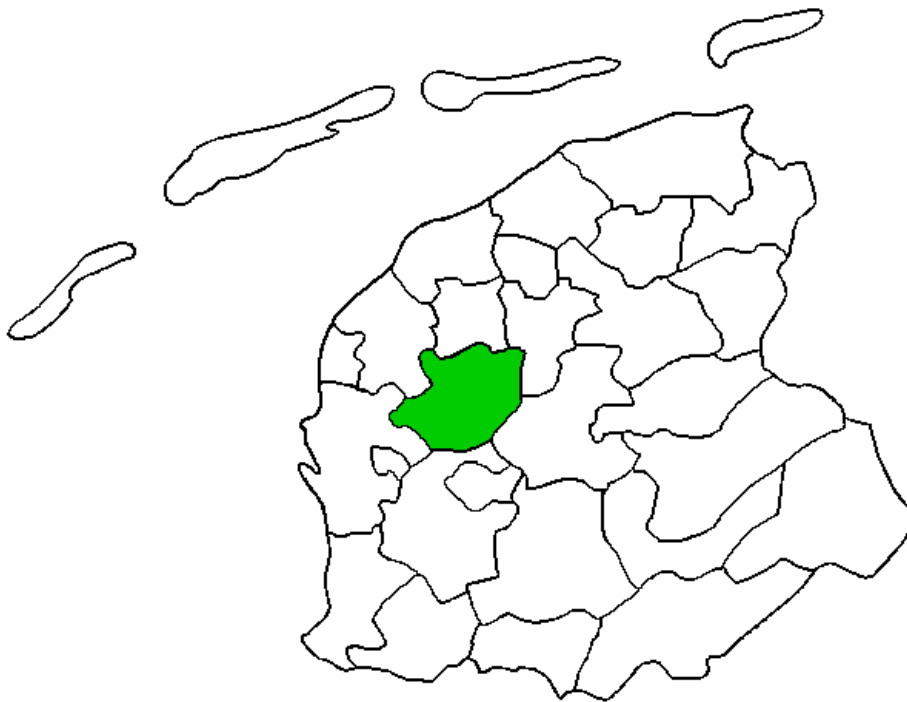


Littenseradiel Beweegt

"30 minuten bewegen"

***Beleidsplan Nationale Actieplan Sport en
Bewegen
2009 t/m 2012***





Inhoud

1. Voorwoord	3
2. Het Nationale Actieplan Sport en Bewegen	3
2.1. Inleiding	3
2.2. rol gemeente	3
2.3. de subsidie	4
3. Bewegen in relatie tot gezondheid	5
4. Lichamelijke activiteit en gezondheid in Littenseradiel	7
5. Het huidige stimuleringsbeleid	8
6. Doelen, uitgangspunten en de methode Lokaal Actief	8
6.1 Doelstelling	8
6.2 Uitgangspunten	8
6.3 Doelgroepen	9
6.4 Activiteiten	9
6.5 Betrokken organisaties	9
7. Organisatie en uitvoering	11
7.1 De projectgroep en werkgroep	11
7.2 Organigram	12
7.3 Projectleiding	12
7.4 Intergemeentelijke samenwerking	13
8. Beoogde programma's en acties	14
8.1 Jeugd	14
8.2 Jongeren	14
8.3 Senioren	14
8.4 Overig	14
9. Planning en stappenplan	15
10. Financiën	16
Bijlagen	
1. Gegevens gemeente Littenseradiel	17
2. Overzicht van interventies	18

1. Voorwoord

Er is in Friesland in de afgelopen jaren een samenwerking tussen 7 gemeenten geweest in het kader van de Breedtesport Impuls (BSI) (=Foarset), te weten Bolsward, Littenseradiel, Wûnseradiel, Nijefurd, Gaasterlân-Sleat, Harlingen en Franekeradeel. De eerste vijf gemeenten hebben besloten om hun samenwerking verder voort te zetten in het kader van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB). Harlingen en Franekeradeel gaan hun eigen weg verder. In deze notitie wordt het lokale plan van Littenseradiel besproken.

2. Het Nationale Actieplan Sport en Bewegen

2.1. Inleiding

Sport en bewegen zijn belangrijk voor de gezondheid. Dat mensen dagelijks bewegen is de norm, en om dit te bereiken wil VWS samen met de gemeenten en sportsector een impuls geven aan het realiseren van beweeginterventies en stimuleren dat deze interventies onderdeel uit gaan maken van gemeentelijke plannen voor het lokaal sportbeleid en het lokaal gezondheidsbeleid (in het kader van de Wet Publieke Gezondheid).

Door middel van het NASB wordt lichaamsbeweging van vooral te-weinig-actieve burgers gestimuleerd om zodoende de gezondheid te bevorderen. Dit gebeurt zowel door sport, spel en fitness als door beweging in het 'gewone' dagelijkse leven. Via het NASB is een overzicht gemaakt van succesvolle en effectieve beweeginterventies. Met deze interventies worden mensen, die te weinig bewegen over de streep getrokken om meer te gaan bewegen. Daarnaast is het ook van belang dat de fysieke omgeving bewegen mogelijk maakt en hiertoe uitnodigt. Hiertoe is intersectoraal beleid nodig, zodat verbindingen worden gelegd tussen beweegbeleid en sectoren als maatschappelijke ondersteuning, onderwijs, ruimtelijke ordening, recreatie en verkeer.

Met het NASB wil de landelijke overheid bereiken dat steeds meer mensen de gezond beweegnorm halen en dat minder mensen een zittend bestaan leiden:

In 2012 is het percentage volwassenen dat aan de beweegnorm voldoet minimaal 70% (2005: 63%);

In 2012 is het percentage jeugdigen dat aan de beweegnorm voldoet minimaal 50% (2005: ongeveer 40%);

In 2012 is het percentage inactieve volwassen Nederlanders maximaal 5% (2005:6%)

De impuls moet leiden tot:

het terugdringen van bewegingsarmoede bij vooral te weinig actieve burgers

de vermindering van overgewicht onder de Nederlandse bevolking

het terugdringen van andere gezondheidsproblemen als diabetes, hart- en vaatziekten en depressie, etc.

2.2 Rol gemeente

Voor het welslagen van de bestrijding van de bewegingsarmoede spelen de gemeenten een belangrijke rol. De gemeentelijke overheid heeft belang bij een gezonde en zelfredzame bevolking en heeft bevoegdheden en regiemogelijkheden, die van invloed zijn op de omgeving van de burger. Daarnaast hebben de gemeenten wettelijke taken op het gebied van maatschappelijke ondersteuning en openbare gezondheid. Geheel in lijn met deze belangen en bevoegdheden kunnen gemeenten op lokaal niveau de regierol op zich nemen om te weinig actieve burgers, door middel van o.a. het inzetten van beweeginterventies, te verleiden om meer te gaan bewegen en hun zodoende tot een actieve leefstijl te stimuleren. De NASB wordt uitgevoerd in 2 tranches. Littenseradiel behoort tot de eerste tranche van 44 gemeenten die mee doen. Binnen het NASB is gekozen voor de gemeenten met de grootste gezondheidsachterstand. Deze gezondheidsachterstand wordt gemeten op basis van de

sociaal-economische status. Lage sociaal-economische status is hierbij een belangrijke determinant voor gezondheidsachterstand.

De gemeenten ontvangen een bijdrage van de rijksoverheid en 'matchen' deze bijdrage met eigen middelen. De bedoeling van de rijksoverheid is, dat gemeenten in samenspraak met lokale organisaties komen tot een gezamenlijke aanpak.

Gemeenten kunnen in de uitvoering (landelijke) ondersteuning krijgen, die voornamelijk bestaat uit kennisoverdracht en –uitwisseling, het verspreiden van goede voorbeelden en desgewenst ondersteuning op maat bij de realisering van beweeginterventies. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) coördineert deze ondersteuning samen met regionale en lokale adviseurs. Per provinciale Sportraad is een adviseur aangesteld. Bij SPORT fryslân is dat Remco den Dulk. Voor elke deelnemende gemeente aan de impuls NASB is er een aantal dagen kostenloze ondersteuning op maat beschikbaar. De vraag vanuit lokaal is leidend voor de nadere invulling van het pakket aan ondersteuning.

2.3. De subsidie

De middelen voor de impuls worden deels door het rijk (50%), en deels door gemeenten (50%) beschikbaar gesteld. In de eerste twee jaren van deelname door een gemeente financiert de rijksoverheid 100%. De tweede twee jaren financiert de gemeente 100%.

De middelen worden onder gemeenten verdeeld volgens een simpele, objectieve verdeelsleutel. Omdat de impuls zich richt op de gehele bevolking, is gekozen voor een verdeling volgens het aantal inwoners.

Het schijvensysteem ziet er, uitgaande van 1 volledig projectjaar, als volgt uit:

Tabel 1

Schijven	Inwoners van	Inwoners tot	Bedrag per inwoner
1	1	10.000	€ 6
2	10.001	30.000	€ 4
3	30.001	60.000	€ 3
4	60.001	100.000	€ 2
5	100.001	1.000.000	€ 1

Tabel 2

		Uitkering rijksoverheid			Eigen financiering	
Gemeente	2008	2009	2010	2010	2011	2012
Littenseradiel	€ 31.700	€ 63.400	€ 31.700	€ 31.700	€ 63.400	€ 31.700

In Tabel 2 is zichtbaar welke financiën er in Littenseradiel beschikbaar zijn op basis van de verdeling in Tabel 1. Aangezien de deelnemende gemeenten pas in de tweede helft van het derde kalenderjaar gemeentelijke middelen hoeven in te zetten, hebben gemeenten ruim twee jaar de tijd om middelen te vinden binnen de eigen begroting. Dit moet voldoende gelegenheid bieden om de cofinanciering rond te krijgen..

3. Bewegen in relatie tot gezondheid

Te weinig beweging is een van de belangrijkste risicofactoren voor te vroeg overlijden van mensen aan hart- en vaatziekten en tal van andere aandoeningen. Het RIVM (Rijksinstituut voor volksgezondheid en milieu) stelt vast dat 6 procent van de sterfgevallen komt door onvoldoende lichaamsbeweging. Daarnaast hebben mensen veel zorg nodig vanwege ongezond gedrag, overgewicht en hoge bloeddruk. De medische kosten liggen tussen de 5 en 9 procent van de totale uitgaven aan gezondheidszorg. Dat komt overeen met 2,8 à 5,1 miljard euro (VWS, 2005). Sport en bewegen kunnen een positief effect hebben op het lichaamsgewicht, het vetpercentage, het cholesterolgehalte, de glucosetolerantie, de insulinegevoeligheid en de botdichtheid. Lichaamsgewicht is in dit kader belangrijk, aangezien overgewicht in Nederland op jonge leeftijd toeneemt. Lichamelijke activiteit kan direct of indirect -via een positief effect op bovenstaande lichamelijke eigenschappen - verschillende chronische ziekten voorkómen of een positieve invloed hebben op hun beloop (tabel 3). Sport en bewegen beïnvloedt in positieve zin de fysieke, cognitieve en sociale fitheid. Afname van depressieve gevoelens, verbeteren van het concentratievermogen, alertheid en meer zelfvertrouwen en zelfrespect. Door lichamelijke activiteit worden schoolprestaties bij kinderen aantoonbaar verbeterd.

Lichamelijke activiteit heeft een gunstig effect op het voorkomen van de ziekte van Alzheimer en de ziekte van Parkinson.

Tabel 3. Overzicht van de primaire preventieve- en tertiair preventieve effecten van lichamelijke activiteit voor diverse specifieke chronische aandoeningen (gebaseerd op Mosterd et al., 1996)

Chronische aandoening	Primair preventief effect	Tertiair preventief effect
Artrose	-	++
CVA	++	++
CARA/COPD	-	++
Coronaire hartziekten	+++	+++
Cystic fibrosis	-	++
Depressie	++	++
Diabetes mellitus type 2	+++	+++
Epilepsie	-	++
Fibromyalgie	-	+
Kanker	++	++
Multiple sclerose	-	+
Osteoporose	+++	++
Ziekte van Parkinson	-	+
Reumatische artritis	-	++
Rugklachten	+	+
Hypertensie	++	++
Overgewicht	+++	+++

- +++ bewijskracht voor positief effect is overtuigend
- ++ sterke aanwijzingen voor positief effect
- + aanwijzingen voor positief effect
- geen aanwijzingen voor positief effect

De potentiële gezondheidswinst van lichamelijke activiteit is het grootst bij inactieve, mensen die geen enkele dag dertig minuten matig intensief lichamenlijk actief zijn (Ooijendijk et al., 2002)

Nederlandse norm gezond bewegen

In 1998 zijn de normen voor gezond bewegen vastgesteld, bekend als de 'Nederlandse Norm Gezond Bewegen' (NNGB). De norm verschilt per doelgroep (Kemper et al., 2000):

- Jeugd (< 18 jaar): Dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).
- Volwassenen (18-50 jaar): een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, bij voorkeur alle, dagen van de week; voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteit bij volwassenen zijn wandelen met 5-6 km/u (dus flink doorwandelen) en fietsen met 15 km/u.
- Ouderen (50-plussers): een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, bij voorkeur alle, dagen van de week; voor niet-actieven, zonder of met beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging meegenomen; voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteit bij ouderen zijn wandelen met 3-4 km/u en fietsen met 10 km/u.

4. Lichamelijke activiteit en gezondheid in Littenseradiel

Tabel 4: Gegevens m.b.t. bewegen in Fryslân op basis van onderzoek van de GGD

	Lt'diel	Fryslân	NL
Jeugdigen			
5-6 jaar			
Overgewicht 5-6 jaar	9%	10%	13%
10-11 jaar			
Voldoen aan beweegnorm zomers		69%	
Voldoen aan beweegnorm 's winters		21%	
Lid sportvereniging	83%	77%	
Overgewicht	13%	14%	16%
13-18 jaar			
Weinig tot niet lichamelijk actief	40%	52%	
Voldoen aan beweegnorm zomers		28%	33%
Voldoen aan beweegnorm 's winters		17%	
Lid sportvereniging	76%	64%	
Overgewicht (NL: 13-15 jaar)	13%	14%	16%

Volwassenen			
19-64 jaar			
Voldoen aan beweegnorm	61%	63%	58%
Doet aan sport (vanaf 12 keer per jaar)	59%	60%	62%
Sport bij een vereniging	30%	24%	26%
Sport bij een commerciële aanbieder	10%	15%	15%
Sport anders georganiseerd	13%	13%	17%
Sport ongebonden	35%	32%	52%
Overgewicht (NL: 25-65 jaar)	37%	45%	47%
vanaf 65 jaar			
Voldoen aan beweegnorm	62%	65%	58%
Overgewicht	52%	57%	55%

Bronnen: GGD Fryslân 2004-2006, SPORT fryslân 2006-2008, TNO 2006, CBS Statline
 Vetgedrukte getallen: relevant in kader van Littenseradiel Beweegt

5. Huidige stimuleringsbeleid

De gemeente Littenseradiel heeft in de afgelopen jaren een actief stimuleringsbeleid (middels Foarset) gevoerd om met name jeugdigen aan het bewegen te krijgen. Hierbij staat de BreedteSportImpuls centraal. Doel van deze regeling is, dat de gemeente en lokale sportverenigingen initiatieven ontplooiën die bijdragen aan een duurzame verbetering van het sportaanbod, waarbij zo veel mogelijk wordt samengewerkt tussen de betrokken sectoren.

6. Doelen, uitgangspunten en de methodiek Lokaal Actief

6.1. Doelstelling

Landelijk doel NASB is: stimuleren van inwoners te gaan sporten en/of bewegen door een attractief activiteiten aanbod met een lage drempel te ontwikkelen. Daarnaast informatie geven over een gezonde leefstijl en aandacht geven aan die groepen die onvoldoende bewegen.

De feitelijke situatie in Littenseradiel is dat de er al relatief veel inwoners lid zijn van een vereniging en dat er al veel wordt gesport en/of wordt bewogen in Littenseradiel.

Belangrijk onderdeel van "Littenseradiel Beweegt" is het dichterbij elkaar brengen van de vele initiatieven die al in de gemeente bestaat om bewegen te stimuleren. Instellingen en sportverenigingen worden uitgenodigd om een bijdrage te leveren aan het ontwikkelen en uitvoeren van activiteiten.

Om de niet of nauwelijks lichamelijk actieve groepen, al dan niet met overgewicht, te stimuleren om toch te bewegen wordt geadviseerd de programma's/ beweeginterventies genoemd in hoofdstuk 8 van deze notitie in te zetten. Hiermee wordt getracht de onderstaande streefpercentages te halen.

Volgens tabel 4 (hoofdstuk 4) is er sprake van weinig tot niet lichamelijk actief in de **leeftijdscategorie 13-18 jaar**. (Littenseradiel 40% en Friesland 52%). Streven is het percentage van Littenseradiel de komende jaren teruggebracht van 40% naar 35%.

Voor de leeftijdscategorie **19 tot 64 jaar** in Littenseradiel voldoet 61% aan de beweegnorm. Streven is genoemd percentage van Littenseradiel de komende jaren te verhogen naar 70%.

In de leeftijd **65 jaar en ouder** voldoet 62% van de Littenseradielse bevolking aan de beweegnorm. Streven is het percentage te verhogen naar 70%.

6.2. Uitgangspunten

- De betrokkenheid van de inwoners van Littenseradiel is van doorslaggevend belang voor het welslagen van de activiteiten. Het gaat hierbij om een actieve bijdrage, waarbij vertegenwoordigers van instellingen, sportverenigingen en individuen ideeën aandragen en suggesties doen voor het activiteiten aanbod in het kader van het NASB. Vandaar de introductie van Lokaal Actief. Uit landelijke ervaring blijkt dat deze werkwijze een uitstekend vliegwiel is om bewoners te betrekken bij het NASB en te komen tot een attractief activiteiten aanbod.
- Bij de sportstimulering spelen de sportverenigingen een centrale rol. Een van de doelen is dat meer inwoners lid worden van een sportvereniging
- Naast de activiteiten is het van belang dat Littenseradiel Beweegt aan de weg timmert. Het promoten van sport en bewegen kan alleen slagen als dit zichtbaar in de dorpen gebeurt. Sportevenementen en toernooien, waarbij mensen op een enthousiaste wijze worden gestimuleerd om mee te doen aan activiteiten zullen vaker worden georganiseerd.
- Naast incidentele activiteiten om sport en bewegen te promoten, zal gezocht worden naar wegen om te komen tot een structurele aanpak van sport- en bewegingsstimulering voor de lange termijn, waarbij gestreefd wordt naar een sluitende aanpak dwz dat alle mensen, jong en oud individueel worden gestimuleerd om deel te gaan nemen aan sportactiviteiten.
- Er zal binnen Littenseradiel Beweegt zoveel mogelijk worden afgestemd met - en aangehaakt bij - twee initiatieven: de landelijke beweegstimulering campagne '30minutenbewegen' en de

'Impuls brede scholen, sport en cultuur', deze impuls is in de volksmond beter bekend als de combinatiefuncties. In dit verband zal er regionaal en lokaal waar mogelijk worden meegedaan met diverse landelijke acties vanuit de campagne, in 2009 mogelijk te beginnen met de actie 'START met' en de 'Energy Tour'.

Littenseradiel kan op basis van de huidige gegevens vanaf de 4^e tranche meedoen aan de Impuls Brede Scholen, sport en cultuur. Er wordt naar gestreefd dat er vanaf 2011 combinatiefunctionarissen werkzaam zijn in Littenseradiel die belangrijke taken van Littenseradiel Beweegt in de toekomst structureel kunnen coördineren, resp. uitvoeren.

6.3. Doelgroepen

Littenseradiel Beweegt richt zich op alle burgers van Littenseradiel. Vooral wordt aandacht besteed aan jeugd, jongeren en ouderen. Wat betreft de jeugd gaat het hierbij om kinderen van 4-12 jaar. Kinderen zitten te lang stil en spelen in onvoldoende mate buiten. Jongeren van 12 tot 16 jaar krijgen ook aandacht bij de uitvoering van het NASB. In het kader van het Breedteproject werden reeds projecten uitgevoerd voor de jeugd en de jongeren van 12 tot 16 jaar. Deze willen we minimaal continueren en waar mogelijk uitbreiden. Ouderen vormen een doelgroep, omdat onder ouderen bewegingsarmoede voortkomt en omdat er relatief weinig stimuleringsactiviteiten plaatsvinden onder de mensen van 55 jaar en ouder. Mogelijk is er ook aandacht voor sport en bewegen voor mensen met een handicap en chronisch zieken.

6.4. De activiteiten

Bij de uitvoering van de activiteiten van Littenseradiel Beweegt wordt gebruik gemaakt van het concept Lokaal Actief. De methode biedt de mogelijkheid om een integrale aanpak van beweegstimulering op te zetten en biedt kansen om zo veel mogelijk initiatieven van burgers en organisaties te betrekken bij de ontwikkeling en uitvoering van de activiteiten. In 2007 testten het NIGZ en het NISB in samenwerking met Sportservice gezamenlijk de aanpak uit in 5 pilotgemeenten: Woerden, Maarssen, Urk, Waddinxveen en Purmerend. In de periode 2008-09 komen daar 15 gemeente bij. Kern van de aanpak van Littenseradiel Actief is dat samen met vertegenwoordigers van instellingen en verenigingen gekomen wordt tot activiteiten gericht op sport- en bewegingsstimulering. Dit maakt het mogelijk om activiteiten te ontwikkelen, die gedragen worden door de sportverenigingen. Door een grotere betrokkenheid van verenigingen wordt kennis en ervaring en niet te vergeten creativiteit optimaal gebruikt.

Overzicht doelgroepen en interventies Littenseradiel

Doelgroepen	Interventies
<ul style="list-style-type: none"> • Jeugd • Jongeren • Senioren • Algemeen 	Scoren voor gezondheid (Kies voor Hart en Sport) Dubbel Actief VMBO GALM/SMALL (SCALA) Campagne 30 minuten bewegen

6.5. Betrokken organisaties:

Het NASB maakt gebruik van regio adviseurs. Elke provincie heeft zijn eigen NASB adviseur. De adviseur is bekend met de kansrijke interventies en heeft een goed overzicht van betrokken partijen en mogelijke netwerkpartners, bovendien is hij ervaren in het ondersteunen van gemeenten op het gebied van sport en bewegen en de daarbij behorende beleidsprocessen. De ondersteuning is aanvullend op lokaal al aanwezige expertise en activiteiten. Gemeenten zijn immers al enige tijd bezig met het in beweging krijgen van te-weinig-actieven. De vraag van vanuit de gemeente is leidend bij het inrichten van de ondersteuning. De uitvoering van Littenseradiel Actief gaat mede plaatsvinden door SPORT fryslân. Door middel van sportprojecten stimuleert SPORT fryslân de inwoners van de gemeente Littenseradiel om meer te bewegen.

Daarnaast bieden twee landelijke organisaties ook ondersteuning. Het NISB, een landelijk kennis- en innovatiecentrum voor sport en bewegen met als taken advisering, begeleiding, ontwikkeling en deskundigheidsbevordering. Het NISB is goed op de hoogte van belangrijke ontwikkelingen en trends en heeft de kennis en kunde in huis om (mede) richting te geven aan vernieuwing, deskundigheidsbevordering en ondersteuning op het gebied van sport en bewegen.

De andere landelijke organisatie is het NIGZ, deze organisatie ondersteunt en coördineert activiteiten die bijdragen tot een gezondere leefwijze van de Nederlandse bevolking. Door middel van landelijke, doelgroepgerichte programma's coördineert het NIGZ deze activiteiten en stemt ze op elkaar af.

Verschillende regionale en lokale organisaties en particulieren op het gebied van gezondheid, sport, onderwijs, en welzijn zullen worden uitgenodigd om deel te nemen in de projectgroep of in de werkgroep afhankelijk van het type organisatie. Het gaat hierbij in ieder geval om de GGD Fryslân, het onderwijs en het ouderenplatform. Belangrijke spelers in het veld zijn de sportaanbieders, die nauw betrokken zullen worden bij de ideeënontwikkeling en uitvoering.

7. Organisatie en uitvoering

7.1. De projectgroep en een werkgroep

Onder regie van de gemeente wordt integraal gewerkt met zowel interne als externe partners, aan cohesie in beleid, uitvoering en uitstraling. De structuur van het project bestaat uit 2 lagen, te weten een projectgroep en een laag met een werkgroep.

Beide lagen zijn met elkaar verbonden doordat **de projectmedewerker** zowel zitting heeft in de projectgroep als de werkgroep. Op deze manier wordt gewaarborgd dat besluiten bottom-up en top-down op elkaar afgestemd worden.

De projectgroep

De projectgroep heeft tot taak om zorg te dragen voor de coördinatie en afstemming van Litterseradiel Actief. In de projectgroep hebben zitting: de sportambtenaar en de gezondheidsambtenaar van de gemeente Litterseradiel, **de projectmedewerker**, SPORT fryslân en de GGD fryslân. Een communicatiemedewerker van de gemeente kan op afroep aanschuiven.

De projectgroep leden hebben de volgende taken:

- Vaststellen deelnemers werkgroep
- Werkwijzen vaststellen hoe cohesie tussen projecten te versterken
- Prioriteiten vaststellen
- Totale beweegaanbod (bij de bevolking) in beeld brengen
- Gewenste activiteiten aanbod 2009-2012 vaststellen
- Politiek draagvlak creëren
- Middelen genereren (cofinanciering)
- Monitoring en evaluatie
- Structureel PR stuk aanleveren
- Structureel vergaderingen bijwonen
- Inventarisatie landelijke beurzen, campagnes.

Werkgroep

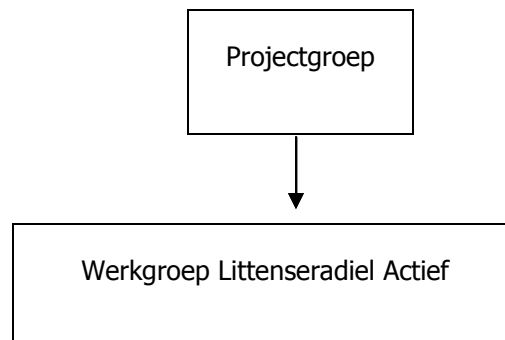
In de werkgroep zitten naast **de projectmedewerker** ook vertegenwoordigers van het onderwijs (voortgezet onderwijs en basis), het ouderenplatform en sportaanbieders. Zij maken samen een plan voor de uitvoering. De werkgroep heeft een eigen budget. De werkgroep wordt voorgezeten door **de projectmedewerker** van Litterseradiel Actief.

Om efficiënt te kunnen werken kan de groep uit maximaal 8 mensen bestaan exclusief de projectmedewerker. Dit betekent dat er sprake is van een beperkte deelname waardoor deelnemers hen werkveld voor de gehele branche moeten vertegenwoordigen. Het is dus belangrijk dat de aangewezen personen een sleutelpositie in hun werkveld hebben. Zij worden geacht een spil te zijn die zowel informatie vanuit de werkgroep naar de achterban vertaald als informatie en vragen vanuit de achterban meeneemt naar de werkgroep.

De werkgroepleden hebben tot taak om:

- Benoemen plaatsvervangende coördinator
- Bestaande projecten in beeld brengen
- Werkwijzen aandragen m.b.t. tot verstevigen van cohesie
- Personen aandragen die tot lokale ambassadeurs benoemd kunnen worden
- Kansen inventariseren
- Ontwikkelen gewenste activiteiten aanbod 2009-2012 met begroting
- Uitvoeren p.r activiteiten.

7.2. Organigram



7.3. Projectleiding

De projectleiding is in handen van de ambtenaar sportzaken, te weten Frank van Dijk

De gemeente is eind verantwoordelijk voor Littenseradiel actief.

Taken:

- Vaststellen deelnemers projectgroep en projectmedewerker
- Verantwoordelijk voor het bereiken van de gevraagde opbrengst vanuit de projectgroep
- Voorzitten vergadering van de projectgroep
- Monitoring en evaluatie
- Zorgdragen voor de afstemming met college, raad en ambtelijke organisatie
- Zorgdragen voor de afstemming met de instellingen
- Verantwoordelijk voor de financiële aspecten
- Zorgdragen voor de afstemming en samenhang in het programma.

Voor het realiseren van de interventies worden verschillende middelen aangewend. Een van die middelen is het aanstellen van een NASB-projectmedewerker die verantwoordelijk is voor de uitvoering van interventies en de opbrengst vanuit de werkgroep. De aanstelling is in eerste instantie voor een periode van twee jaar met een optie tot verlenging mits de gemeente cofinanciering realiseert.

De projectmedewerker heeft de volgende taken:

- Eindverantwoordelijkheid voor de uitvoering van de taken van de werkgroep
- Zorgdragen voor uitvoering van de interventies
- Deelnemen en notuleren van de projectgroep
- Verantwoordelijk voor het bereiken van de gevraagde opbrengst vanuit de werkgroep
- Zorgdragen voor aansturing en uitvoering van een effectieve PR van Littenseradiel Actief.
- Zorgdragen voor aanhaken landelijke campagnes, beurzen en acties binnen de doelgroep
- Voorzitten vergadering van de werkgroep
- Structureel vergaderingen van werkgroep en projectgroep bijwonen
- Adviseren van de gemeente m.b.t. Littenseradiel Actief.

7.4. Intergemeentelijk samenwerking

Aangezien deelname aan het NASB een gemeentelijke zaak is, worden er op gemeentelijk niveau een projectplan gemaakt te worden. Toch is het zinvol de overlegstructuur vanuit de Breedtesport voort te zetten. Behoud van "samenwerking" heeft meerwaarde, zoals: blijvend gebruik maken van de opgezette sportinfrastructuur, delen van verworven kennis, gebruik maken van het netwerk, inhoudelijk afstemming t.a.v. bepaalde interventies en het efficiënt gebruik van de middelen (financiën, personeel en materiaal).

Afgesproken wordt om in Zuidwest Fryslân een **NASB Platform ZWF** in het leven te roepen waar de sportambtenaren van de desbetreffende gemeenten periodiek bijeen komen.

Doelstelling van het overleg is:

- informatie wisselen over de stand van zaken en voortgang NASB;
- informatie wisselen over stand van zaken andere breedtesportactiviteiten;
- afstemming/ coördinatie van NASB interventies en/ of andere activiteiten;

Het overleg wordt per toerbeurt geïnitieerd en voorgezeten door één van de NASB-gemeenten.

Het overleg is in de opstartfase van NASB 1 x per 6 weken. In het vervolg zal de frequentie afnemen. 1 x per jaar worden de portefeuillehouders sport uitgenodigd om op de hoogte gebracht te worden van de ontwikkelingen. De overleg situaties kunnen gezien worden als afstemmingsoverleg en om elkaar te informeren.

8. Beoogde programma's en acties

8.1. Programma Jeugd

- Deelname van alle basisscholen aan Kies voor Hart en Sport
- Deelname van ongeveer 50-100 leerlingen aan Scoren voor Gezondheid
- Tien sportaanbieders bieden kennismakingslessen aan
- Vijftig leerlingen maken gebruik van het aanbod
- Verenigingen maken gebruik van individuele advisering

8.2. Programma Jongeren

- Bogerman College doet mee aan Dubbel Actief
- Tien leerlingen worden intensief begeleid m.b.v. motivational interviewing
- Er komt minimaal een extra sportmoment buiten de lessen L.O. om
- De Energy Tour bezoekt het Bogerman College
- Twee lokale initiatieven, ingebracht door jongeren of lokale verenigingen

8.3. Programma Senioren

- Minimaal een GALM project uitvoeren per jaar ter stimulering van sportdeelname op lange termijn
- Het bestaande beweegaanbod in kaart brengen en promoten
- Overzicht actueel houden van aanbod sport/bewegen voor senioren
- Jaarlijkse sportmarkt voor alle inwoners
- Realiseren laagdrempelig aanbod voor mensen met minima, gericht op lichamelijk inactieve senioren (wandelen, fietsen etc.)

8.4 Overig

- Periodiek artikel in huis-aan-huis blad
- Werkgroepleden promoten gezond bewegen/sporten
- Waar mogelijk aanhaken aan de campagne 30 minuten bewegen, o.a. 'START met'.
- De boodschap '30-minuten-bewegen' koppelen aan alle activiteiten.

9. Planning en stappenplan

- Verkennen

Oriëntatie op het beweegprobleem, verkenning bestuurlijk draagvlak, beleidsontwikkeling en het in kaart brengen van lokale en regionale organisaties, die betrokken worden bij Littenseradiel Actief. Het beleidsplan Littenseradiel Actief wordt behandeld in het college.

Januari - juni 2009

- Organiseren

Het opzetten van een projectstructuur, het ontwikkelen, organiseren en plannen van de aanpak, uitmondend in een Lokaal Actieplan Gezond Bewegen. Voorstel klaar vanuit werkgroep richting projectgroep.

Juli t/m december 2009

- Uitvoeren

De projectgroep keurt het activiteitenprogramma goed en legt dit voor aan de werkgroep.

Vervolgens start de uitvoering. Zij organiseren lokale activiteiten en dragen zorg voor de samenwerking met de sportaanbieders voor de uitvoering. Het Lokaal Actieplan Gezond Bewegen heeft een dynamisch karakter en wordt jaarlijks goedgekeurd door de projectgroep.

Juli 2009 t/m december 2012

- Evalueren

De werkgroep evalueert jaarlijks en verantwoorden dit aan de projectgroep. De projectgroep houdt zich bezig met het evalueren en monitoren van het beweeggedrag in de gemeente, de geboden oplossingen en de resultaten. De evaluatie van de organisatie en de uitvoering van Littenseradiel Actief, wordt jaarlijks geëvalueerd.

Jaarlijks met in 2012 een eindevaluatie.

- Verankeren

Het bestendigen van de beleidsvoornemens en actieprogramma's in de gemeente. Van belang is het behouden van draagvlak.

10. Financiën

	2009	2010	2011	2012	totaal
Beschikbaar	€ 63.400	€ 63.400	€ 63.400	€ 63.400*	€ 253.600
Scoren voor Gezondheid	€ 10.000	€ 10.000	€ 10.000	€ 10.000	€ 40.000
Dubbel Actief VMBO	€ 5.000	€ 5.000	€ 5.000	€ 5.000	€ 20.000
GALM	€ 10.000		€ 10.000		€ 20.000
Communicatie	€ 5.400	€ 5.400	€ 5.400	€ 5.400	€ 21.600
Werkgroep Littenseradiel Actief	€ 2.000	€ 2.000	€ 2.000	€ 2.000	€ 8.000
loonkosten projectmedewerker	€ 31.000**	€ 31.000**	€ 31.000**	€ 31.000**	€ 124.000**
Overig		€ 10.000		€ 10.000	€ 20.000
Totaal	€ 63.400	€ 63.400	€ 63.400	€ 63.400	€ 253.600

* Het budget van 2008 € 31.700,- is in 2008 niet besteed en is bij 2012 toegevoegd.

** Op basis van school 7 en 24 uur p/w

toelichting

a.overhead

De kosten voor de coördinatie van de uitvoering bedragen voor de hele projectperiode € PM. Dit zijn de kosten voor met name het ontwikkelen van een activiteitenprogramma en het uitvoeren daarvan. Hierbij speelt de werkgroep een belangrijke rol. De coördinatie wordt uitgevoerd door de projectmedewerker, deze is mede verantwoordelijk voor de communicatie. Ambtelijke kosten worden in rekening gebracht voor coördinatie, afstemming, advisering, verantwoording VWS en financiën.

Bijlage 1

Gegevens gemeente Littenseradiel

Gemeente Littenseradiel, Frank van Dijk, 0515 - 334 410, f.vandijk@littenseradiel.nl

Littenseradiel				
Landschappelijke beschrijving	Littenseradiel is een dynamische plattelandsgemeente, gelegen tussen de steden Leeuwarden, Franeker en Bolsward, in de "Greidhoeke" van Fryslân. De gemeente beslaat ruim 1300 ha., bestaat uit 29 dorpen en heeft in totaal 10.885 inwoners. Genoeg ruimte dus!			
	Belangrijke sportevenementen in de gemeente zijn het fierljeppen in Winsum en de Freulepartij (dé kaatspartij voor jongen tot en met 16 jaar) in Wommels. In Littenseradiel is volop gelegenheid voor fietsen en wandelen. De Slachtewandeltocht loop voor een groot gedeelte door de gemeente. Wanneer het ijs hard genoeg is bieden de vele vaarten de mogelijkheid om de gemeente eens vanaf een andere kant te bekijken. Hoewel de meeste dorpen niet meer dan 300 inwoners hebben, bloeit het verenigingsleven en zijn de inwoners op allerlei terreinen actief.			
Bevolkingsopbouw per 1 januari 2009	Totaal	0 t/m 19 jaar	20 t/m 55 jaar	55 jaar e.o.
	10.932	3.033	5.146	2.753
Aantal sportverenigingen	65			
Aantal sportaccommodaties	<i>Wat</i>	<i>Aantal</i>		
	Zwembad	1		
	Sporthal	1		
	Gymzaal	7		
	Sportveld	14		
	Voetbalaccommodatie	7		
	Tennisbaan	5		
	IJsbaan	12		
	Manege	3		
	Jeu de boules baan	6		
Aantal scholen	19 basisscholen 1 school voor voortgezet onderwijs (nevenlocatie Bogerman Sneek)			
Overige organisaties	De gemeente kent verschillende jeugdverenigingen die een jeugdsoos en/of clubwerk organiseren. Dit wordt allemaal door vrijwilligers gedaan, er is geen professioneel jeugd- en jongerenwerk in de gemeente. Er is een ouderenplatform om de belangen van de ouderen in de gemeente te behartigen.			
Knelpunten huidig sportbeleid	Weinig fte sportambtenaar			

Bijlage 2 Overzicht van interventies

Kies voor Hart en Sport

'Sport en bewegen is leuk en nog gezond ook!' Dat is het motto voor 'Kies voor Hart en Sport. Het is een manier om de aandacht voor de gezondheid van hart en vaten én de voordelen van sport en bewegen in één project te integreren.

'Kies voor Hart en Sport' maakt basisschoolkinderen van groep (6) 7 en 8 ervan bewust dat er altijd een sport is die bij ze past. Dat leren de kinderen tijdens speciale lessen op school, maar ze ervaren het ook in de praktijk. Ze maken kennis met een grote verscheidenheid aan sporten en andere manieren om gezond te bewegen. Na afloop kunnen ze weloverwogen beslissen of de gekozen tak van sport iets voor ze is. En een bewuste keuze - zo is bekend - hou je makkelijker vol.

Het project bestaat uit twee delen. Een uitgebreid lesprogramma op school met gezondheids- en sportvoorlichting en een deel sport-kennismakingscursussen buiten schooltijd waarin kinderen vrijblijvend kennismaken met diverse sporten.

Het complete lesprogramma Kies voor Hart en Sport bestaat uit zeven lessen van drie kwartier. Module 1 en 2 zijn bedoeld voor het leslokaal. Module 3 speelt zich af in de gymnastiekzaal.

De modules hebben de volgende thema's:

Module 1: Hart, sport en gezondheid (2 lessen)

Module 2: Sportvoorlichting en -oriëntatie (2 lessen)

Module 3: Sportintroductie (3 lessen)

Module 4: (Verdiepingsmodule)

Module 5: Energiebalans en Overgewicht (2 lessen)

Aansluitend op de lesmodules op school kunnen kinderen buiten schooltijd kennismaken met sporten. Sportverenigingen en andere sportaanbieders organiseren een sportkennismakingsaanbod van 4 à 5 lessen. Deze sportcursussen worden gepresenteerd in een programmaboekje dat via de scholen wordt verspreid. Het is de bedoeling dat de cursussen zo worden ingevuld dat kinderen die de sport nog niet kennen moeiteloos en succesvol kunnen deelnemen. De cursussen geven een brede oriëntatie op de sport en op de club en vinden plaats op het terrein van de vereniging. Uiteraard is het de bedoeling dat de lesgevers van de club gewend zijn om met jeugd te werken. De lessen zijn bij voorkeur uitdagend en het accent ligt op succesbeleving in plaats van techniek.

Uiteraard is er aandacht voor het sociale aspect dat sport met zich meebrengt. Tijdens de sportieve afsluiting van de cursus ontvangen de kinderen een certificaat.

Scoren voor Gezondheid

Doelgroep

Scoren voor Gezondheid is een voltreffer in de strijd tegen een ongezonde levensstijl bij kinderen. Het programma is bedoeld voor kinderen van 9 tot 12 jaar uit de bovenbouw (groepen 6 tot en met 8) van basisscholen.

Doel

Veel kinderen zitten dagelijks achter de computer. De aandacht voor sport blijft vaak beperkt tot een virtueel potje voetbal of tennis. Bij Scoren voor Gezondheid zetten voetballers uit de Eredivisie kinderen aan tot een gezonde levensstijl met veel lichaamsbeweging en gezonde voeding. Door ervoor te zorgen dat kinderen nu al gezond leven, is de kans kleiner dat ze op latere leeftijd last krijgen van onder andere overgewicht, diabetes of hart- en vaatziekten.

Methode

Het project Scoren voor Gezondheid maakt gebruik van de populariteit van profvoetballers: welk kind wil nu niet leven als zijn idool? De interventie start met een bezoek aan het voetbalstadion van een eredivisieclub. Daar krijgen de leerlingen een sportclinic. En ze doen een fitheidstest om te kijken hoe gezond en fit ze zijn. De kinderen ervaren hoe leuk het is om te bewegen en hoe lekker het is om je fit te voelen. De kinderen ondertekenen ook een contract met één van de voetballers: ze beloven twintig weken lang het projectprogramma te volgen. Via internet vullen de kinderen een vragenlijst in over hun beweeg- en eetgedrag.

In een periode van twintig weken leren de kinderen op school het belang van een gezonde levensstijl aan de hand van vijf thema's: 'sport is cool', 'elke dag ontbijten', 'gezond en verantwoord bewegen', 'gezonde voeding' en 'lidmaatschap sportvereniging'. De kinderen sluiten het project af met een tweede clinic en een fitheidstest bij de voetbalclub. Hiermee wordt hun vooruitgang gemeten. Daarna krijgen de kinderen een diploma. Na afloop van het project vullen de kinderen nog een vragenlijst in. De ingevulde vragenlijsten en de resultaten van de fitheidstest worden gebruikt om de effecten van de interventie bij te houden.

Alle achttien profclubs uit de eredivisie doen mee aan Scoren voor Gezondheid. Per profvoetbalclub doen 300 tot 500 kinderen mee. De club selecteert samen met de plaatselijke GGD, sportraden en het NIGZ de scholen die deelnemen.

Effecten

Dankzij het inspirerend voorbeeld van de profvoetballers en het inventieve lesprogramma zullen de deelnemers tijdens twintig weken meer bewegen, waardoor meer kinderen voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) en vaker lid worden van een sportvereniging. Het programma heeft ook een positieve invloed op het voedingsgedrag van kinderen: ze halen vaker de norm van twee stuks fruit, voldoende groente en 1,5 liter vocht per dag. Ook hadden leerlingen die eerder deelnamen aan Scoren voor Gezondheid na afloop een lager vetpercentage en een toegenomen fitheid.

Vmbo dubbel actief

Inleiding

Recente onderzoek van TNO wijst uit dat slechts 28% van de jongeren momenteel voldoende beweegt. De sportparticipatie van vmbo-jongeren is nog lager dan andere onderwijstypes. En dat terwijl voldoende bewegen juist voor de jeugd zo belangrijk is.

Waarom bewegen op school? Vier argumenten om actief met sport en bewegen op school aan de slag te gaan:

Voorkomen van voortijdige schooluitval

Duits onderzoek heeft aangetoond wat we eigenlijk al wisten. Meer bewegen leidt tot betere leerprestaties, onder andere door een betere concentratie.

Een prettig schoolklimaat

Ruimte geven aan meer sport en bewegen leidt vaak tot een prettiger klimaat tussen leerlingen onderling en tussen leerlingen en de leerkrachten. De leerlingen ervaren binding met de school. Er is wat te doen op school. De school krijgt een positief sportief imago in de regio (profilering).

Voorkomen van overgewicht en ziektepreventie

Als school bent u er in de eerste plaats voor om leren mogelijk te maken en goed onderwijs te geven. Veel scholen nemen hun maatschappelijke verantwoordelijkheid. De aandacht voor overgewicht vindt 60% van de vmbo scholen belangrijk. Gelukkig maar want meer bewegen leidt tot gezondere leerlingen.

Ook minder getalenteerde bewegers aan hun trekken laten komen

Veel vmbo-scholen voeren een beweegbeleid. Naast Sport, Dienstverlening en Veiligheid komen de sportklassen als paddestoelen uit de grond of wordt LO2 ingevoerd. Prachtige initiatieven, maar helaas niet altijd toegankelijk voor de minder getalenteerde bewegers. De redenen zijn divers. Sommige scholen stellen eisen aan het niveau van leerlingen voor de sportklassen. Ook durven niet alle leerlingen zich bewegend in een groep te tonen, terwijl ze sport en bewegen wel leuk vinden. Met het project vmbo dubbel actief en de campagne 30minuten bewegen komen we in actie om ook deze leerlingen in beweging te krijgen.

Doel

Doel van 'vmbo dubbel actief' is dat vmbo scholen hun leerlingen gaan stimuleren om meer te bewegen. Dit onder andere door laagdrempelig sport- en beweegaanbod te organiseren in samenwerking met buurt en sport.

Projectresultaten

Aan de hand van deze eerste analyse wordt een planning gemaakt voor de projectperiode. Scholen zijn dus vrij om te bepalen waar zij mee aan de slag willen gaan. Belangrijk is echter wel dat na een jaar de volgende deelresultaten behaald zijn:

- er wordt minimaal één extra beweegmoment per week georganiseerd, buiten de lessen Lichamelijke Opvoeding om;
- er wordt een beweegweek georganiseerd (optioneel);
- in de schoolbeleidsplannen zijn doelstellingen opgenomen met betrekking tot structureel extra dans-, sport- of beweegaanbod.

Groningen Actief Leven Model (GALM)

GALM, een sportstimuleringsstrategie voor senioren, staat voor; Groninger Actief Leven Model. GALM onderscheidt zich van andere bewegingsstimulerings-strategiën door: zich specifiek te richten op sportief niet actieve senioren (55-65 jaar) aan te haken bij de specifieke wensen van de doelgroep de deelnemers langdurig te begeleiden en te stimuleren het (her)winnen van plezier in sportieve activiteiten centraal te stellen

Gedragsverandering is een langdurig proces, vandaar dat uitvoering van een lokaal GALM-project een periode van anderhalf jaar bestrijkt. Binnen een GALM-project worden een aantal fasen doorlopen.

1. Benadering van de doelgroep
2. Fittest 1
3. Bewegingsintroductieprogramma (12 weken)
4. Evaluatie en advies
5. Bewegingsvervolgprogramma (30 weken)
6. Fittest 2
7. Continuering van bewegen

Fase 1: Benadering van de doelgroep

GALM hanteert een speciale strategie voor het benaderen van deelnemers aan het project. Potentiële deelnemers zijn senioren van 55 tot en met 65 jaar die op het moment van benaderen niet (meer) sportief actief zijn. Om in contact te komen met deze senioren wordt gewerkt met twee strategieën: een populatiestrategie en een netwerkstrategie.

De populatiestrategie

Als basis voor deze strategie dient een uitdraai uit het bevolkingsregister van alle zelfstandig wonende senioren tussen de 55 en 65 jaar. Afhankelijk van het plaatselijke sportstimuleringsbeleid kan worden gekozen voor een beperking of uitbreiding van de doelgroep qua leeftijd. Ervaring leert dat ongeveer 800-1000 senioren aangeschreven moeten worden om uiteindelijk ongeveer 100 deelnemers voor het introductieprogramma over te houden. De populatiestrategie bestaat uit twee delen. In de eerste plaats het schriftelijk benaderen van de totale doelgroep door middel van een brief en een vragenlijst/aanmeldingsformulier. In de tweede plaats het huis-aan-huis ophalen van de gecombineerde vragenlijst en aanmeldingsformulier.

De netwerkstrategie

Parallel aan de populatiestrategie wordt een zogenaamde netwerkstrategie gehanteerd. Dit houdt in dat de reeds deelnemende senioren worden aangemoedigd om personen uit hun omgeving uit te nodigen mee te doen aan GALM. Het is namelijk gebleken dat senioren eerder sportief actief worden als ze dat samen met iemand anders (partner, kennissen, etc.) kunnen doen.

Fase 2: Fittest 1

Voor het meten van de motorische fitheid wordt gebruik gemaakt van de Groninger Fitheidstest voor Ouderen (GFO). De GFO is een door het instituut voor Bewegingswetenschappen ontwikkelde test voor het meten van motorische fitheid bij zelfstandig wonende ouderen van 55 jaar en ouder. De GFO wordt in GALM tweemaal afgenomen. De eerste test vindt plaats voor het begin van het introductieprogramma. Deze test heeft drie doelen: Het geven van inzicht in de motorische fitheid van de deelnemers voorafgaand aan het introductieprogramma.

Informatiebron voor het geven van bewegingsadviezen.

Middel om deelnemers te motiveren tot deelname aan het introductieprogramma.

Als vervolg op de fitheidstest wordt zo snel mogelijk begonnen met het introductieprogramma. Op deze manier wordt geprobeerd om de uitval tussen de fitheidstest en het begin van het introductieprogramma zo klein mogelijk te houden.

Fase 3: Bewegingsintroductieprogramma (12 weken)

Voor het introductieprogramma wordt uitgegaan van een maximale groepsgrootte van 20 personen. Het introductieprogramma bestaat uit een veelzijdig aanbod van sportieve activiteiten waaraan iedereen kan deelnemen. Het introductieprogramma bestaat uit twaalf wekelijkse lessen van 60 minuten. Na elke les wordt een kwartier koffie gedronken.

Plezier in bewegen is het belangrijkste doel. Achterliggende gedachte is dat mensen op een speelse manier moeten leren om veelzijdig te bewegen. De verschillende lessen vergroten de vaardigheid om de motorische eigenschappen (kracht, snelheid, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatievermogen) toe te passen voor het uitvoeren en volhouden van motorische handelingen (lopen, sprinten, werpen, etc.) in motorisch gedrag (sport- en spelgedrag).

SCALA

SCALA is een sportstimuleringsstrategie voor mensen met een chronische aandoening en/of lichamelijke handicap.

De bewegingsarmoede onder senioren met een chronische aandoening is hoog. Lichamelijke inactiviteit is een risicofactor voor een groot aantal aandoeningen. Bewegen kan worden ingezet als preventief middel tegen het krijgen van andere aandoeningen en heeft daarnaast een gunstige invloed op het verloop van het ziekteproces bij een groot aantal chronische aandoeningen.

SCALA legt de nadruk op het plezierig sportief actief bezig zijn en onderscheidt zich door:

1. Niet de aandoening maar het functionele niveau en de leeftijd van de doelgroep te hanteren als indelingscriterium
2. Niet de beperkingen maar de mogelijkheden van de doelgroep te benadrukken
3. De activiteiten niet als therapie aan te bieden, maar als vrijetijdsbesteding
4. De behoefte van de doelgroep te benadrukken in plaats van het aanbod van bijvoorbeeld verenigingen en sportscholen
5. Er van uit te gaan dat iedereen kan en mag deelnemen aan sport

Het doel van de SCALA-strategie is om mensen met een chronische aandoening (opnieuw) sportief actief te laten worden én sportief actief te houden.

De SCALA-methodiek bestaat uit een stappenplan dat een periode van anderhalf jaar beslaat. Hierin worden 7 fases onderscheiden:

1. Benadering van de doelgroep
2. Fittest 1
3. Bewegingsintroductieprogramma (12 weken)
4. Evaluatie en advies
5. Bewegingsvervolgprogramma (30 weken)
6. Fittest 2
7. Continuering

1. Benadering van de doelgroep

Er zijn twee mogelijkheden om de doelgroep te bereiken.

De eerste methode is direct. Potentiële deelnemers wordt middels een brief gevraagd of zij mee willen doen aan een sportproject voor mensen met een chronische aandoening. Vervolgens worden de aangeschreven senioren aan huis bezocht. Senioren kunnen dan vragen stellen en zich aanmelden voor de eerste fittest. Potentiële deelnemers worden per wijk, buurt of dorp benaderd.

Een tweede, aanvullende benaderingsstrategie is erop gericht via (para)medische intermediairen mensen te stimuleren deel te nemen aan het programma. Dit kunnen specialisten, huisartsen, fysiotherapeuten, zorgverzekeraars, thuiszorginstellingen zijn.

2. Fittest 1

De eerste fittest biedt mensen een opstap op weg naar een sportieve carrière.

De test bestaat uit een achttal onderdelen waarin wordt nagegaan wat de functionele capaciteit van de deelnemers is. Verschillende handelingen worden gemeten die van belang zijn voor het sportprogramma. Het gaat om: balanceren, reiken, vangen, werpen, schoppen, oprapen, slaan en wandelen. Daarnaast wordt middels een vragenlijst nagegaan hoe mensen de verschillende onderdelen ervaren. Een arts is aanwezig bij deze test.

Op basis van de score op deze test en de wensen en behoeften van de deelnemers worden verschillende sportgroepen gevormd. Deelnemers kunnen ook naar bestaande activiteiten worden doorverwezen.

3. Bewegingsintroductieprogramma (12 weken)

Dit programma duurt 12 weken. Elke week wordt gedurende een uur een sport- en/of spelactiviteit aangeboden, waarna een kwartier koffie wordt gedronken. Mensen maken elke week kennis met een andere sport-spelvorm. Dit gevarieerde aanbod vormt net als in de GALM-strategie (link) een belangrijke pijler om plezier in het bewegen te (her)winnen. Voorbeelden van activiteiten zijn boccia, tennis, ringhockey, circuit, bewegen op muziek, fitness, zwemmen. In het SCALA -programma zijn het materiaal en de spelregels aangepast aan het niveau en mogelijkheden van de groep.

De lessen worden verzorgd door professioneel kader met zowel didactische alsook medische kennis en ervaring.

De nadruk ligt op het op veilige wijze (her)winnen van plezier in sportieve activiteiten, het leren kennen van de eigen mogelijkheden & grenzen en groepsvorming.

30Minutenbewegen

30minutenbewegen is een campagne om meer Nederlanders te motiveren te (gaan) bewegen. De campagne maakt mensen bewust van het bestaan van een beweegnorm. Ook biedt de campagne aanknopingspunten (zogenaamd 'handelingsperspectief') om aan de norm te voldoen. De campagne loopt van 2007 tot en met 2010.

30minutenbewegen is een campagne van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). In opdracht van het ministerie van VWS voert NISB van 2007 tot 2010 deze leefstijlcampagne uit, in samenwerking met provinciale en lokale partners.

NISB draagt met de campagne bij aan de realisatie van de volgende regeringsdoelstellingen:

Algemeen:

- Meer Nederlanders bewegen 30 minuten, of voor kinderen: 60 minuten (van 50 procent in 2004 naar 65 procent in 2010)
- De inactiviteit wordt teruggebracht van 8 procent in 2004 naar 7 procent in 2010

Specifiek op doelgroepniveau:

- Het aantal bedrijven dat aandacht heeft voor sport- en bewegingsactiviteiten tijdens of na werkuren is gestegen van 14 in 2004 naar 25 procent in 2010
- Het aantal jeugdigen tussen de 12 en 17 jaar dat de beweegnorm haalt, stijgt van 35 procent in 2004 naar 40 procent in 2010
- Het aantal ouderen dat inactief is, vermindert met 4 procent, aantal ouderen dat de beweegnorm haalt stijgt van 45 naar 50 procent
- De inactiviteit onder chronisch zieken daalt evenredig met de inactiviteit onder de algemene bevolking

De campagne maakt via massamedia bekend dat 30minutenbewegen bestaat, en dat elke Nederlander dat zou moeten doen. Dit zijn massamedia als tv, radio, narrowcasting, bioscoop, print, abri, public relations, free publicity.

Door het bijwonen en meedoen met de lokale activiteiten komen mensen in aanraking met bewegen, doen ze mee en worden zij gewezen op alle beweegmogelijkheden bij hen in de buurt. Het uitgebreide campagnenetwerk (landelijke, regionale en lokale partners) wordt regelmatig voorzien van informatie,

advies en campagnemateriaal. 30minutenbewegen is een campagne van en voor ons allemaal.

De Impuls brede scholen, sport en cultuur

De 'Impuls brede scholen, sport en cultuur' is door de bewindslieden van VWS en OCW, vertegenwoordigers van de VNG, NOC*NSF, Verenigde Bijzondere Scholen (VBS) en de Cultuurformatie op 10 december 2007 ondertekend. Met deze handtekening verklaarden de partijen dat zij deze Impuls tot een succes willen maken. De Impuls steunt gemeenten die een combinatiefunctionaris willen aanstellen. In 2012 zullen er 2500 combinatiefunctionarissen werkzaam zijn in de sectoren onderwijs, sport en cultuur. Met ingang van 2008 wordt er, oplopend in tranches, een budget aan gemeenten toegekend om dit te realiseren.

De Impuls loopt van 2008 t/m 2012 en wordt uitgevoerd onder regie van de gemeenten. Gemeenten ontvangen een bijdrage van de rijksoverheid en 'matchen' deze met eigen middelen. In het eerste jaar financiert de rijksoverheid 100%. In de jaren daarna betaalt het rijk ca. 40% en gemeenten ca. 60%. De Impuls wordt gefaseerd ingevoerd. In 2008 is de eerste tranche beschikbaar gekomen voor de G31-gemeenten. Na 2009 volgen nog drie tranches waarbij alle overige Nederlandse gemeenten aan de beurt komen. Deelname aan de Impuls is vrijwillig. De rijksbijdrage is in principe voor alle gemeenten beschikbaar en structureel.

Doelen

Met de Impuls brede scholen, sport en cultuur (Impuls) worden vier belangrijke doelstellingen nagestreefd:

- Het uitbreiden van het aantal brede scholen met sport- en cultuuraanbod in zowel het primair als het voortgezet onderwijs, om te beginnen in de 40 krachtwijken.
- Het versterken van ca. 10% van de sportverenigingen met oog op hun maatschappelijke functie en de inzet van sportverenigingen voor het onderwijs, de naschoolse opvang en de wijk.
- Het stimuleren van een dagelijks sport- en beweegaanbod op en rond scholen voor alle leerlingen.
- Het bevorderen dat de jeugd tot 18 jaar vertrouwd raakt met één of meer kunst- en cultuurvormen en het onder jongeren stimuleren van actieve kunstbeoefening.

Partijen

Namens de rijksoverheid ondertekenden het ministerie van OCW en VWS de bestuurlijke afspraken over De Impuls samen met:

VNG: stimuleert gemeentebesturen een verklaring te tekenen die toegang geeft tot uitkering van middelen door de rijksoverheid. Vereniging Sport en Gemeenten (VSG): stimuleert de gemeentelijke sectoren om het beleid van De Impuls op lokaal niveau te implementeren.

Verenigde Bijzondere Scholen (VBS): de gezamenlijke bestuurlijke onderwijsorganisaties stimuleren de schoolbesturen van PO- en VO-scholen om deel te nemen aan de verdere ontwikkeling en uitbreiding van brede scholen met een sport- en cultuuraanbod en adviseren gemeenten over de selectie en inzet van (brede) scholen.

NOC*NSF: stimuleert de besturen van sportbonden en sportverenigingen om deel te nemen aan de verdere ontwikkeling en uitbreiding van 'sterke' sportverenigingen en stimuleert de sector om combinatiefuncties mogelijk te maken bij sportverenigingen.

Cultuurformatie: stimuleert de besturen van culturele instellingen bij de ontwikkeling van een passend aanbod, stimuleert de culturele sector om combinatiefuncties mogelijk te maken bij culturele instellingen en adviseert de gemeenten over de selectie en inzet van culturele instellingen.

2500 fte aan combinatiefuncties

In 2012 zullen er door bovenstaande partijen gezamenlijk tenminste 2.500 fte's aan combinatiefuncties gerealiseerd zijn. Over de verschillende sectoren verdeeld zijn dat er in 2012:

- tenminste 850 fte's in het primair onderwijs;
- tenminste 250 fte's in het voortgezet onderwijs;
- tenminste 1250 fte's in de sportsector;
- tenminste 150 fte's in de cultuursector.

Deze verdeling is gebaseerd op de herkomst van de beschikbare middelen op de rijksbegroting (onderwijs, sport en cultuur) en het behalen van de verschillende doelen van De Impuls.

Kijk voor meer informatie op www.combinatiefuncties.nl