



Scoren met sport en bewegen in het sociale domein



*Ontmoet, inspireer en leer
tijdens NISB bijeenkomsten*



*Uitdagende pleinen
voor alle leeftijden*



*Sportbedrijf Deventer aan
tafel met Stadsmarketing
en Ruimtelijke Ordening*

Sport heeft potentie om gemeentelijk beleid te realiseren

Remco Boer, directeur Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen, stelt dat gemeenten goed in staat zijn om de *doelstellingen* die je met sporten en bewegen kunt halen te formuleren. Wat ze lastiger vinden is *hoe* ze sport daarbij kunnen inzetten.

NISB biedt antwoorden, helpt met het *economisch doorrekenen* van keuzes en adviseert gemeenten bij het inzetten van effectieve sport- en beweegininterventies.



4



8

Sport activeert, verbindt en maakt gezond

In elke levensfase van een Hagenaar stimuleert de stad sportdeelname. Daarbij bouwt Den Haag op jarenlange ervaring van sportstimulering en put daarnaast uit de kennis die NISB verzamelt over interventies die elders effectief gebleken zijn, “zodat we zeker weten dat we *bewezen aanpakken kiezen* die werken”, zegt de Haagse wethouder **Karsten Klein**.



14

Samen ideeën uitwerken en verbindingen leggen

Hij ziet initiatieven ontstaan, zoals een *beweegtuin* voor ouderen. De Utrechtse wethouder **Victor Everhardt** ziet het als zijn taak om dit mogelijk te maken door verbindingen te leggen met buurten, clubs, vrijwilligers en zorginstellingen.



16

Overgewicht is een halt toegeroepen dankzij sport en bewegen

Preventie met sport en bewegen loont. Met *inzet van clubs, bedrijven en gemeente*, ontwikkelt de jeugd een gezondere leefstijl. Veghel heeft de smaak te pakken en stoomt door, met de bezielende wethouder **Riny van Rinsum**.



10

Sport dient nu meer doelen

In Deventer zit directeur **Aschwin Lankwarden** van Sportbedrijf Deventer aan tafel bij Ruimtelijke ordening, Marketing, en steeds meer diensten in het *sociale domein*. De kracht van sport en bewegen wordt beter benut, ook in de openbare ruimte. Samenwerking met NISB biedt aanknopingspunten om de *openbare ruimte* in Deventer met simpele ingrepen beweegvriendelijker te maken.



12

Sport en bewegen is een vliegwiel voor een gezonder leven

Nijmegen gebruikt sport om mensen te verbinden en de *sociale cohesie* in de buurt te vergroten. Deze communities zijn hulpbronnen om samen de gezondheid te verbeteren en overgewicht te lijf te gaan. Met *SUCCES*. Interview met wethouder **Bert Frings**.



NISB staat voor u klaar!

Als kennisinstituut ontwikkelt NISB generieke kennis om sport en bewegen te stimuleren. Die kennis stellen wij gratis voor u beschikbaar via onze website www.nisb.nl. U vindt daar allerlei stappenplannen, themadossiers en praktijkvoorbeelden. Graag staan wij ook persoonlijk voor u klaar om uw gemeente te helpen bij procesbegeleiding, advisering of monitoring. In deze brochure vindt u naast de praktijkverhalen diverse kaders met daarin onze producten en diensten die wij voor u op maat aanbieden.



COLOFON

Scoren met sport en bewegen in het sociale domein is een uitgave van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen.

Eindredactie:
Nanette Hagedoorn, Karin Vrielink

Redactie:
Marieke Verhaaf, Nancy Poesz, Jacqueline Kronenburg, Chienette Bolt en Marco Barten

Met medewerking van:
Remco Boer, Riny van Rinsum, Victor Everhardt, Karsten Klein, Aschwin Lankwarden, Bert Frings

Interviews:
Helene de Bruin, hdb tekst

Vormgeving en druk:
KR8 vormgeving

Beeldmateriaal:
William Moore, Claudia Kamergorodski, Colijn van Noort, Marco Vellinga, Willem Mes, Robert Zwart

Oplage:
1.000 ex.

Juni 2014

Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) zet zich al 15 jaar in voor een vitale samenleving. Dat doen wij als onafhankelijk kennisinstituut dat de maatschappelijke waarde van sport en bewegen bewijst, vergroot en verzilvert. Ons motto: werk alleen met dat wat effectief is, kies voor kwetsbare doelgroepen en bevorder een integrale aanpak. Organisaties die gebruik maken van onze kennis, werken effectiever en brengen daardoor meer Nederlanders in beweging. Dat versterkt de kracht van Nederland: mensen worden door sport en bewegen gezonder, socialer en weerbaarder. www.nisb.nl.



“Sport heeft potentie om
gemeentelijk beleid te realiseren”

Remco Boer

Voor Remco Boer is het klip en klaar: wie verstandig sport en bewegen inzet in zijn gemeente, kan zijn beleidsdoelen beter bereiken. Als directeur van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) is zijn drijfveer om met zijn team, maar ook samen met gemeenten, sportbonden en universiteiten te zorgen dat NISB het gerenommeerde landelijk kennisinstituut in de sportsector wordt. Een instituut waar iedereen – van wethouder tot trainer van een sportclub en van sportbedrijf tot reïntegratiebedrijf – terecht kan met zijn of haar vragen. En daar ook een gevalideerd antwoord op krijgt.

Wat betekenen sporten en bewegen voor een individu?

“Een mens is gemaakt om te bewegen. De homo ludens moet ‘spelen’, moet bewegen, moet sporten. Beweging en het onderhouden van je bewegingsapparaat is cruciaal voor je totale functioneren. Om jezelf te verzorgen, maar ook om anderen te helpen. Helaas hebben we de beweging en de mate van bewegen er in de loop der eeuwen steeds meer uitgeorganiseerd. We gaan zittend in het openbaar vervoer of met de auto naar ons werk of school om daar de hele dag zittend werk te doen of te leren. Het is de uitdaging om weer zo veel mogelijk beweging gedurende de dag in ons leven te integreren.

Want we bewegen te weinig. En dat is niet goed. Niet goed voor het individu, maar ook niet goed voor de maatschappij. Sport, spel en beweging zijn goed voor lijf en leden, maar het is ook bewezen dat het goed is voor je mentale welzijn. Bovendien helpen sport en bewegen bij bijvoorbeeld het beter kunnen leren. Je cognitieve functies functioneren beter en sneller als je overdag veel beweegt.”

Wat kan sport en bewegen betekenen voor een gemeenschap?

“Sport en bewegen zorgt voor sociale interactie. Het kan een maatschappelijk doel dienen. Je kunt sport ook inzetten om pedagogische doelen te dienen, om mensen via sport en werken op of voor sportclubs makkelijker naar de arbeidsmarkt te leiden, om burgers langer mobiel te houden zodat ze langer zelfstandig kunnen blijven wonen. Sport kan helpen om burgers gezonder te maken of langer gezond te houden.

En het mooie van sporten en bewegen is dat het relatief goedkoop is. Wandelen, fietsen, joggen. Daar is niet veel voor nodig. En de sportclubs werken vooral met vrijwilliger. Bovendien kan sport voor een gemeente ook economisch aantrekkelijk zijn. Neem nu het WK Hockey dat in juni plaatsvindt in Den Haag. Dat is voor de stad een extra inkomstenbron. Er komen mensen uit de hele wereld. Zij blijven slapen in de hotels, eten in restaurants, drinken op terrasjes en kopen in winkels. Ook dat is een niet te onderschatten kracht van sport.” >>>

Beleidskeuzes: doe de Buurtscan

De Buurtscan is een verzameling van ruim 20 instrumenten waarmee gemeenten *feiten* en *cijfers* over sport en bewegen in een specifieke buurt helder in kaart kunnen brengen. *Beleidsmakers* kunnen instrumenten kiezen die aanvullende gegevens bieden als uitgangspunt voor beleid. De instrumenten bieden cijfers over gezondheid, demografie, voorzieningen, wensen en behoeften van bewoners. NISB kan gemeenten adviseren bij de inzet van de instrumenten en bij de *analyse* van de uitkomsten. Op verzoek kan NISB ook workshops verzorgen.

Neem contact op met:
Lysbeth de Vries
T: 06 269 753 04
E: lysbeth.devries@nisb.nl



Op welke groepen moet een gemeente zich richten als het gaat om mensen in beweging brengen?

“In z’n algemeenheid moet je binnen een gemeente je aandacht richten op twee groepen: de zwakkeren en de sterken. Logisch is dat je als gemeenschap vooral aandacht hebt voor mensen die hulp en begeleiding nodig hebben. Vaak zijn dat mensen met een lage sociaal economische status. Maar kijk niet alleen naar de mensen, kijk ook naar je voorzieningenniveau. Kijk naar de zwakker ingerichte openbare plekken in je stad. Welke wijken hebben nauwelijks sport- en spelvoorzieningen? Daar moet je iets gaan veranderen. Als er geen trapveldje is, worden kinderen niet uitgenodigd te gaan bewegen, samen te spelen. Als de fietspaden slecht onderhouden zijn, stap je sneller in de auto.



De waarde van sport en bewegen in andere domeinen

Benieuwd naar de maatschappelijke en economische waarde van *sport als middel*? En wilt u hierover in gesprek gaan met uw collega’s van andere beleidsterreinen? Weet dat NISB u hierbij kan ondersteunen. Met partners uit de economische sector brengen we maatschappelijke effectiviteit in kaart en kunnen we de *economische waarde* op hoofdlijnen doorrekenen. Op specifieke thema’s proberen we in meer detail te laten zien, wat sport *oplevert*. Zo analyseren we momenteel wat sport op het thema *‘Werk en Inkomen’* oplevert. Op verzoek kunnen we dit ook voor uw gemeente doen.

Neem contact op met:
Geeske van Asperen
T: 06 317 537 24
E: geeske.vanasperen@nisb.nl



Daarnaast is het verstandig om je te richten op sterke, grote sportclubs. Een blakende club kan er makkelijker iets bij doen. Een club met veel leden, heeft veel trainers en veel vrijwilligers, die kun je makkelijker vragen om bijvoorbeeld trainingen te laten geven aan mensen met een verstandelijke of lichamelijke handicap. Die clubs kun je ook vragen mee te helpen om beleidsdoelen te helpen realiseren. Let wel, je moet die clubs ondersteunen, niet alleen met geld en voorzieningen. Ook met opleiding! Hoe kun je het beste omgaan met mensen uit de GGZ, met mensen die overgewicht hebben, met jongeren uit de Jeugdzorg. En stimuleer dat die clubs een netwerk vormen met professionals die deze groepen burgers begeleiden, zoals pedagogen, diëtisten, fysiotherapeuten en activiteitenbegeleiders.”

Hoe krijgt een gemeente inwoners (weer) in beweging?

“Het helpt natuurlijk als een gemeente over voldoende accommodaties beschikt om sport te beoefenen. Velden, banen, zalen; die accommodatie moet je hebben. Onder accommodaties versta ik ook uitdagende speelplaatsen, pleinen en trapveldjes. En waarom is een goed ingericht schoolplein, dat vrijwel altijd uitnodigt tot spelen en bewegen, alleen voor de schoolkinderen beschikbaar?

Laat ook de buurt na schooltijd van zo’n beweegvriendelijk plein gebruik maken.

Let ook op je wijkinrichting. Als je er als gemeente voor zorgt dat je een eindje moet lopen van een huis naar een parkeerplaats, dan zorg je er meteen voor dat je bewoners dagelijks meer bewegen. Nog mooier, zorg ervoor dat je infrastructuur zo is ingericht dat je sneller van A naar B komt als je de fiets neemt. Misschien ook goed te weten dat wandelen en fietsen de nummer twee en drie zijn in de bewegings-top tien. Dus ga aan de slag met wandel- en fietspaden en -routes. Bij een betere en slimmere inrichting van de openbare ruimte is veel beweging te winnen.

Wij zijn een groot voorstander van integrale inzet van sport, want we zien dat dat echt werkt. Denk verder dan die fitte burger: sport kan in veel domeinen het verschil maken. En is vaak aanzienlijk goedkoper dan andere aanpakken. Daarom vind ik dat gemeenten de taak hebben om de kracht van sport optimaal in te zetten, in het belang van de burger en van een sluitende begroting. Sport kan gemeenten helpen de jeugdzorg, de AWBZ, de wet Werken naar Vermogen veel beter – en goedkoper – uit te voeren. En dat alles is geen overbodige luxe, zeker gezien de decentralisatie van veel overheidstaken.”

Hoe kan NISB gemeenten helpen om sport en bewegen in te zetten bij het behalen van beleidsdoelen?

“Gemeenten zijn heel goed in staat om de doelstellingen die je met sporten en bewegen kunt halen te formuleren. Wat ze lastiger vinden is hoe ze sport daarbij kunnen inzetten. Hoe kan ik sporten en bewegen zo inzetten dat de gezondheid van mijn burgers verbetert? Hoe krijg ik ouderen en chronisch zieken in beweging? Welke sport kan overgewicht te lijf gaan? Hoe richt ik een arbeidsintegratieproject bij sportclubs in, zodat werkloze burgers aan hun vaardigheden kunnen werken? Dat is één kant van de vraag. De andere kant van de vraag is: Wat kost het en wat levert het op? Zeker nu gemeenten schaarse middelen hebben, moeten ze goede keuzes maken. NISB kan helpen bij het kiezen van gevalideerde interventies. Zo weten we bijvoorbeeld zeker dat de BeweegKuur in veel opzichten rendement oplevert. En ook de kwaliteit van veel andere sport- en beweeginterventies wordt door ons in kaart gebracht. NISB kan helpen bij het economisch doorrekenen van bepaalde scenario’s zodat een gemeente een effectieve keuze kan maken tussen bijvoorbeeld de bouw van een sportcentrum of het aanleggen van een fietspadenstelsel.

Ook kunnen wij helpen bij het meten, monitoren en evalueren van programma’s. Het programma Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG) kunnen we vanaf het begin tot zo lang je wilt meten. En tot slot kan en wil NISB inspireren. We kunnen met goede voorbeelden en resultaten laten zien hoe je de openbare ruimte beweegvriendelijker inricht, zoals bijvoorbeeld in Almere is gebeurd. NISB laat zien hoe je sport kunt inzetten bij de uitvoering van pedagogisch beleid. Het programma *Alleen jij bepaalt* laat in Rotterdam zien dat kinderen die via de Jeugdzorg structureel gaan sporten gedijen bij de structuur, regelmaat en samenwerking die sport, het team en de sportvereniging bieden. *Hands on*, een project voor mensen met afstand tot de arbeidsmarkt in Deventer, toont aan dat samenwerking van Sociale Dienst met sportclubs niet alleen de accommodaties verbetert, maar ook bouwt aan werkervaring, werkritme en werkhouding van de deelnemers. De inzet van een gezondheidsmakelaar in Nijmegen laat zien dat ouderen best kunnen en willen bewegen. En ook dat chronisch zieken van een ommetje naar een lange wandeling te bewegen zijn. De voorbeelden waarbij sport veel meer doelen dient dan sport alleen liggen bij NISB voor het oprapen. Graag inspireren we gemeenten om ook de potentie van sport en bewegen in te zetten bij het realiseren van beleidsdoelen.”

Zet in op ‘wat werkt’!

Welke interventies zijn het meest geschikt om uw doelen te bereiken en resultaten te behalen? Welke interventies *versterken elkaar* en passen in de al uitgezette koers van uw gemeente? Op de website www.effectiefactief.nl vindt u ruim 75 erkende sport- en beweeginterventies. NISB adviseert u graag bij het maken van de *juiste keuze* op basis van lokale gegevens. Met onze kennis van interventies adviseren we u over een *passende mix* van interventies die passen bij de doelgroepen, doelen en resultaten van uw gemeente, eventueel aangevuld met een korte scan van de huidige situatie en een monitoring- en evaluatieadvies. Wilt u weten wat NISB voor u kan betekenen?

Neem contact op met:
Lysbeth de Vries
T: 06 269 753 04
E: lysbeth.devries@nisb.nl



“Sport activeert,
verbindt en maakt gezond”

Karsten Klein

Karsten Klein is wethouder Jeugd, Welzijn en Sport. De laatste jaren heeft hij bewust niet gekort op sport in de meeste brede zin des woords. Een gezonde en vitale stad, dat is het streven van het stadsbestuur. En daar wordt via verschillende invalshoeken op ingezet. “Sport brengt mensen bij elkaar, activeert en draagt bij aan een gezonde leefstijl.”

“Sportverenigingen zijn ontmoetingsplaatsen bij uitstek en bieden een sociale structuur van en voor burgers. Den Haag kent een rijk en geschakeerd aanbod van breedtesport georganiseerd door 300 sportverenigingen. Een sterke sportsector is voor een groot deel gebaseerd op particulier initiatief. Dat is altijd de ruggengraat van de sportieve stad Den Haag geweest. Met het Buurthuis van de Toekomst delen sportclubs de accommodatie met maatschappelijke organisaties. Ze werken samen en zo ontwikkelen sportverenigingen zich tot een centrale ontmoetingsplek in de buurt. Daarnaast versterken topsportprestaties en evenementen de positieve beeldvorming van de stad. Investeren in sport draagt voor Den Haag bij aan de economie door het aantrekken van grote evenementen zoals het WK Hockey 2014, de pitstop van de Volvo Ocean Race en het WK Beachvolleybal 2015.

Sportdeelname in elke levensfase

Tegenover deze positieve ontwikkelingen staan ook uitdagingen. De sportdeelname in Den

Haag stabiliseert. Een verenigingslidmaatschap is al lang niet meer vanzelfsprekend. Door te investeren in sport, investeren we in een aantrekkelijke, vitale stad en sportieve samenleving. Daarom stimuleren we in elke levensfase van een Hagenaar sportdeelname. We putten daarbij, naast de eigen jarenlange ervaring, uit de kennis die NISB ontsluit, zodat we zeker weten dat we bewezen aanpakken kiezen die werken.

Jong geleerd is oud gedaan. Dat begint met een goede basis op school. We vragen van alle basisscholen waar wij mee samenwerken om zelf te investeren in een vakleerkracht lichamelijke opvoeding die ervoor zorgt dat groep drie tot en met acht twee keer in de week gymles krijgt. Op 85 scholen is de gymleerkracht ook schoolsportcoördinator (combinatiefunctie) en coördineert het naschools sportprogramma. Met elke school maken we afspraken over het aantal uren naschoolse sport. Vervolgens komen de door de gemeente gefaciliteerde jeugdsportcoördinatoren

(combinatiefunctie) van 55 vitale en sterke sportverenigingen naar de school om invulling te geven aan de programma's.

Daarbij hebben we specifieke aandacht voor kinderen met een beperking. Ongeveer elf scholen voor speciaal onderwijs doen mee aan schoolsportclub. Ook op deze scholen komen sportverenigingen langs om clinics te geven. Er is extra aandacht voor kinderen die meer moeite hebben met sporten en bewegen of kampen met overgewicht. Op het voortgezet onderwijs is er specifieke aandacht voor de VMBO scholen en meisjes. Samen met de gymleerkrachten en sportverenigingen organiseert de gemeente schoolsportcompetities en kunnen kinderen op school trainen en in

“We dagen sportverenigingen
uit om een functie te vervullen
in de wijk”

het weekend wedstrijden spelen. Daarnaast organiseren de gymleerkrachten samen met de sportverenigingen verschillende naschoolse sportclinics.

Niet alleen op school, bij sportverenigingen en sportscholen kunnen kinderen deelnemen aan sport, ook op de vele sportief ingerichte pleintjes, zoals de Crujffcourts en Richard Krajicek Playgrounds. Op twintig pleinen organiseren buurtsportcoaches sportactiviteiten.

Volwassenen verleiden

Bij volwassenen raakt sport en bewegen vaak naar de achtergrond vanwege de carrière, gezin en de wereld aan mogelijkheden die de moderne tijd biedt. Den Haag heeft de afgelopen vier jaar geïnvesteerd in de duurzame samenwerking met werkgevers in Den Haag om volwassenen te verleiden. Den Haag sloot met negen bedrijven een samenwerkingsovereenkomst om de vitaliteit van werknemers via de werkvloer te vergroten.

Vanzelfsprekend zet Den Haag als werkgever zelf ook in op de vitale medewerker. Binnen de gemeente is een programma opgezet,

waaraan in 2013 meer dan duizend medewerkers deelnamen. Met onder andere als resultaat dat 45 procent van de deelnemers meer is gaan bewegen.

Naast de levensfase-aanpak zetten we in Den Haag ook in op de sportvereniging als Buurthuis van de Toekomst. Vele Haagse gezinnen zijn jaren van hun leven elke weekend actief als vrijwilliger bij een of meer sportclubs. De clubs vormen daarmee een cruciaal onderdeel van de civil society, en staan voor het initiatief vanuit het maatschappelijk middenveld om ondernemerschap en verbindingen in de wijk tussen jong en oud te creëren. Als gemeente dagen we sportverenigingen uit om meer een wijkfunctie te gaan vervullen in de buurt. Ten eerste om maatschappelijke vastgoed in de stad beter te benutten. Ten tweede door clubs te stimuleren nieuwe ledengroepen aan zich te binden bijvoorbeeld ouderen of mensen met een beperking. Hierbij spelen buurtsportcoaches een belangrijke rol. Kortom, sport is in veel opzichten erg belangrijk voor onze stad.”

Sta op voor gezondheid!

Het langdurig achter elkaar zitten is een groot *arbeidsrisico*, blijkt uit onderzoek. Iemand die elf uur per dag zit, heeft 40 procent meer kans op vroegtijdig overlijden dan iemand die minder dan vier uur per dag zit. Ook zijn er sterke aanwijzingen dat structureel zitgedrag de risico's op onder andere hart- en vaatziekten, diabetes, depressie en kanker verhoogt. Hoog tijd om meer *beweegmomenten* in te bouwen tijdens de *werkdag*. Wilt u zelf aan de slag, gebruik dan de online tools op www.nisb/werk. Wilt u advies over wat in uw organisatie werkt? Of een inspiratiesessie om een gezamenlijke start te maken?

Neem contact op met:
Peter-Jan Mol
T: 06 216 495 79
E: peter-jan.mol@nisb.nl



“Sport is een vliegwiel voor een gezonder leven”

BERT FRINGS

Bert Frings is wethouder in Nijmegen. In zijn portefeuille zitten zorg, welzijn en sport. Samenwerking tussen de verschillende beleidsafdelingen met sport als bindmiddel moet de gezondheid van onder andere ouderen verbeteren. De resultaten zijn goed. Daarom wordt sport in Nijmegen ook op scholen en in buurten ingezet om meerdere collegedoelen te realiseren. “Een beweegdag op de basisschool? Neem je ouders mee, dan vertellen we ook over de noodzaak van een ontbijt en gezonde voeding. Sport is niet langer een doel op zich. Sport dient ook andere doelen. Dat is pure noodzaak!”

“Ik zie een verschuiving van sport als doel op zich naar sport die ook andere doelen dient. In Nijmegen lag de focus jarenlang op goede accommodaties en faciliteiten. En nog steeds hebben we ook aandacht voor topsport; we bouwen momenteel een toptrainingscentrum voor judo en turnen. Maar in onze gemeente dient sport sinds een paar jaar meerdere doelen. Voor bepaalde doelgroepen – zoals ouderen en chronisch zieken – zijn sport en bewegen pure noodzaak.

“We zien de gezondheidsverschillen tussen mensen met een lage en een hoge sociale economische status teruglopen”

Nijmegen zet sport en bewegen in om de gezondheid te verbeteren, overgewicht te lijf te gaan. Sport heeft de kracht om mensen te verbinden, om de sociale cohesie in een buurt of wijk te vergroten. Sport kan je leren samenwerken, leert je winnen én verliezen. Sport is vaak een vliegwiel voor een gezonder leven, voor gezondere keuzes, voor een beter welbevinden.

Rondje Hatert

Een goed voorbeeld van sport als vliegwiel is de aanpak in de wijk Hatert. Relatief veel ouderen kampten met gezondheidsproblemen. Samen met verzekeraar VGZ, NISB, de GGD en met de eerstelijns gezondheidszorg, hebben we de ‘gezondheidsmakelaar’ geïntroduceerd en ingezet.

Zij spraken de ouderen met een risicoprofiel aan en motiveerden hen te gaan bewegen. Zo ontstond onder meer een dagelijkse wandeling; inmiddels bekend als Rondje Hatert. Iedereen die wil en zin heeft, kan dagelijks aanhaken en een uur wandelen. Ook is een Bewegingsgame ontwikkeld en nog meer bewegingsactiviteiten. Tijdens en rondom deze activiteiten vertellen diëtisten ook over gezonde voeding, huisartsen over een gezonde levensstijl. En dat alles werkt!

We zien de gezondheidsverschillen tussen mensen met een lage en een hoge sociale economische status teruglopen. Daarnaast blijkt uit de jaarlijkse gezondheidsmonitor van de GGD dat de consumptie van groente en fruit behoorlijk is toegenomen. Net als de beweegfrequentie en –duur.

We zijn begonnen met de doelgroep ouderen met een risicoprofiel. Maar al snel benaderden onze gezondheidsmakelaars ook chronisch

zieken. En inmiddels zijn we ook op basisscholen heel actief met bewegen en sporten: Sportieve School XL. Onze combinatiefunctionarissen organiseren bijvoorbeeld beweegdagen op scholen. Ook ouders worden expliciet uitgenodigd. Dan wordt er naast beweging, sport en spel ook voorlichting gegeven over het belang van een ontbijt voor school.

Ook verbinden we via de combinatiefunctionaris sportclubs aan scholen. Zo kunnen kinderen kennis maken met verschillende sporten en verlagen we de drempel naar een sportclub. En mocht geld een probleem zijn, dan legt de combinatiefunctionaris uit dat in Nijmegen alle kinderen kunnen sporten dankzij stichting Leergeld en het Jeugdsportfonds.

Spontaan initiatief

Sport is dus een middel om meer doelen te dienen. Dat is evident. Bovendien zien we dat als je initiatieven aanzwengelt er vanzelf een letterlijke en figuurlijke beweging in gang wordt gezet. Zo zagen we in Nijmegen West dat een paar mensen een website had opgezet voor het zoeken naar wandelmaatjes. Hier heeft de gemeente of de combinatiefunctionaris niks mee te maken. Dat is spontaan ontstaan, omdat er blijkaar behoefte aan is. Ook zien

we dat de grote Nijmeegse ‘loopevenementen’ die aanvankelijk voor professionals zijn bedoeld, ook op het recreatieve aspect inhaken. Aan de Vierdaagse en de Zeven Heuvelenloop doen nu ook schoolkinderen mee, uiteraard met gepaste afstanden. Dat is natuurlijk prachtig! Maar het gaat nooit zomaar vanzelf. We hebben in Nijmegen gezien dat de aanlooperperiode lang is. Je moet een lange adem hebben. Niet alleen de gemeente, maar alle partners bij elkaar. Ook de huisarts en de fysiotherapeut. Ook de combinatiefunctionaris en de buurtsportcoach. En de sportclubs en haar vrijwilligers. Het heeft tijd en inzet van velen nodig om sport in te zetten op verschillende gebieden. Maar als het eenmaal loopt dan ontstaan er ‘vanzelf’ beweeginitiatieven die de Nijmegenaar op heel veel fronten veel gezonder maakt.”

WMO 2015: Kansen voor sport en bewegen

Gemeenten gaan zich meer richten op preventief bewegen, zeker nu ze vanaf volgend jaar de verantwoordelijkheid krijgen voor de de WMO en de Wet op de landelijke zorg (Wlz). Preventief bewegen richt zich op verschillende domeinen, denk aan beweegvriendelijke inrichting van wijken waar *kwetsbare ouderen* thuis wonen of preventieve beweegprogramma's zoals *valpreventie* trainingen en trainingen gericht op behoud van *zelfstandigheid* in het dagelijks leven. NISB heeft kennis en expertise in huis om het gesprek op gang te brengen tussen verschillende sectoren en gemeenten te adviseren over preventief bewegen voor verschillende doelgroepen.

Neem contact op met:
Anneke Hiemstra
T: 06- 216 495 92
E: anneke.hiemstra@nisb.nl



“Sport dient nu meer doelen”

ASCHWIN LANKWARDEN

Aschwin Lankwarden is directeur bij Sportbedrijf Deventer. Werkte het bedrijf tot voor kort vooral in opdracht van de wethouder Sport, steeds vaker beweegt het Sportbedrijf zich in een dynamisch speelveld van onder meer toerisme, recreatie, stadsmarketing, duurzaamheid, gezondheid en werkgelegenheid. Deventer bewijst de kracht van sport en zet er vol op in. “Sport dient nu meer doelen.”



“Lange tijd was onze hoofdtaak ervoor te zorgen dat iedereen in Deventer kan sporten of bewegen. Sport werd daarbij vooral gezien als middel om recreatief of prestatiegericht bezig te zijn. Je leert in de sport om te winnen en te verliezen, je leert er (nieuwe) normen en waarden, omgaan met disciplines, samenwerken in teamverband en samen bouwen aan het behalen van succes. Steeds meer erkennen we dat sport ook een positieve bijdrage levert aan leerprestaties, een grote en essentiële rol vervult in een gezonde leefstijl en dat sport en bewegen mensen laat meedoen aan de samenleving; sport verbindt en versterkt.

Een voorbeeld van een nieuwe interventie is het inzetten van sport bij mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Sport is daarbij een middel om deze groep niet alleen fysiek te trainen en te ontwikkelen, maar ook te trainen in doorzettingsvermogen en het hervinden van een week- of dagritme. Mensen krijgen

zelfvertrouwen en leren weer aan een doel te werken.

In buurten en wijken is sport een manier om groepen mensen samen te brengen die logischerwijs niet snel met elkaar in contact komen. Ook worden er projecten opgezet voor mensen waarbij de drempel tot sportdeelname net te hoog blijkt. Bijvoorbeeld met het programma SportActief: een steeds populairder wordende woensdagmiddagactiviteit die bedoeld is om kinderen uit het speciaal onderwijs deel te laten nemen aan sport en spel. Een groep die vaak door beperkingen en omstandigheden niet mee kunnen doen. Inmiddels groeit elke week het aantal deelnemers!

Obstakelrun

Een ander voorbeeld is de Rivierenwijk, waar de participatie, onderlinge samenhang en algemene gezondheid ver onder het gemiddelde ligt. Een paar jaar geleden zijn we daar gestart met een nieuw evenement: de ‘obstakelrun’.

Dit is opgezet door en voor de hele wijk. Iedereen kon op zijn niveau meedoen. Inmiddels doet de hele buurt mee en met ‘meedoen’ bedoel ik niet alleen sporten. Muziek draaien, het parcours uitzetten en weer opbreken, het regelen van de barbecue na afloop. Wat is begonnen als een eenmalige actie, is uitgegroeid tot een jaarlijks terugkerend evenement.

Door de kracht van sport te erkennen en voor meer doelen in te zetten, zitten we als Sportbedrijf met steeds meer voor ons ‘nieuwe’ diensten aan tafel. Stadsmarketing en Ruimtelijke Ordening bijvoorbeeld. Het College van Deventer zet in op een ‘beweegvriendelijke openbare ruimte’. Dat leidde tot een uitgebreid stelsel van fietspaden. Maar ook het autoluw maken van wijken dient niet alleen esthetische, veiligheids- of milieudoelen. Nee, we richten de openbare ruimte zo in dat je gewoonweg sneller van A naar B komt met de fiets dan met de auto. Het fietsen of wandelen wordt aantrekkelijker dan het gebruik van de auto.

Samen met het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen hebben we onlangs voor de gemeente een inspiratiesessie georganiseerd, waarbij we lieten zien hoe je de openbare ruimte beweegvriendelijker kunt inrichten. Vaak zijn het simpele dingen. Een schoolplein anders inrichten en het ook na schooltijd voor de buurt openstellen. Anders kijken naar je omgeving en naar sport en bewegen kan mensen echt andere, gezondere keuzes laten maken. Dat draagt bij aan een gezonde levensstijl. Sporten is niet alleen trainen of verplicht lid zijn van een vereniging. Sporten is meedoen aan de samenleving. En dat is de opgave van ons Sportbedrijf.”

“we richten de openbare ruimte zo in dat je sneller van A naar B komt met de fiets dan met de auto”

Maak uw gemeente beweegvriendelijk

Hoe kan een gemeente met weinig middelen de openbare ruimte *fysiek aanpassen*, zodat het meer uitnodigt om te bewegen? En hoe zorg je binnen de gemeentelijke organisatie voor goede afstemming tussen de beleidssectoren sport, gezondheid en ruimtelijke ordening? NISB kan uw gemeente hierover adviseren.

Veel thema's raken aan een beweegvriendelijke omgeving: sport, bewegen, spelen, welzijn, gezondheid, maar ook vooral ruimtelijke ontwikkeling, verkeer, groen, ontwerp en beheer openbare ruimte. *Draagvlak* is daarom de eerste stap om te komen tot een beweegvriendelijke gemeente. In deze fase van oriënteren, dromen en koers bepalen, is het essentieel om de relevante beleidssectoren aan tafel te hebben. De ervaring leert dat

een intersectorale start, in de vorm van een inspiratiesessie of workshop, een goede eerste stap is om *het gesprek* aan te gaan en de neuzen van ambtenaren uit sport, gezondheid en ruimtelijke ordening in de richting te krijgen van een vitale, beweegvriendelijke omgeving.

Als landelijk kennisinstituut heeft NISB de afgelopen jaren meer dan tien gemeenten geadviseerd en begeleid bij het beweegvriendelijk inrichten van de openbare ruimte. NISB deelt de kennis graag met u, kijk voor instrumenten, voorbeelden en inspiratie op www.nisb.nl/ruimtevoorbewegen. NISB staat ook klaar voor advies en begeleiding.

Neem contact op met:
Dayenne L'abée
T: 06 317 537 30
E: dayenne.labee@nisb.nl



“Samen ideeën uitwerken
en verbindingen leggen”

VICTOR EVERHARDT

Victor Everhardt is als wethouder in Utrecht verantwoordelijk voor de beleidsterreinen

Volksgezondheid, Welzijn en WMO. “Utrecht is in beweging. Dat doen we met elkaar.

Met sportverenigingen, buurtverenigingen, Vereniging Sport Utrecht, de gemeenteraad,

buurtsportcoaches, de dienst Volksgezondheid, GGZ, zorgverzekeraars, stichting MEE,

Leger des Heils... Sport is meer dan een wedstrijd. Als je bewegen breed wilt inzetten dan

doet iedereen mee. Mijn taak is de verbindingen faciliteren. De rest gaat dan vanzelf.”

“Sport en bewegen, dat zijn manieren om een betere conditie te krijgen, om in conditie te blijven. Lekker actief bezig zijn, zorgt voor een beter mentaal welbevinden. Met een achtergrond in de GGZ zag ik dat in beweging komen en zijn, niet alleen letterlijk moet worden opgevat. Bewegen helpt jezelf om goed voor jezelf te zorgen. Maar ook voor de anderen om je heen. Sporten, bewegen en spelen brengen in een buurt meer sociale samenhang. Sport is echt veel meer dan een wedstrijd.

Sport en bewegen belangrijk in bredere gezondheidsaanpak

Zorgen dat er in je gemeente plaats en ruimte is voor sport, voor beweging, is zorgen voor je inwoners. In Utrecht zien we dat heel breed. Straks in 2015 hebben we de Grand Depart van de Tour de France in onze stad. In 2013 waren we gastheer van de EYOF, de olympische spelen voor de jeugd. Dat zijn mooie, aanstekelijke voorbeelden voor iedereen. Maar als stad doen we natuurlijk veel meer.

“Zeker nu zorg en welzijn worden gedecentraliseerd, wil je als gemeente gezonder blijven”

Hoe de bewoners daar gebruik van maken, bepalen ze zelf. Bijvoorbeeld via een sportvereniging. Of met behulp van een buurtsportcoach jouw persoonlijke ingang vinden voor beweging. En vind je sporten niet leuk? Ben je of voel je je beperkt? Bewegen kan altijd. Iedereen kan iets doen. Wandelen, tuinieren, in de buurt dingen opknappen...

Sport en bewegen staan dus hoog op de Utrechtse agenda. Het zijn belangrijke onderdelen in onze bredere gezondheidsaanpak. Zeker nu zorg en welzijn worden gedecentraliseerd, wil je als gemeente gezonder worden en gezond blijven. We willen overgewicht aanpakken en mensen gezondere keuzes laten maken. Dat vraagt om samenwerking op veel vlakken. De Utrechtse wijk Overvecht is een mooi voorbeeld van een heel brede gezondheidsaanpak waar sport en beweging een prominente plaats innemen. Daar hebben we sport- en beweeginitiatieven ontplooid met de hele buurt. Met buurtsportcoaches, Vereniging Sport Utrecht, groepjes bewoners.

Zorgverzekeraar Achmea is aangehaakt bij deze brede bewegingsaanpak in Overvecht. Ze is benieuwd naar wat sport doet met de zorgvraag. Uit de berekening blijkt dat de zorgvraag in Overvecht met vier procent is gedaald. Daar heeft de aanpak aan bijgedragen. De effecten zijn nog groter. De actieve inzet op beweging zorgt voor een betere verbinding in de buurt. Tussen sportclubs onderling, tussen gemeentelijke diensten en buurtsportcoaches, tussen scholen en clubs. Maar ook niet alledaagse verbindingen tussen bijvoorbeeld de mensen van het Leger des Heils en een sportclub. Inzet in en aandacht voor sporten en bewegen leidt tot meer dan alleen een gezondere wijk.

Overvecht is een mooi voorbeeld, met mooie cijfers. Het wordt landelijk vaak aangehaald als succesvol. En terecht. Maar het is geen blauwdruk. Wat in Overvecht is neergezet, is specifiek voor Overvecht. Ik wil graag benadrukken dat we ook in andere Utrechtse buurten en wijken breed inzetten op sport en bewegen.

Vereniging Sport Utrecht werkt door de hele stad en weet onder meer via het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen dat er door heel Nederland mooie initiatieven zijn. De inzichten uit al die aanpakken samen hebben veel kennis gebracht waar we ons voordeel mee doen. Mijn overtuiging is wel dat iedereen zélf moet willen sporten en bewegen. Het moet een intrinsieke wens van elke bewoner zijn dat hij gezond wil zijn en goed voor zichzelf wil zorgen.

Sport en bewegen is meer dan een wedstrijd

Wat kun je dan doen als gemeente? Sporten en bewegen faciliteren! En dat kan alleen als je verbinding zoekt en legt. Als je samen wilt optrekken met anderen, met gemeentelijke en lokale organisaties. Als je kennis deelt met landelijke organisaties als het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen, als zorgverzekeraars. Als je samen ideeën uitwerkt met buurten, vrijwilligers, clubs, zorginstellingen... Sport is meer dan een sportclub of wedstrijd. Sport en bewegen helpt je fitter voelen en veerkrachtiger, voor je gezondheid en voor een sociale en veerkrachtige wijk.”

NISB brengt beweging in het sociale domein

Sociale kwesties vragen gezamenlijke inzet van slimme en betrokken burgers, professionals en overheid. Samen optrekken en niet blijven hangen in analyses, maar vooral kijken waar *oplossingen* voor de hand liggen. De rol van de gemeente is vooral om het gesprek te faciliteren, initiatieven te herkennen, te erkennen en te versterken, zoals in Utrecht gebeurt.

De transities in het sociale domein nodigen uit om te zoeken naar praktische oplossingen die ontstaan in gesprek met betrokkenen. NISB *begeleidt en inspireert* de lokale samenwerking tussen verschillende partijen bij complexe samenwerkingsvraagstukken met interactieve instrumenten en methodieken. Op creatieve wijze inspireert NISB de samenwerking, programmeert het gesprek en de actie op maat, regelt de reflectie en is de *springplank* voor de volgende stap. NISB brengt plezier, energie en continuïteit in de samenwerking.

Het kennisinstituut heeft jarenlange ervaring met het inspireren en toerusten van sportverenigingen, beweegaanbieders en gemeenten bij haar maatschappelijke functie in de lokale gemeenschap. Grote complexe samenwerkingsvraagstukken heeft NISB begeleid bij BeweegKuur, Sport en Bewegen in de Buurt en bij Effectief Actief. Ook stimuleerde NISB door het programma ‘Meedoen alle jeugd door sport’ de deelname van sport in buurten en wijken.

De motor achter de energie in deze netwerken zijn de werkprincipes van NISB: het werken aan empowerment, het werken aan het versterken van de netwerken in bestaande communities en hun vermogen zaken zelf te regelen op een wijze die bij de situatie past. Sport als kloppend hart die beweging brengt in het sociale domein.

Neem contact op met:
Marieke Verhaaf
T: 06 317 537 32
E: marieke.verhaaf@nisb.nl





RINY VAN RINSUM

Riny van Rinsum is als wethouder in Veghel verantwoordelijk voor onder meer de beleidsterreinen Sport, Gezondheid, Jeugd en Jongeren. Deze beleidsterreinen komen samen in het programma Jongeren op Gezond Gewicht. De lat ligt hoog, want de gemeente wil haar jeugd tot de gezondste van Nederland maken. Qua gewichtsbeheersing lijkt deze ambitie aardig te lukken. In Veghel zijn obesitas en overgewicht tot stilstand gebracht. Sporten en bewegen waren hierbij belangrijke succesfactoren.

“Overgewicht is een halt toegeroepen dankzij sport en bewegen”

“Sport en spel. Iedereen zou er mee in aanraking moeten komen. Het is zo basaal in een mensenleven. Door sport leer je samenwerken, leer je verliezen, maar ook elegant winnen. Sport verbindt voor, tijdens en na een wedstrijd. Sport brengt je normen en waarden bij, het verbindt en legt sociale verbanden. Maar sport zorgt ook voor een gezond of een gezonder lichaam, voor een goede basisconditie. Daarom wens ik elke inwoner sport, spel en beweging toe. De naam zegt het al: Veghel richt zich met

niet per se in wedstrijdverband willen bewegen, maar wel willen voetballen of turnen. Dat betekent binnen de clubs een cultuuromslag. En die willen ze maken, maar wel mét ons. Zo zorgen we bijvoorbeeld voor extra begeleiding. En onze buurtsportcoaches denken en helpen mee. Het leuke is dat zelfs het lokale bedrijfsleven meedenkt, meedoet en meefinanciert. JOGG is van ons allemaal, want onze jeugd is ook van ons allemaal. Het is onze toekomst. Het leuke is dat we zien dat sport werkt. Zo zien we dat de sportdeelname van Veghelse

“We stomen door. We bestoken alle groepen met sport en bewegen”

het programma Jongeren op Gezond Gewicht - kortweg JOGG - vooral op jongeren. Aanleiding is overgewicht en obesitas. Onze jongeren scoren nu nog goed, maar in lijn met de landelijke trends zal de Veghelse jeugd zonder ingrijpen te zwaar worden. Daarom besteden we veel aandacht aan preventie. En het loont. Uit de cijfers van onze GGD blijkt dat de toename van het aantal kinderen met overgewicht in Veghel dankzij het programma JOGG een halt is toegeroepen. De volgende stap is het aantal jongeren dat nu nog te zwaar is, terug te brengen.

Sport werkt voor Veghel

Sport en bewegen zijn daarbij een spil in het project. En de bestaande sportclubs! We menen dat we geen aparte clubjes moeten oprichten voor dit jeugd-gezondheidsprogramma. We doen het met wat we hebben. Maar we doen het wél met extra aandacht. Want we vragen veel aan onze sportclubs en al hun vrijwilligers. We doen een beroep op de maatschappelijke functie van verenigingen en vragen een inhoudelijke bijdrage ten behoeve van de decentralisaties, bijvoorbeeld in het kader van WMO, jeugdzorg en de participatiewet.

Wat we bijvoorbeeld van sportclubs vragen is kinderen en jeugd – en trouwens ook andere groepen - toe te laten treden tot hun club die

jongeren van 0 tot 12 jaar 69 procent is. Dat is overigens vrij normaal. Maar wat we vooral zien is dat de sportdeelname van jeugd van 12 tot 18 jaar is toegenomen naar 74 procent, terwijl landelijk gezien deze groep juist afhaakt door andere interesses en toenemend schoolwerk.

Sport en sportclubs inzetten om de jeugd te verleiden tot een gezondere leefstijl, heeft nog meer aspecten dan bewegen alleen. Zo zien we ook het aanbod en de aanpak in de sportkantines veranderen. Het broodje gezond was er altijd al, maar als het twee keer zo duur is als een broodje kroket... En het werkt ook weer door op de scholen. Naast de snoep-automaat kun je als scholier nu ook voor fruit kiezen. Sportdrankjes ontmoedigen lijkt nu ook te zijn ingezet; jongeren willen een gezond drankje!

Sport als inzet bij de jeugd blijkt dus op meer fronten heilzaam. Ik ben vastberaden om sport ook bij andere doelgroepen in te gaan zetten. We leiden bijvoorbeeld mensen met een beperking naar de bestaande sportclubs toe. De gemeente legt de verbindingen en faciliteert. En ook dan verwacht ik naast een betere conditie en gezondheid andere positieve neveneffecten te kunnen meten.”

Jeugd in beweging: “It takes a village to raise a child”

Kinderen en jongeren worden gevormd door alles en iedereen waarmee ze in aanraking komen. Elk kind maakt deel uit van een groter verband. Gezinsleden, buurtbewoners, scholen, winkeliers, sport- en welzijnsorganisaties.... ‘it takes a village to raise a child’. Maar hoe krijg je kinderen en jongeren in beweging? Welke partijen, professionals, initiatieven en regelingen spelen daarbij een rol en hoe zet je deze optimaal in? NISB deelt kennis en ervaringen en adviseert gemeenten op maat.

De sportieve wensen en behoeften van het kind vormen daarbij het uitgangspunt en ook de kwaliteit van het sport- en beweegaanbod dat lokaal wordt ingezet. NISB denkt graag mee met uw lokale plannen en biedt bijvoorbeeld *workshops, trainingen en advies*. Hierin staat voldoende afstemming en kennisuitwisseling tussen de gemeente, scholen, ouders, opvang, lokale sportaanbieders en de zorg centraal. Zo kunnen we een analyse maken van de huidige situatie in de wijk. Of u adviseren over de *vele initiatieven* en *subsidieregelingen* die bijvoorbeeld in het onderwijs worden ingezet om sport en bewegen bij kinderen te stimuleren. Ook biedt ons team diverse trainingen en workshops en tips op maat. Bijvoorbeeld over het begeleiden van jeugdparticipatie in de sport, de inzet van *focusgroepgesprekken* en het betrekken van ouders bij het in beweging krijgen van de jeugd.

Neem contact op met:
Hiske Blom
T: 06 216 495 99
E: hiske.blom@nisb.nl



Beleidsinstrument 'Gemeentelijk Sport- en Beweegbeleid in Beeld'

Sport kan een waardevolle toevoeging zijn voor sectoren als zorg, jeugd, onderwijs, WMO en openbare ruimte. Om de maatschappelijke rol van sport binnen de gemeente te bevorderen, hebben het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen en het Verwey-Jonker Instituut met een aantal gemeenten een beleidsinstrument ontwikkeld om de *kwaliteit* van gemeentelijk sport- en beweegbeleid binnen de diverse gemeentelijke sectoren *in kaart* te brengen.

Doel van het instrument is, per gemeente, de maatschappelijke positie en waarde van sport inzichtelijk te maken door:

1. Het in kaart brengen van de lokale gezondheidssituatie en sport- en beweegsituatie (wijkscan)
2. Opwaarderen van deze gegevens door een interpretatie van gemeentelijke beleidsplannen, interviews met beleidsmedewerkers sport en met beleidsmedewerkers van andere relevante sectoren.

Deze analyse geeft de gemeente inzicht in beleidspunten die extra aandacht nodig hebben en de punten waar het juist goed gaat. Daarnaast ontstaat inzicht in mogelijke *verbindingen* met andere beleidsterreinen. Hiermee kunnen gemeenten prioriteiten stellen of keuzes maken binnen het sport- en beweegbeleid. Ook biedt het *aanknopingspunten* op andere beleidsterreinen om sport als middel te gaan gebruiken.

Neem contact op met:
Marieke Verhaaf
T: 06 317 537 32
E: marieke.verhaaf@nisb.nl



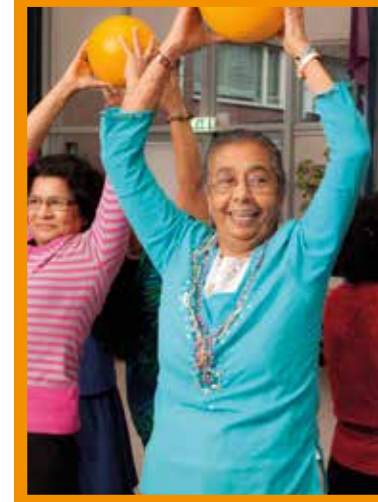
Inspiratiesessie in company

NISB verzorgt themagerichte inspiratiesessies in company. Een greep uit het aanbod:

- Bewegvriendelijk inrichten van de openbare *ruimte*, een sessie voor ambtenaren ruimtelijke ordening en ambtenaren sport en welzijn.
- Bijdrage van sport en bewegen aan beleidsdoelen: Zelfredzaamheid van ouderen, stimuleren van een gezonde leefstijl bij jeugd, een veilige en beweegvriendelijke leefomgeving en het voorkomen van overgewicht. Een sessie voor beleidsambtenaren uit het sociale domein.
- Van sport- en beweegbeleid naar een uitvoeringsnota. Wat zijn effectieve keuzes met beperkte middelen? Welke gegevens zijn belangrijk, hoe *resultaten* te formuleren en te monitoren? Een sessie voor beleidsambtenaren sport en/of gezondheid.
- Duurzame inzetbaarheid van de eigen *medewerkers* in een gemeente. Een sessie over het stimuleren van meer bewegen op de werkvloer, voor management en P&O.

Een *inspiratiesessie* brengt u en uw collega's letterlijk en figuurlijk in beweging. We werken met *praktijksituaties* zodat de resultaten direct bruikbaar zijn.

Neem contact op met:
Marieke Verhaaf
T: 06 317 537 32
E: marieke.verhaaf@nisb.nl



Zo regel je gezond gedrag bij inactieve bewoners

Hoe tijd en geld effectief besteden om duurzaam gezond beweeggedrag bij inactieve burgers binnen uw gemeente te bewerkstelligen? Wat is de juiste aanpak om juist deze inwoners op een positieve en duurzame manier aan te zetten tot een gezondere leefstijl? Voor beleidsambtenaren sport en coördinatoren buurtsportcoaches hebben NISB, ResCon en Kennispraktijk een *training* over *gedragsverandering* ontwikkeld.

De training geeft inzicht in (on)bewust gedrag van een doelgroep. Deelnemers kunnen na afloop nog beter bij doelgroepen aansluiten en hun intrinsieke motivatie aanspreken om zo beweeggedrag blijvend te veranderen. De training helpt om een (beleids-)plan en de uitvoering *effectiever* te maken, omdat de doelgroep (met een planmatige aanpak) echt bereikt en geraakt wordt.

Meer informatie: www.nisb.nl/academie

Neem contact op met:
Karen Hitters
T: 06 316 912 79
E: karen.hitters@nisb.nl





NISB Nederlands Instituut
voor Sport & Bewegen

Horapark 4, 6717 LZ Ede **P** Postbus 643, 6710 BP Ede **T** 0318 490 900 **E** info@nisb.nl
www.nisb.nl • www.netwerkinbeweging.nl • [youtube.com/NISBsportenbewegen](https://www.youtube.com/NISBsportenbewegen) • [@NISBtweet](https://twitter.com/NISBtweet)