

# Effectief Actief

## Vijf sport- en beweegvoorbeelden uit de lokale praktijk

DOOR NANCY POIESZ (NISB) EN NINA OOSTERLOO (NOC\*NSF)

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 activiteiten aanbod voor verschillende doelgroepen? Waar lopen zij tegenaan bij het uitvoeren van een aanpak in hun lokale praktijk? In de vorige editie van Sport Bestuur en Management presenteerden we de eerste vijf van in totaal tien praktijkvoorbeelden van de succesvolle lokale sport- en beweegininterventies. Bij deze het tweede deel, waarbij we weer kriskras door Nederland gaan om vijf *best practises* onder de loep te nemen.

Het eerste deel van dit tweeluik begonnen we met een drietal tips, die een rode draad vormen in elk van praktijkvoorbeelden. Ten eerste is dat de **lokale vertaalslag**: tuig niet zomaar een nieuwe organisatie en programma op, maar zorg dat je zoveel mogelijk aansluit bij bestaande structuren en professionals. Ten tweede: benut de **kracht van de lokale uitvoerders en bewoners**. De inzet van goede en gemotiveerde professionals is cruciaal. Voor de continuïteit van de

activiteiten is het belangrijk dat er een (professionele) aanjager/ projectleider is en blijft. Ook de kracht van lokale bewoners is belangrijk in het proces. En tot slot: **investeer in reeds ontwikkelde en erkende methoden**. Dus: voorkom dat je het wiel opnieuw moet uitvinden. Met de inzet van een landelijk beschikbare erkende interventie investeert de lokale gebruiker in reeds beschikbare en getoetste methoden.



“Betrek lokale organisaties en partners om samen activiteiten aan te bieden”

## 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. 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.

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. “Presikhaaf is echt een voetbalwijk. En dus is het logisch 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.” 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. Lovijah: “Het is belangrijk om goed te luisteren naar de wensen van de jongeren en de wijkbewoners. Stem daar je aanbod op af. Betrek ook lokale organisaties en partners om samen activiteiten aan te bieden. En vergeet vooral ook niet om hen als ambassadeurs in te zetten en hen zelf enthousiast te laten vertellen over het court en de activiteiten.”

## Een leven lang actief in de eigen omgeving

Hoe kun je sport en bewegen inzetten als bindmiddel in krimpgebieden om de leefbaarheid te vergroten? In Bellingwedde, Groningen, is de interventie Sportdorp: Vitale kernen en buurten ingezet. Een aanpak die zich specifiek richt op het creëren van nieuw sport- en beweegaanbod dicht bij de mensen zelf. Maar hoe zorg je voor borging en continuïteit voor de activiteiten? In Blijham is dit opgelost door de inzet van een buurt-sportcoach, Jack Kamminga, die voor een aantal uur per week verbonden is het project. Voorzitter van Sportdorp Blijham Geert de Roo: “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.”

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.” Continuïteit heeft ook te maken met budgetten. Helaas is Bellingwedde een armlastige gemeente en is er om die reden geen activiteitenbudget. “Per activiteit of nieuwe accommodatie kijken we waar we geld vandaan kunnen halen”, vertelt Geert de Roo. “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.”

## Verbinding zorg en sport: bouw een goed netwerk

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. De 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 en zijn daarmee schakel tussen de zorg- en sportsector.

Judith Menheere werkt vanuit de gemeente Goes binnen een netwerk dat actief wordt onderhouden. “Inmiddels zijn we met ruim vijftien 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. Ons advies is daarom vooral: bouw aan een goed netwerk met zorg- en beweegaanbieders samen. Centrale schakel daarbij is de beweegcoach. Kijk goed naar hoe het proces verloopt. 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?”, aldus Judith. “En zoek daarbij vooral naar de kleine positieve resultaten. Het is een lastige doelgroep met veel terugval, waar je soms niet direct effect ziet.”

**“Zoek vooral naar de kleine positieve resultaten”**





“Per activiteit of nieuwe accommodatie kijken we waar we geld vandaan kunnen halen”

## Structurele samenwerking tussen scholen en verenigingen

Kinderen en 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. Jeroen van Leeuwen, directeur Sportservice Zwolle: “de Schoolsportvereniging is een mooie kapstok voor ons beleid in Zwolle. Het is een mooie manier om verbanden te maken tussen verenigingen en het onderwijs. Met de relaties binnen de driehoek sportvereniging - sportbond en sportservice centraal.”

De schoolsportvereniging is een begrip in Zwolle. In totaal zijn zo'n vijftig verenigingen actief in het uitvoeringsprogramma. De verbinding tussen onderwijs en verenigingen staat centraal. “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



“De kinderen maken kennis met de sport- en beweegmogelijkheden in de buurt”

verenigingen, maar ook om te voorkomen dat het altijd de geijkte sporten zijn waar de kinderen lid van worden”, aldus Jeroen. Denk ook aan survivalrun, mountainbiken, freerunning en golf bijvoorbeeld.

Kinderen vinden het leuk! Zo zetten we op dit moment binnen de schoolactieve vereniging een programma op met de zeilvereniging hier”, vertelt Jeroen.



## Bewegen op het werk: coaching, beweegmeters en vitaliteit

Onder het motto 'Samen actief voor een sportief Den Haag' worden in de gemeente diverse activiteiten georganiseerd. Ook voor ambtenaren van de gemeente zelf. Zeker toen uit een onderzoek 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 Ivar Heemskerk uit, projectleider 'Fit en

Gezond op je werk' bij OCW Sportsupport van de gemeente Den Haag. Voor de gemeente was het aanleiding om een intern vitaliteitsprogramma te starten om haar werknemers gezonder en vitaler te krijgen.

Alle ambtenaren van de gemeente kregen een vrijwillige fittest aangeboden, gevolgd door een enquête. Daarna is het vitaliteitsprogramma ingericht, waarvan de interventie 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", legt Ivar Heemskerk uit, projectleider 'Fit en Gezond op je werk' bij OCW Sportsupport van de gemeente Den Haag. Maar belangrijker nog is de inzet van een beweegcoach voor een stuk persoonlijke begeleiding. "Ik denk dat nog geen 5% van alle deelnemers echt aan de slag gaat zonder de hulp van de leefstijlcoach. Dat is een gemiste kans! Het gaat om gedragsverandering en dat is wat we doen met de coaching", vertelt hij.

**"Ik denk dat nog geen 5% van alle deelnemers echt aan de slag gaat zonder de hulp van de leefstijlcoach"**

### Brochure

Wilt u de volledige verhalen lezen? Check dan de brochure van NISB 'Effectief Actief. 10 lokale praktijkvoorbeelden over de inzet van erkende interventies'. Deze brochure kunt u aanvragen via [info@nisb.nl](mailto:info@nisb.nl) of digitaal bekijken op <http://www.nisb.nl/weten/bibliotheek/publicaties.html>.