wij de deelnemers aanbieden. Als je bijvoorbeeld de hele dag zit is het beweegapparaat echt wel aan te raden. Het motiveert om meer te gaan lopen. Wij hebbende aanschaf van de beweegmeters volledig vergoed vanuit de gemeente, dus is het heel laagdrempelig voor mensen", legt Ivar uit.

Gemeente Den Haag geeft goede voorbeeld met Its My Life

Meerwaarde van de interventie

De coördinatie van en de communicatie naar de werknemers van de gemeente over Its My Life wordt door Sportsupport uitgevoerd. Voor de distributie van de beweegmeters en de uitvoering van de interventie is er begeleiding vanuit de sportzaal van High Five Health Promotion ingeschakeld. "Wel zo praktisch. Op deze manier is er voldoende tijd en energie beschikbaar om bij alle deelnemers het apparaat ook goed in te stellen en om ze goed te begeleiden. Belangrijk bij deze interventie is de persoonlijke begeleiding", licht Ivar deze keuze toe.

Het belang van een persoonlijke aanpak onderschrijft ook Marijn van harte. "Wij kunnen prima de beweegmeter aan de deelnemers uitleggen en alle intake gesprekken doen. Het kostte bij aanvang van het programma natuurlijk wel veel tijd en ik heb vaak hetzelfde verhaal moeten vertellen. Maar ik wilde het niet klassikaal doen. Een goede keuze, want iedereen ging na het gesprek ook daadwerkelijk de beweegmeter gebruiken en mensen gingen bewust meer bewegen."

Naast de beweegmeters zijn door de gemeente ook 80 coaching trajecten ingekocht. Echt gemotiveerde deelnemers aan het programma werden gedurende drie maanden persoonlijk begeleid door Marijn, die hiervoor een speciale opleiding tot leefstijlcoach heeft gevolgd bij Its My Life. Coaching is een belangrijk onderdeel van Its My Life en hiermee onderscheidt de aanpak zich volgens Marijn van andere interventies. "Ik denk dat nog geen 5% van alle deelnemers echt aan de slag gaat zonder mijn hulp. Die gebruiken de beweegmeter alleen als stappenteller terwijl het product zoveel meer kan. Dat is een gemiste kans! Het gaat om gedragsverandering en dat is wat we doen met de coaching," vertelt hij.



Online challenge

Voor Ivar zijn er nog twee andere elementen die voor hem belangrijk waren bij de keuze voor de interventie. Het aannemen van een 'online challenge' is daar een van. "Wanneer deelnemers zich hebben ingeschreven voor een online challenge kunnen zij bijvoorbeeld meedoen aan de City Pier City of zelfs de marathon van New York. Door de challenge zullen deelnemers meer bewegen in het dagelijks leven door bijvoorbeeld wat vaker de trap te nemen of een tramhalte eerder uit te stappen. Leuk en uitdagend." Daarnaast is Its My Life ook laagdrempelig. "Zo bereiken we ook de mensen die minder snel naar een sportschool of een sportvereniging willen gaan. Gewoon door bewegen op een aantrekkelijker manier aan te bieden. "Dat dat kun je mooi opvullen met deze interventie", aldus Ivar.

Toch is het louter uitdelen van beweegmeters op grote schaal niet zonder meer succesvol. De volgende keer zou Ivar niet nogmaals in één keer zoveel beweegmeters inkopen, maar wel kleinere aantallen per keer. "Het is een interventie die prima werkt, maar wat je merkt is dat de beweegmeter ook snel in de bureaula kan verdwijnen." Ook Marijn zag in het sportcentrum mensen binnenkomen die

alleen de beweegmeter kwamen ophalen en geen intake wilde hebben. "Die heb ik geweigerd. Mensen moeten wel bereid zijn om te luisteren naar het complete verhaal en de bedoeling erachter. Het gaat niet alleen om het hebben van zo'n gadget. Anders wordt zo'n beweegmeter na twee weken al niet meer gebruikt", aldus Marijn.

Borging bij Arbo Centrum

Inmiddels loopt het interne vitaliteitsprogramma twee jaar en is er veel kennis en ervaring opgebouwd over wat wel en wat niet werkt voor de medewerkers van gemeente Den Haag. "We gaan zeker door met het programma, maar wel met een aantal aanpassingen. Een hele belangrijke pijler voor volgend jaar is bijvoorbeeld dat we een mogelijke samenwerking onderzoeken met het interne Arbo Centrum van de gemeente. Daar kom je nu alleen terecht als je ziek bent. Maar sport en bewegen als middel zou ook goed preventief kunnen werken. Dan is het stapje tot samenwerking vrij klein", aldus Ivar.

Its My Life is een interventie die zich specifiek richt op werknemers. Er zijn veel verschillende interventies die zich ook richten op de werkvloer als setting.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Maak werk van Bewegen!
- Stappa Virtuele Loopcompetitie
- Bedrijfsport

U vindt een uitgebreid en volledig overzicht van erkende interventies binnen dit thema en op diverse andere onderwerpen op www.effectiefactief.nl



Meer informatie en inspiratie over de lokale inzet van
erkende sport- en beweeginterventies?

Kijk bijvoorbeeld op de website www.sportindebuurt.nl.
Meer erkende interventies vindt u op www.effectiefactief.nl.



NISB Nederlands Instituut
voor Sport & Beweging

NISB is het landelijke kennisinstituut dat solide kennis heeft over de effectieve inzet van sport en bewegen en een bijdrage levert aan een vitale samenleving waarin iedereen actief is.
Horapark 4, 6717 LZ Ede Gld P Postbus 643, 6710 BP Ede T 0318-490 900 F 0318 490 995 E info@nisb.nl W www.nisb.nl