

Sport en bewegen als middel voor een vitale buurt



Bij sporten en bewegen voor een vitale buurt richten we ons in deze factsheet op wat sport- en beweegplekken en ander sportaanbod in de openbare ruimte kunnen betekenen voor de buurt. We kijken daarbij ook naar de mogelijke invloed van de beweegvriendelijkheid van de openbare ruimte. Een beweegvriendelijke omgeving is een openbare ruimte met voorzieningen (plekken) waar mensen spelen, bewegen, sporten, ontmoeten en zich verplaatsen, waarin mensen worden gestimuleerd (o.a. door voorlichting en activiteitenaanbod) zich actief te verplaatsen en bewegen, te spelen en te sporten, en waar aan de voorzieningen een activiteitenaanbod is gekoppeld, zodat de voorziening duurzaam wordt gebruikt. Samengevat geeft deze factsheet ideeën voor sport als middel voor het wijkenbeleid en beleid op het terrein van ruimtelijke ordening.

Wat kunnen sport en bewegen betekenen als middel voor het wijkenbeleid?

- Ontmoetingsplekken zijn belangrijk voor gemeenschap in een wijk (1). De gedachte is dat ontmoetingsplekken de sociale contacten en ontmoeting tussen buurtbewoners stimuleren en mogelijk ook de binding tussen buurtbewoners versterken (2, 3). Sportplekken in de openbare ruimte kunnen fungeren als zulke ontmoetingplekken;
- Op sportplekken en sportpleinen in de wijk doen jeugdigen sociale contacten op. In de meeste gevallen zijn dit contacten met leeftijdsgenoten en jeugdigen met dezelfde sociaal economische en/of culturele achtergrond (4, 5). Vooral jeugdigen die in de buurt van een sportplek of sportplein wonen ontmoeten er elkaar (6);
- Pleinactiviteiten (waaronder sport) die worden uitgevoerd en begeleid door een welzijnsorganisatie, lijken een positief effect te hebben op het buitenspeelklimaat (7). In het specifieke geval van dit onderzoek gebruikt de welzijnsorganisatie sport, spel en bewegen als onderdeel van een integraal aanbod van pleinactiviteiten (8);
- Er is geen effect van sport- en beweegmogelijkheden in de wijk op de veiligheid in een wijk (9). Doordat veiligheid en veiligheidsgevoel afhankelijk is van een groot aantal factoren (verwijzing 10), is het ook niet rechtvaardig dit van sport- en beweegplekken en sport- en beweegactiviteiten te verwachten (11);
- Ten slotte: een eerste noodzakelijke stap is dat er überhaupt mensen zijn die sporten en bewegen in de openbare ruimte. In wijken waar veel voetpaden zijn, het verkeer langzaam rijdt, de sport – en beweegfaciliteiten toegankelijk zijn, en waar de openbare ruimte zo is ingericht dat er verschillende activiteiten kunnen worden ondernomen, wordt meer bewogen (12). Hoe dicht mensen in de buurt wonen van een park of sportplek, lijkt echter geen invloed op de sport- en beweegfrequentie van mensen (13).

Kritische succesfactoren voor sport- en beweeginterventies als middel voor sporten en bewegen voor een vitale buurt

Uit de onderzoeksliteratuur zijn elementen van (sport- en beweeg)plekken in de openbare ruimte te benoemen die ervoor zorgen dat deze ook daadwerkelijk gebruikt worden. Hieronder volgt een overzicht.

- Toegankelijkheid: het moet voor mensen uitnodigend worden om er gebruik van te maken. Het moet toegankelijk zijn voor iedereen, ook voor bewoners met een fysieke of visuele beperking (14);
- Veiligheid: vooral voor kinderen is het belangrijk dat er enige vorm van toezicht is, bijvoorbeeld door ouders, door sportbuurtwerkers, of door welzijnsprofessionals. Eventuele objecten dienen gebruiksvriendelijk en veilig te zijn, en goed onderhouden te worden (15).
- Multifunctionaliteit: ouders en andere volwassenen worden uitgenodigd door een multifunctionele inrichting van de sportplek (16; 12);
- Deskundigheid: aanwezigheid van (semi-)professionele begeleiding (17, 8);
- Bij de organisatie en begeleiding van sportactiviteiten in de openbare ruimte is het mogelijk jeugdigen uit de wijk te betrekken. Dit werkt positief voor deze jongeren zelf: het geeft ze het gevoel zinvol te zijn en stimuleert ze tot het afmaken van een opleiding. Omdat het jeugdigen uit de wijk zijn, is het wel nodig dat zij hierbij worden begeleid (18, 19).
- Ten slotte is bekend dat enkel het inrichten van de ruimte niet leidt tot meer sporten en bewegen. Naast de hardware (bijvoorbeeld een veldje of toestellen) zijn activiteiten (software) en de wijze waarop de hardware en software tot stand komen (orgware) van belang. NISB heeft hiervoor het Beweeg Vriendelijke Omgeving (BVO) model ontwikkeld, dat de samenhang tussen hardware, software en orgware weergeeft (website????). Voor alle drie de onderdelen geldt dat het belangrijk is dat de gebruiker centraal staat en dat de koppeling tussen hardware en software moet worden verzorgd.

Sport- en beweeginterventies voor een vitale wijk

In figuur 1 is een inschatting te zien van mogelijke beleidsdoelstellingen van het wijkenbeleid en het beleid gericht op de openbare ruimte. De beleidsdoelstellingen zijn geselecteerd naar aanleiding van gesprekken met de gemeente Amsterdam en de beschikbare literatuur. De inschattingen in de tabel zijn gebaseerd op de ons bekende literatuur. Op sommige terreinen is verdiepend literatuur- of interventieonderzoek nodig om meer gefundeerde uitspraken te doen. In de laatste kolom van de tabel zijn sport- en beweeginterventies opgenomen die het bereiken van de betreffende beleidsdoelstellingen als (neven)doel hebben. Na de tabel worden de interventies toegelicht.

Deze factsheet is opgesteld door het NISB en het Verwey-Jonker Instituut, in samenwerking met de gemeente Amsterdam. Voor meer achtergrond informatie over het nut en noodzaak van deze factsheet verwijzen wij graag naar de algemene inleiding die te vinden is achter op de bijbehorende rapportmap.

Sport en bewegen als middel voor een vitale buurt



Sport en bewegen als middel voor een vitale buurt

•Sportdorp: Vitale kernen en buurten (erkend)

Omschrijving: Het project Sportdorp uit de provincie Groningen is landelijk ontwikkeld tot de interventie 'Vitale kernen en buurten'. Met deze interventie willen de 12 provinciale sportorganisaties, verenigd in Sportkracht12, de sportparticipatie in kernen en buurten verhogen en de leefbaarheid in dorpen en wijken vergroten. Verenigingen hebben het moeilijk. Door krimp, vergrijzing en ontgroening is het aanbod verschaald en verandert de doelgroep. Inwoners kunnen niet doen wat bij hen past. Met vernieuwing van het aanbod kan de betekenis van verenigingen worden vergroot, waardoor ze als samenbindende factor in de krimpende gemeenschap langer reden van bestaan hebben. *Doelgroep: De einddoelgroep van "vitale kernen en buurten" zijn alle inwoners van een buurt. De interventie is gericht op een leven lang sporten en bewegen en daarom gericht op alle leeftijdsgroepen. Inwoners uit de buurt bepalen mede voor welke leeftijdsgroep nieuw sportaanbod wordt opgezet. Daarnaast kan (niet noodzakelijk) er gekozen worden voor een specifieke doelgroep als onderdeel van de einddoelgroep. Te denken valt aan mensen met een gezondheids- en/of beweegachterstand.* | **Info: www.sportkracht12.nl**

•Buurtsportvereniging

Omschrijving: Sporten en bewegen in de buurt staat hoog op de politieke agenda. De invulling wordt vooral overgelaten aan de lokale praktijk, maar het doel is wel het realiseren van een aantrekkelijk sportaanbod in de buurt in samenwerking met vrijwilligers(organisaties). De Buurtsportvereniging sluit hier naadloos op aan en is ontwikkeld om bewoners te stimuleren zich actief in te zetten in de buurt en daarmee nieuw sportaanbod te ontwikkelen. De eigen kracht van burgers en hun zelf organiserend vermogen moet weer centraal staan. De professional, zoals een Buurtsportcoach, speelt daarbij een stimulerende rol. *Doelgroep: De Buurtsportvereniging voorziet in sportaanbod voor die doelgroep die normaal weinig of niet sport. Vooral jongeren van allochtone afkomst en/of met ouders uit de lagere inkomensgroepen nemen deel aan de activiteiten. Dit komt door de laagdrempeligheid, betaalbaarheid en nabijheid van het aanbod.* **Info: www.sportservicenordholland.nl**

•Ouderen in Beweging (erkend)

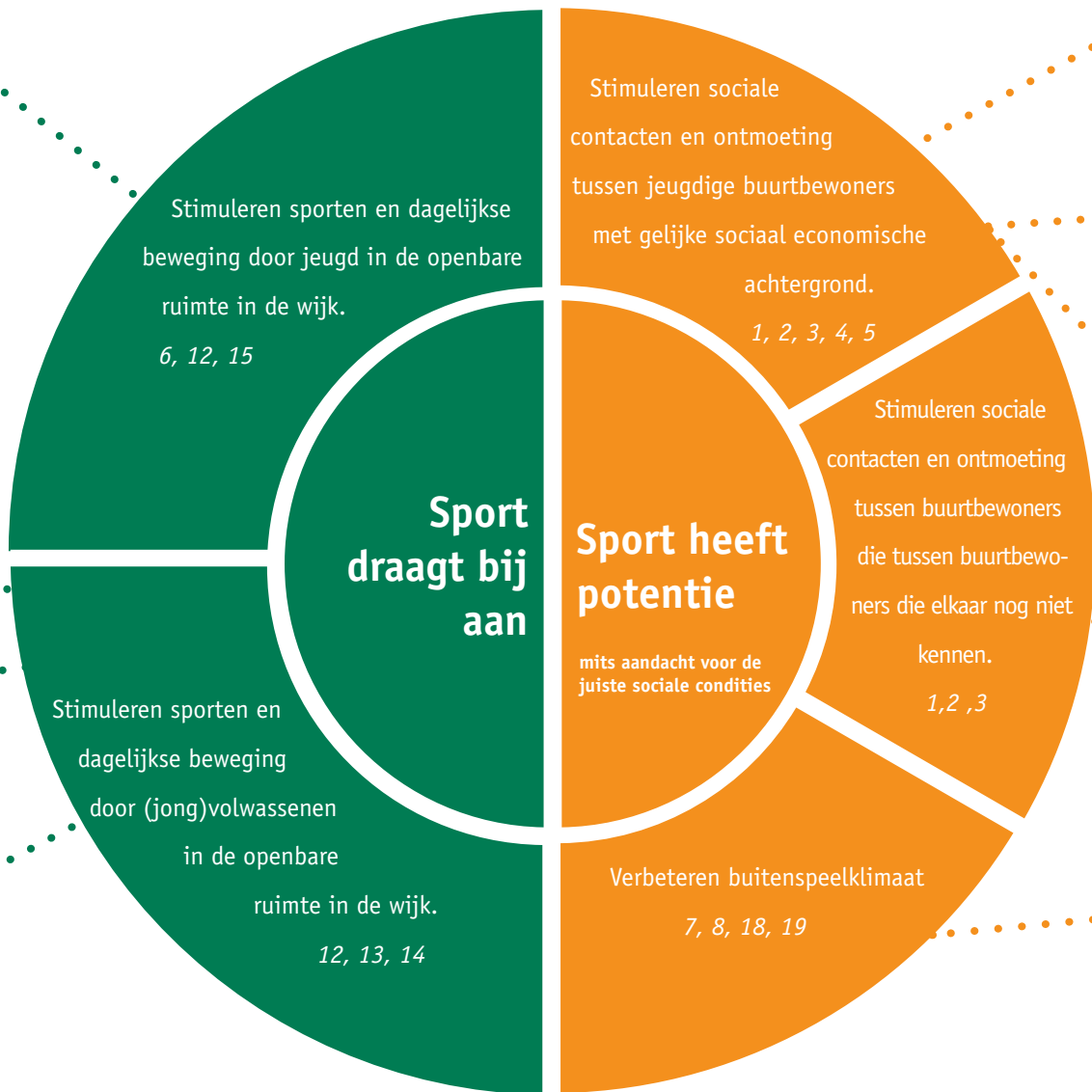
Omschrijving: Regelmatig en met plezier bewegen in de buitenruimte op daartoe speciaal ontwikkelde toestellen. Door oefeningen te doen verbetert de balans, coördinatie en kracht en voelen ouderen zich zelfverzekerder in hun algemeen dagelijks handelen. Het verhoogt de kwaliteit van leven aanzienlijk. Minstens zo belangrijk is de sociale impuls. Het bewegen in groepsverband heeft een sterk sociaal karakter en helpt elkaar over drempels heen te stappen. *Doelgroep: Ouderen in Beweging is bedoeld voor deelnemers van 65 jaar en ouder. Dit kunnen ouderen zijn die in een zorginstelling wonen, maar ook ouderen die nog zelfstandig leven. Iedereen kan meedoen ongeacht of de deelnemer een beperking heeft of in een rolstoel zit.* | **Info: www.yalp.nl/oudereninbeweging**

•Beweegtuin voor ouderen (erkend)

Omschrijving: De Beweegtuin is een leefstijlinterventie om ouderen in zorgcentra in beweging te krijgen. Door middel van de FIT+ beweegtoestellen werken ouderen zelfstandig of onder begeleiding van fysiotherapeuten of activiteitenbegeleiders op een structurele, uitnodigende wijze aan een gezonde levensstijl. De Beweegtuin voor Ouderen bestaat uit afwisselende beweegtoestellen en beweegaanleidingen die zijn aangepast en afgestemd op de (beweeg)mogelijkheden van de doelgroep. Aan de Beweegtuin is een beweegprogramma gekoppeld. Voor elk toestel en beweegaanleiding zijn oefenvormen ontwikkeld, waarbij natuurlijk rekening wordt gehouden met de mogelijkheden van de deelnemers. Voor specifieke ziektebeelden is maatwerkprogrammering beschikbaar. *Doelgroep: De einddoelgroep van de Beweegtuin voor Ouderen zijn ouderen vanaf ca. 70 jaar die woonachtig zijn in of in de omgeving van een woon-zorg instelling. Uit praktijkervaringen blijkt dat de Beweegtuin ook zeer geschikt is voor ouderen met een beperking, bijvoorbeeld dementie of ouderen in een rolstoel.* | **Info: www.nijha.nl/beweegtuin**

• Themadossier Groen

Omschrijving: Het groen in onze buurten wordt vaak gebruikt als siergroen en niet als groen om in te bewegen. Helaas zijn spelen, sporten, wandelen, fietsen en de hond uitlaten vormen van bewegen die nog altijd lager scoren in gebruik dan de functie 'siergroen' (Boer, de T. e.a. 2010) Is het groen dan niet geschikt voor sportactiviteiten of hebben buurtbewoners geen behoefte om te bewegen in een groene omgeving? Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) roept op om groene ruimte in te zetten voor sport en bewegen. Dit themadossier helpt je hiermee door middel van onderbouwingen, praktijkvoorbeelden en kennis uit onderzoeken en literatuur. | **www.nisb.nl/weten/kennisgebieden/beweegvriendelijke-omgeving/themadossier_groen.html**



•Groene schoolpleinen

Doelgroep: Een groen schoolplein brengt kinderen spelenderwijs in aanraking met natuur en milieu. In hun eigen omgeving ontdekken en beleven stadse kinderen op deze manier de natuur. Dat draagt bij aan een evenwichtige ontwikkeling en aan hun belangstelling en waardering voor de natuur. Schoolpleinen zijn plekken waar kinderen veel tijd doorbrengen en daarom bij uitstek geschikt om er een groene speelomgeving te ontwikkelen. Een groen schoolplein is toegankelijk onder en buiten schooltijd en bevordert de cohesie in de buurt, omdat omwonenden betrokken zijn bij het reilen en zeilen op het plein. *Doelgroep: Kinderen in het primair onderwijs (4-12 jaar)* | **Info: www.rotterdam.nl/groeneschoolpleinen**

•Krajicek Playground

Omschrijving: Krajicek Playgrounds zijn sport- en speelvelden in de wijken met een sociaaleconomische of sportieve achterstand in Nederland. Deze voorzieningen dienen het sporten en bewegen van in het bijzonder de jeugd uit de buurt of wijk te stimuleren. De playgrounds worden in samenspraak met de gemeente en (potentiële) gebruikers ontwikkeld en verschillen dus per locatie en behoefte. De RKF doet dit door de aanleg van goede voorzieningen te stimuleren (de hardware), en in het bijzonder de sport- en spelbegeleiding op de playgrounds als noodzakelijke voorwaarde te stellen (de software). Daarnaast streeft de RKF ernaar dat de buurtbewoners zelf een belangrijke rol spelen in het aanbieden van activiteiten en het begeleiden van de jeugd. *Doelgroep: De Krajicek Playgrounds zijn gericht op de voornamelijk jeugdige buurtbewoners. Sommige playgrounds zijn specifiek gericht op bepaalde doelgroepen zoals kinderen t/m 12 jaar of jongeren t/m 24 jaar. Het liefst worden alle doelgroepen op de playgrounds gezien, van jong tot oud. De sportleiders met hun activiteiten richten zich voornamelijk op de jeugd.* | **Info: www.krajicek.nl**

•Cruyff Court

Omschrijving: Een Cruyff Court is een moderne invulling van het aloude trapveldje dat vroeger te vinden was in veel buurten en wijken, maar dat door de jaren heen vaak is opgeofferd voor verstedelijking en uitbreiding. Met de Cruyff Courts wordt de functie die dat oude trapveldje had, weer terug in de wijk gebracht. De kinderen uit de buurt krijgen een goede, veilige plek om te sporten en biedt ze de gelegenheid om buiten te spelen. Het is een ontmoetingsplek, een plek waar thema's als respect voor elkaar, gezondheid, integratie, ontwikkeling en samen spelen centraal staan. *Doelgroep: Jeugd* | **Info: www.cruyff-foundation.org**

•Natuursprong, spelen tot je groen ziet (erkend)

Omschrijving: Natuursprong is een speel- en beweegprogramma en richt zich in eerste instantie op de buitenschoolse activiteiten. Kinderen gaan in groepsverband naar buiten om in wijkgroen, stadsparken en natuurterreinen zoals de gebieden van Staatsbosbeheer, een speel-en beweegprogramma te volgen. *Doelgroep: Het programma richt zich op kinderen van 4 tot 12 jaar uit alle gemeenten. Doelgroepen zijn de Buitenschoolse opvang (BSO), Jeugdwerk en Brede School.* | **Info: www.natuursprong.nl**

Instrumenten:

• Stappenplan (reiswijzer) Beweegvriendelijke omgeving

Omschrijving: Het stappenplan bevat de verschillende stappen, tips en instrumenten om te komen tot een beweegvriendelijke omgeving. Of voor het stellen van kaders, het maken van een visie of het borgen in beleid. In eerste instantie is het stappenplan gemaakt voor de gemeentelijke werkomgeving. Maar ook andere partijen, zoals een GGD, scholen of sportverenigingen kunnen onderdelen en instrumenten van dit stappenplan inzetten. Het stappenplan is opgebouwd via een 'ideale volgorde'. Natuurlijk is dat niet exact de volgorde die in de praktijk wordt doorlopen, of die past bij elke organisatie. Een proces om te werken aan een beweegvriendelijke omgeving verloopt dynamisch. In de praktijk komt het vaak neer op kansen pakken die zich voordoen en aansluiting vinden bij het beleid van andere sectoren. Het is een weg van doen, proberen, inspireren, en vallen en opstaan. Haal uit dit stappenplan wat op het moment interessant en bruikbaar is. | **Info: www.nisb.nl/ruimtevoorbewegen/reiswijzer**

• Ontwerpprincipes Beweegvriendelijke omgeving

Omschrijving: Neem sport en bewegen integraal mee in uw ontwerp. Ontwerpt uw gemeente een park, moet de weg heringericht worden, de openbare ruimte in een buurt aangepakt, of het riool vervangen of staat uw gemeente voor een herstructureringsopgave? Maak het nieuwe ontwerp beweeginclusief! | **Info: www.nisb.nl/ruimtevoorbewegen/ontwerpprincipes**

Deze factsheet is een van de vier factsheets die inzicht geven in de mogelijkheden van sport en bewegen als middel voor het bereiken van maatschappelijke beleidsdoelstellingen. De factsheet bevat kennis uit een quick scan van wetenschappelijk onderzoek en voorbeelden van bestaande sport- en beweeginterventies. In de tabel worden de beleidsdoelstellingen in twee typen opgesplitst:

1. Beleidsdoelstellingen waarvoor we - op basis van het ons beschikbare onderzoek - kunnen vaststellen dat sport en bewegen onder de juiste condities kan bijdragen aan het bereiken van deze doelstellingen.
2. Beleidsdoelstellingen waarvoor we - op basis van het ons beschikbare onderzoek - kunnen vaststellen dat sport en bewegen kan bijdragen aan het bereiken van deze doelstellingen, maar alleen als het sporten en bewegen een onderdeel is van een meer omvangrijke interventie.

De sport- en beweeginterventies die we suggereren zijn geselecteerd op basis van hun beoogde (sub)doelen. De meeste kennis over deze interventies komt uit het erkenningstraject Effectief Actief. Voor meer informatie kijk op www.nisb.nl