



*Verbeter de conditie van de Nederlandse samenleving*

# 30 BEWEEGREDEKENEN OM TE INVESTEREN IN BEWEGEN

**D**e Olympische Spelen hebben het ons duidelijk gemaakt: niets is onmogelijk. Nederland blijft ook na Beijing voor goud gaan op het gebied van sport en bewegen.

Ons doel voor het Olympisch jaar 2012 én het doel van dit kabinet in het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen: 7 van de 10 volwassenen bewegen dagelijks een half uur en 5 van de 10 kinderen en jongeren bewegen dagelijks een uur. We hebben nog een lange weg te gaan in vier jaar: op dit moment voldoet ruim de helft van de volwassenen en een derde van de jeugd aan de beweegnorm. Dat moet beter, dat kan beter. Wij maken ons met dit manifest sterk voor serieuze aandacht aan de meest waardevolle investering in de Nederlandse samenleving die mogelijk is. Zet Nederland beter in beweging. Dit zal de Nederlandse schatkist honderden miljoenen opleveren aan besparingen op het gebied van ziektekosten, arbeidsverzuim, schooluitval en investeringen in infrastructuur. En: meer bewegen draagt bij aan het geluk en het welbevinden van alle Nederlanders. Dat is een maatschappelijke winst die niet in geld is uit te drukken.

30 Belangrijke organisaties op het terrein van sport, onderwijs, zorg, welzijn en wetenschap komen in actie tegen een maatschappij waarin zitten de norm lijkt te worden. Daarom dragen zij hieronder 30 'beweegredenen' aan waarom we nú stil moeten staan bij bewegen. En dan daarna gezamenlijk snel in beweging moeten komen voor een Nederland waarin 30 minuten bewegen weer in het dagelijks ritme wordt opgenomen.

*Lees de toelichting op de beweegredenen op [www.nisb.nl](http://www.nisb.nl) of [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)*





School en kinderopvang	Werk	Wijk en omgeving	Zorg	Algemeen
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Stimuleer baby's en peuters in de kinderopvang, op consultatiebureaus en thuis om voldoende te bewegen en overgewicht en bewegingsarmoede worden in de kiem gesmoord.</li><li>2. Dagelijks een uur bewegen op school levert aantoonbaar meer fitte en minder zware kinderen op.</li><li>3. Gericht investeren in gezonde jeugd, is investeren in een gezonde toekomst. Kinderen en jongeren die dagelijks de Dubbel30-norm halen, leren beter en vervelen zich minder.</li><li>4. Vak-/leerkrachten: zij leggen op school de basis voor een leven lang/bewegen met plezier.</li><li>5. Scholen die extra tijd en geld investeren in sport en bewegen, ervaren verbetering van sfeer en positieve binding aan de school.</li><li>6. Voldoende en aansprekende sport en beweging op school blijkt een effectief middel om de 'aanval op de uitval' onder vmbo-leerlingen te ondersteunen.</li><li>7. Door sport en bewegen ontdekken kinderen andere talenten, zoals sociale omgang, leiderschap, organisatievermogen en verantwoordelijkheidsgevoel.</li><li>8. Op brede scholen waar buurt, onderwijs en sport elkaar hebben gevonden in een dagelijks beweegaanbod, worden kinderen gemakkelijker lid van een sportvereniging.</li><li>9. Kinderen met een handicap die op school structureel een passend sportaanbod hebben gekregen, vinden beter hun weg naar sportverenigingen. Dat leidt tot betere gezondheid en verbeterde kwaliteit van leven en integratie.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>10. Werknemers worden door het kabinet financieel gestimuleerd ook na hun 62-ste te blijven werken. Investerings in bewegen op en na(ar) het werk maken dat oudere werknemers ook een fysieke stimulans krijgen om in een goede conditie te kunnen blijven werken.</li><li>11. Werknemers die minstens drie dagen per week intensief bewegen, zijn gemiddeld vier dagen per jaar minder ziek en beter inzetbaar. Het loont dus voor werkgevers om beweegactiviteiten te faciliteren.</li><li>12. Meer fietsen naar het werk levert minder brandstofkosten op, minder kosten voor de infrastructuur en reductie van de CO<sub>2</sub>-uitstoot.</li><li>13. Lunchwandelen op het werk is het meest laagdrempelige en gemakkelijke bewegingsaanbod op het werk en draagt bij aan een positieve bedrijfscultuur.</li><li>14. Thuisblijvers met lage rugklachten zijn een hoge kostenpost voor het bedrijfsleven. Invoeren van een specifieke beweegprogramma voor deze werknemers levert per zieke werknemer zo duizend euro op door terugdringen van het ziekteverzuim.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>15. In wijken met voldoende aanbod aan sport- en beweegactiviteiten neemt de verbondenheid in de wijk toe en de overlast, verveling en schooluitval af.</li><li>16. Kinderen die voldoende sporten en bewegen, leren omgaan met waarden en normen, met winst en verlies, met regels en vrijheid.</li><li>17. Door de aanleg van meer speel- en trapveldjes: zoals Cruyff Courts, kunnen meer kinderen uit achterstandswijken in de directe omgeving gratis sporten en spelen.</li><li>18. 'Weer samen naar sport': dat kan pas echt als gehandicapte sporters en kinderen met ontwikkelingsachterstand ook dicht bij huis naar reguliere sportclubs en accommodaties kunnen.</li><li>19. Een groene leefomgeving daagt uit tot meer bewegen. Geef kinderen weer hun trapveldjes en plek om hutten te bouwen terug en creëer speelbossen.</li><li>20. Beweegprogramma's die aansluiten bij bestaande gemeenschappen als allochtone ouderen of vluchtelingen leveren aantoonbaar een grotere sociale samenhang en participatie in de samenleving op.</li><li>21. Ouderen en mensen met een verstandelijke beperking willen graag meer bewegen in hun eigen woonzorglocatie of in de buurt: dat leidt tot minder eenzaamheid, een betere conditie en meer gezelligheid.</li><li>22. Daagt de woon- of werk-omgeving uit tot bewegen? Dan maakt dat de gezonde en sportieve keuze gemakkelijker.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>23. Mensen die voldoende bewegen en gezond eten, leven gezonder en zijn weerbaarder tegen verslavingen. Meer aandacht voor de juiste energiebalans zorgt voor fittere Nederlanders.</li><li>24. Door te investeren in valpreventieprogramma's kan jaarlijks 400 miljoen worden bespaard op medische kosten als gevolg van valongelukken en wordt veel menselijk leed voorkomen.</li><li>25. Dagelijks bewegen heeft een positief effect op de gezondheid van mensen met COPD, hartklachten, astma, reuma, depressies, hersenletsel, sommige vormen van kanker en osteoporose.</li><li>26. Meer bewegen in combinatie met afvallen vermindert de kans op diabetes type 2 met 50 procent. Ons land telt bijna 1 miljoen mensen met diabetes. Zonder ingrijpen groeit dit aantal jaarlijks met 70.000. Landelijke invoering van preventieprogramma's als de BeweegKuur – begeleid bewegen op recept van de huisarts – levert miljoenenbesparingen in ziektekosten op en een verbetering van de kwaliteit van leven.</li><li>27. Ook mensen met andere chronische aandoeningen als astma/COPD en depressie hebben baat bij snelle invoering van preventieprogramma's als de BeweegKuur, gezien de bewezen kosteneffectiviteit.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>28. Investeren in gezond leven, met bewegen als 'motor', kan Nederland terugbrengen van de middenmoot naar de top 5 van Europa op het gebied van gezondheid.</li><li>29. In navolging van Kroonprins Willem-Alexander: bij het streven naar het houden van de Olympische Spelen van 2028 in Nederland is het van belang ervoor te zorgen dat mentaliteit en infrastructuur op peil zijn. Meer Nederlanders in beweging is de onmisbare basis.</li><li>30. Nederlanders worden door bewegen gezonder, aantrekkelijker en sportiever, leren beter, werken beter en verzui- men minder, genieten meer én houden meer geld over om te investeren in de Nederlandse economie. En bovenal: bewegen is ook gewoon 'leuk'!</li></ol>

*De 30 beweegredenen zijn opgesteld en worden onderschreven door deze 30 organisaties:*

- **Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen** (Clémence Ross, directeur)
- **Astma Fonds** (Michael Rutgers, directeur)
- **Bas van de Goor Foundation** (Bas van de Goor, directeur)
- **Consument en Veiligheid** (Rob Bijlmer, directeur)
- **Convenant Overgewicht** (Paul Rosenmöller, voorzitter stuurgroep)
- **Diabetes Fonds** (Bert Kuipers, directeur)
- **Fonds Gehandicaptensport** (Nike Boor, directeur)
- **Gehandicaptensport Nederland** (Erik de Winter, directeur)
- **Gemeente Amsterdam** (Carolien Gehrels, wethouder cultuur, sport, bedrijven)
- **GGD Nederland** (Laurent de Vries, directeur)
- **Jantje Beton** (Henk Kasbergen, bestuurder)
- **Johan Cruyff Foundation** (Carole Thate, directeur)
- **KVLO - Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding** (Gert van Driel, voorzitter)
- **LHV - Landelijke Huisartsen Vereniging** (Steven van Eijck, voorzitter; Pieter van den Hombergh, voorzitter partnership Huisartsenzorg in Beweging)
- **MBO Raad** (Jan van Zijl, voorzitter)
- **Mogroep** (Klaas Molenaar, directeur)
- **NIGZ - Nationaal Instituut Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie** (Jan Huurman, directeur-bestuurder)
- **Nederlandse Diabetes Federatie** (Bert Kuipers, directeur)
- **Nederlands Jeugd Instituut** (Nelleke Groenewegen, lid Raad van Bestuur)
- **NOC\*NSF** (Theo Fledderus, directeur)
- **OCaN - Overlegorgaan Caribische Nederlanders** (Glenn Helberg, voorzitter)
- **Staatsbosbeheer** (Chris Kalden, directeur)
- **STIVORO** (Lies van Gennip, directeur)
- **TNO Kwaliteit van Leven** (Marijke Hopman-Rock, programmamanager Beweging en Gezondheid)
- **Trimbos-instituut** (Jan Walburg, voorzitter Raad van Bestuur)
- **Universiteit Maastricht, Vakgroep Gezondheidsvoorlichting** (Nanne de Vries, voorzitter)
- **Vereniging Sport en Gemeenten** (Paul Coppes, directeur)
- **Voedingscentrum** (Yvonne van Sluys, directeur)
- **VU Medisch Centrum, EMGO Instituut** (Willem van Mechelen, co-directeur)
- **W.J.H. Mulier Instituut** (Koen Breedveld, directeur)