

Duurzaam *in beweging*

AGENDA 2009



NISB

Nederlands Instituut
voor Sport & Bewegen



Tien jaar NISB...
meer medewerkers, meer partners,
meer projecten, meer mensen...

duurzaam *in beweging*

1. Rob Aldenkamp 2. Ger van Alphen 3. Hans Arends 4. Geeske van Asperen 5. Cocky Augustijn 6. Elize van Ballegooie 7. Peter Barendse 8. Rebecca Beck 9. Rob Bisseling 10. Hiske Blom 11. Remco Boer 12. Chienette Bolt 13. Ingrid Broeders 14. Ines Budding 15. Bram Buiting 16. Laura Butselaar 17. Carolien Daniëls 18. Dorien Dijk 19. Caecile Dijkman 20. Ingrid van Doorn 21. Tamara Eleuwarin 22. Imara Felkers 23. Margot Fleuren 24. Daniëlle Frissen 25. Robert Gelinck 26. Erika van Gessel 27. Jaap de Graaf 28. Ralph Grisèl 29. Heino van Groeningen *vervolg zie pagina 36*

Als kinderen de kans krijgen, doen ze niets liever dan lekker spelen en bewegen. Ook volwassenen voelen zich beter bij een actief leven. Samen met heel veel partners heeft NISB in de afgelopen tien jaar ervoor gezorgd dat in Nederland meer mensen zijn gaan bewegen en sporten. Dat lukt natuurlijk alleen met deskundige en bevlogen teamspelers. En dat zijn de medewerkers van NISB! Onze kenniswerkers, trainers, communicatiespecialisten en managers laten in deze jubileum-editie van de beleidsagenda hun gezicht zien. Zij zorgen er voor dat inspiratie en visie omgezet worden in resultaat. En daar ben ik trots op!

Clemence Ross, directeur NISB



INHOUD

Koers 2009

Hier zet NISB de schouders onder

4

Kinderen en jongeren

Sport en spel als bindmiddel

8

Ouderen

Meer ouderen, ander aanbod nodig

12

Werknemers

Werkgevers en hun verantwoordelijkheid

15

Chronisch zieken en mensen met overgewicht

De positieve werking van beweging

18

BeweegKuur

Actiever leven met diabetes

21

Nationaal Actieplan Sport en Bewegen

Samen aan de slag

24

Meedoen Allochtone Jeugd door Sport

Meer participatie en integratie

27

Campagne 30minutenbewegen

Inspiratie, coaching, actie

30

NISB Consult

Maatwerk NISB Consult ondersteunt de missie

32

Samenwerking

34

Colofon

35



Hier zet NISB de schouders onder

We hebben een missie

Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen wil laten zien dat door een actieve leefstijl iedereen beter kan meedoen en gezonder blijft. Dat is onze missie. Die staat als een huis en wordt breed gedragen in de samenleving.

Nederland is in de afgelopen jaren ongezonder geworden. Ons land blijft relatief achter bij andere Europese landen. Dat komt door een veranderende leefstijl; te veel eten, roken en drinken, te weinig bewegen. Dat zie je vooral bij leerlingen in het vmbo, chronisch zieken, 55-plussers en werknemers in een aantal specifieke branches. Daarom richt NISB zich ook in 2009 juist op deze groepen. In 2009 vraagt NISB steeds aandacht voor het gevaar van 'zitverslaving'.

De boodschap van de Beweegrede (uitgesproken in bijzijn van premier Balkenende en staatssecretaris Bussemaker op 15 september 2008) wordt hierdoor ondersteund en versterkt: zet Nederland beter in beweging en dan levert dit de Nederlandse schatkist honderden miljoenen op aan besparingen op het gebied van ziektekosten, arbeidsverzuim, schooluitval en investeringen in infrastructuur. En: meer bewegen draagt bij aan geluk en welbevinden van alle Nederlanders. Dat is een maatschappelijke winst die niet in geld is uit te drukken.

Investeren in de toekomst

De afgelopen jaren laten een forse groei zien van het aantal programma's en projecten waarin NISB participeert. Sport en bewegen wordt in toenemende mate gezien als instrument waarmee je maatschappelijke waarde kunt bereiken. De behoefte aan meer



sociale samenhang en sociaal contact, aan respect en begrip voor elkaar maakt dat sport en bewegen als bindmiddel met succes wordt ingezet.

NISB heeft veel jongeren door deelname aan sportieve activiteiten zien toegroeien naar gevoel voor eigenwaarde en respect voor anderen. Ouderen en kwetsbare groepen zijn met beweegactiviteiten en een laagdrempelig sportaanbod uit een sociaal isolement gekomen. Ze zijn daardoor minder kwetsbaar. Dat spoort ons aan om kennis te blijven ontwikkelen en te borgen, te delen en te verspreiden, ook via onze nieuwe portal www.nisb.nl. In 2009 wil NISB aandacht besteden aan het belang van een omgeving die uitdaagt tot bewegen, met een extra accent op de doelgroep jeugd.



NISB 10 jaar

In 2009 bestaat NISB 10 jaar: dit krijgt in de loop van het jaar op verschillende manieren aandacht. Inmiddels is het personeelsbestand op de locatie in Bennekom uitgegroeid tot 95 medewerkers. Het management team bestaat uit directeur/bestuurder Clémence Ross, manager bedrijfsvoering Erik de Winter, manager programma's Remco Boer en manager NISB Consult Guido Lambriks.

Slagvaardig en efficiënt

Vanaf 2009 werken de adviseurs van NISB vanuit drie afdelingen: Kennis, Implementatie en Communicatie. Het kennis- en informatiecentrum (KIC) maakt deel uit van de afdeling Kennis en blijft actief informatie verzamelen voor iedereen die werkt in de sport- en beweegsector of aangrenzende werkterreinen. Daarnaast komt er een programmabureau. NISB Consult BV richt zich op het op de markt brengen van commerciële diensten en producten.

De bedoeling van de organisatieverandering is dat NISB efficiënter kan werken en de kwaliteit van het werk verbetert. Ook leidt een stabiele afdelingsstructuur met eenduidig afgebakende programma's tot gerichte aandacht en inzet. Het lijnmanagement wordt verder gestroomlijnd en er is een manager bedrijfsvoering aangesteld.

Per 1 januari 2009 is een geheel nieuwe Raad van Toezicht aangetreden, die onder voorzitterschap staat van de Tilburgse burgemeester Ruud Vreeman.

Europees expertisecentrum

NISB wil als hét kenniscentrum voor sport en bewegen nationaal en internationaal toonaangevend zijn en streeft naar een status van European centre of excellence. In internationale samenwerkingsverbanden zal NISB meewerken aan innovatie en het verspreiden van effectieve interventies. In samenwerking met internationale wetenschappers, WHO en HEPA wordt de mogelijkheid van een Europees studiecentrum voor actieve leefstijl verkend. Zo'n centrum zou in Nederland een plek kunnen krijgen.

Op weg naar een keurmerk

Kwaliteitsmeting en –borging. Certificering en accreditatie. Steeds vaker wordt van instellingen verwacht dat ze kwaliteit leveren, nu en straks. Ook voor NISB heeft kwaliteitszorg hoge prioriteit.

Een belangrijk voorbeeld daarvan is de opdracht vanuit het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen om 'geslaagde interventies' te implementeren. Vragen die onmiddellijk bij deze opdracht rijzen: wat is een 'geslaagde interventie' en wie beoordeelt dat dan? Anders gezegd: wie certificeert op welke manier welke interventies?

Het vaststellen en bewaken van de kwaliteit van eigen interventies en het toekennen van een keurmerk aan andere, uitvoerende organisaties is voor NISB van groot belang. Daarom wordt ook in 2009 energie gestoken in de verdere ontwikkeling van een NISB-keurmerk. Het keurmerk heeft als doel om de kwaliteit van de implementatie te waarborgen. Een aantal NISB-interventies wordt langs de kwaliteitsmeetlat gelegd. Vervolgens zullen organisaties die met deze interventies werken, voor een pilot worden uitgenodigd. In deze pilots worden de organisatie en uitvoering van het Keurmerksysteem getest.

Als deze organisaties voldoen aan de criteria, kunnen daadwerkelijk in 2009 de eerste NISB-keurmerken worden uitgereikt.

Verenigde Naties

2009 Is een bijzonder jaar voor Marian ter Haar, staffunctionaris kwaliteit: zij vertegenwoordigt dit jaar alle Nederlandse vrouwen als vrouwenvertegenwoordiger bij de Verenigde Naties. Haar statement zal zich richten op empowerment van meisjes en vrouwen door sport en bewegen. NISB ondersteunt haar bij deze waardevolle missie.



Sport en spel als bindmiddel



In het algemeen gaat het goed met de jeugd in Nederland. Maar sommige groepen jongeren hebben te kampen met hardnekkige problemen. Belangrijkste negatieve trends zijn de toename van overgewicht en alcoholgebruik.

Ongezonde leefstijlfactoren

Het aantal kinderen dat al op zeer jonge leeftijd overgewicht heeft, neemt explosief toe. Daarom is preventie ook zo belangrijk. Ouders zijn heel belangrijk voor een gezonde opvoeding en het bevorderen van een actieve leefstijl van hun kinderen.

Ongezonde leefstijlfactoren komen vaker voor onder laagopgeleide jongeren. Jongeren op het (v)mbo zijn dan ook een omvangrijke en belangrijke doelgroep.

Weg met de drempels

Ieder kind heeft recht op ontplooiing- en ontwikkelingsmogelijkheden, ook op het gebied van sport en bewegen. Drempels die volwaardige deelname aan de maatschappij in de weg staan moeten worden geslecht. In dit verband zijn sport en bewegen een prima middel om het meedoen van jongeren te stimuleren, vroegtijdig schoolverlaten tegen te gaan of een invulling te geven aan maatschappelijke stages.

Extra aandacht voor ouders

De sociale omgeving is een belangrijke factor bij gedragsverandering. Voor kinderen en jongeren telt de mening van ouders zwaar. Toch blijken maar weinig projecten voor leefstijlverandering van kinderen zich concreet op ouders te richten. Daar-

om gaat NISB extra aandacht besteden aan de rol van ouders. Dat gebeurt onder meer via Beweegkriebels en Beweegplezier vanaf 4, twee projecten voor spelenderwijs bewegen van jonge kinderen.



De beweegvriendelijke wijk

Ruimte om te spelen, bewegen en te sporten is van belang voor de jeugd om zich gezond te kunnen ontwikkelen. Daarbij gaat het zowel om de openbare ruimte als groene ruimte, schoolpleinen, playgrounds, trapveldjes, hangplekken en de stoep als om de nabijheid van sportparken en voorzieningen. NISB wil nadrukkelijk de relatie leggen tussen de omgeving en sport en bewegen, met andere woorden tussen fysiek en sociaal.

Internationale activiteiten

In samenwerking met TNO neemt NISB deel aan het EU-project IMPALA. Dit project moet een Europese inventarisatie opleveren van effectieve jeugdinterventies. Best practices kunnen dan worden uitgewisseld.

NISB wil de samenwerking met de de Koninkrijkspartners rond het thema sport en bewegen in de kinderopvang verder uitbouwen.



SPEERPUNTEN

NISB stelt drie leefomgevingen centraal om kinderen en jongeren meer te laten sporten en bewegen.

1 DE BUURT

- Een groot aantal professionals van gemeenten en uitvoerders wordt geadviseerd en ondersteund op het terrein van spelen en bewegen in de wijk.
- Er is voldoende ruimte en aanbod voor de jeugd om te spelen, bewegen en te sporten. NISB legt de verbinding tussen fysiek en sociaal.
- Kennisuitwisseling en strategieontwikkeling om jongeren met een lage sociaal-economische status (SES) mee te laten doen aan sport en beweegactiviteiten.
- Volgen van lokale BOS-praktijken (buurt-onderwijs-sport). NISB gaat bijvoorbeeld bij een aantal gemeenten na wat de succes- en faalfactoren van BOS-projecten zijn.

2 HET ONDERWIJS

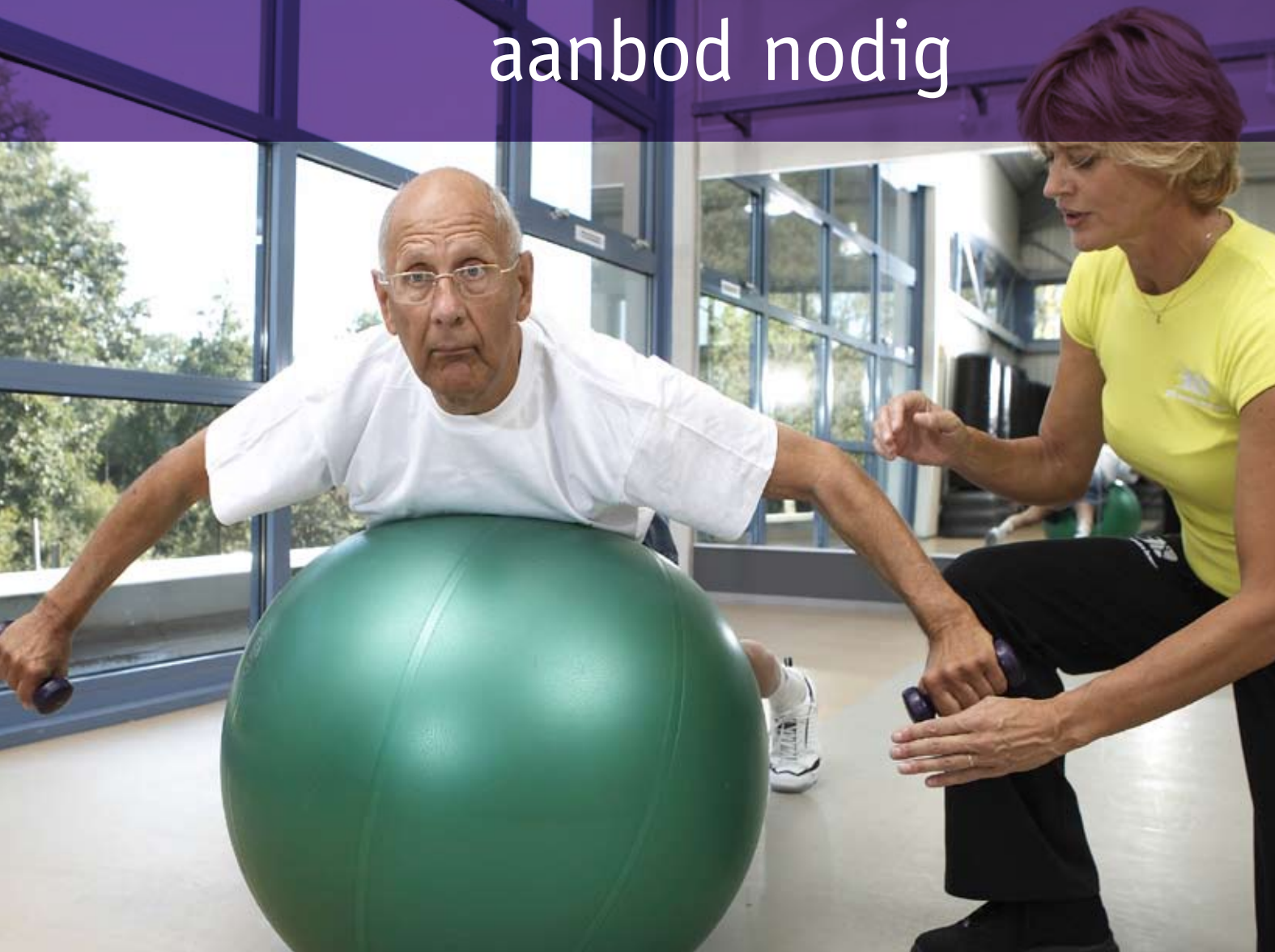
- In de kinderopvang wordt extra aandacht besteed aan het stimuleringsprogramma Beweegkriebels voor nul- tot vierjarigen.
- De meeste gemeenten zijn bekend met het sportpakket van NISB en weten hoe je beter sportieve dagarrangementen in kunt richten op basisscholen.
- Extra aandacht sport- en bewegingsstimulering in het (V)MBO.
- Sportverenigingen, vrijwilligerscentrales en andere sportieve organisaties zetten maatschappelijke stages in om meer jonge vrijwilligers aan zich te binden.

3 DE JEUGD(GEZONDHEIDS)ZORG EN JEUGDHULP-VERLENING

- Centra voor Jeugd en Gezin.
- Extra aandacht voor beweging en sport bij jongeren met ADHD en/of klachten uit het autistisch spectrum.
- Verbindingen met zorgtrajecten van Meedoen Allochtone Jeugd door Sport (zie pagina 27).
- Overgewicht jeugd vraagt bredere aanpak via programma Chronisch Ziekten.



Meer ouderen, ander aanbod nodig



Momenteel voldoet 58 procent van de 55-65 jarigen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen; bij 65-plussers ligt dit percentage wat lager. Hoger opgeleide ouderen bewegen gemiddeld meer. Gelukkig zien we dat steeds meer ouderen gaan bewegen en dat het aantal inactieven afneemt.

Belangrijke thema's

NISB is al sinds de oprichting een belangrijke speler op het gebied van sport en bewegen voor ouderen. De komende jaren wil het programma ouderen een essentiële bijdrage leveren aan een aantal (maatschappelijke) thema's:

- een gezonde en actieve leefstijl bij ouderen (inclusief valpreventie);
- langer zelfstandig wonen;
- terugdringen eenzaamheid bij ouderen;
- inspelen op de behoefte aan 'wellness' bij een deel van de doelgroep;
- leefbare en beweegvriendelijke inrichting van de omgeving.

Grote gezondheidsverschillen

Het percentage ouderen neemt toe. Ook blijkt dat ouderen meer gaan bewegen. Dit betekent dat de vraag naar aangepast aanbod de komende jaren flink zal groeien.

Nederland telde in 2003 ruim 115.000 niet-westerse allochtonen van 55 jaar en ouder. In 2020 zal dit aantal zijn verdrievoudigd. Onder de ouderen van niet-westerse afkomst komen relatief veel gezondheidsproblemen voor. Dat is nog een argument om nu al extra te investeren in bewegen voor ouderen.

De sociaal-economische gezondheidsverschillen zijn een hardnekkig probleem dat nu weer hoog op de politieke agenda staat. Tien jaar verschil in levensduur en vijftien jaar verschil in kwaliteit van leven zijn grote verschillen.



Eenzaamheid

Ouderen ervaren regelmatig sociale problemen. Zo zijn ruim een miljoen - bijna één op de drie - ouderen regelmatig eenzaam. Mensen die eenzaam zijn, hebben meer kans op een slechte gezondheid. Sport en bewegen is een middel om hen uit hun isolement te halen. Vanuit de netwerkaanpak van NISB zetten we in op een nauwe lokale samenwerking van huisartsen, thuiszorgmedewerkers, welzijnsprofessionals, gemeenteambtenaren en lokale sport- en beweegaanbieders.

In de buurt

NISB ontwikkelt een aanpak gericht op een leefbare omgeving voor ouderen. Door het ouder worden is de actieradius vaak kleiner en is men steeds meer aangewezen op voorzieningen in de buurt. Ook de overheid vindt het belangrijk om meer aandacht te besteden aan de fysieke omgeving van de ouderen. Daarom richt NISB zich de komende periode op kennisontwikkeling en productontwikkeling voor de 'beweegvriendelijke wijk'.

SPEERPUNTEN

- 1 BIJSTELLING EN VERBETERING BESTAANDE PROJECTEN
 - In Balans.
 - Bewegen Valt Goed!
 - Groningen Actief Leven Model (GALM) en daarvan afgeleide interventies zoals SCALA (chronische aandoeningen), ACTOR (eenzame ouderen), GROSSO (grote steden), SMALL (kleine gemeenten) en GALLOM (allochtone ouderen).
- 2 INTEGRALE WIJKBENADERING
 - Methodieontwikkeling, inclusief netwerken en professionalisering.
- 3 CAMPAGNES
 - TV-programma Nederland in Beweging (dagelijks 180.000 kijkers).
 - Stichtingen Welzijn Ouderen maken meer gebruik van campagne 30minutenbewegen voor beweegstimulering ouderen.
- 4 DESKUNDIGHEIDSBEVORDERING
 - Ontwikkeling vier modules Bewegen & Gezondheid .
 - Opleidingen voor professionals in verzorgingshuizen.
 - Bijeenkomsten met provinciale ouderenconsulenten.

Werkgevers en hun verantwoordelijkheid



Een op de drie werknemers in Nederland beweegt te weinig. De werkomgeving is dus een kansrijke plek om meer mensen door middel van bewegen gezond te krijgen en te houden.

Doe iets

Inmiddels zijn er al heel veel bedrijven die 'iets' doen aan bewegingstimulering voor hun werknemers. In kleine bedrijven ziet men bewegen als een belangrijke stimulans voor een goede gezondheid van werknemers. Het verminderen van ziekteverzuim is met name in grote bedrijven de doelstelling. Verkleinen van gezondheidsrisico's, verbetering van de werksfeer en betere communicatie worden minder vaak genoemd.

Gezondheidsbeleid

Duurzame inzetbaarheid van oudere medewerkers wordt steeds belangrijker. Nederland vergrijst in hoog tempo en de arbeidsmarkt vergrijst mee. Ouderen verzuimen niet vaker, maar wel langer. In bedrijven is er daarom steeds meer aandacht voor 'workability'. Dat is een prognose van een medewerker over zijn inzetbaarheid op basis van de ervaren gezondheid, percepties over het werk en verwachtingen naar de toekomst. NISB stimuleert en informeert werkgevers om gericht aandacht te besteden aan het gezondheidsbeleid in het bedrijf, ook als onderdeel van risicobeheersing en verzuimmanagement.

Beter imago

Voor bedrijven is een sterk imago belangrijk in de concurrentie om klanten en werknemers. Bedrijven werken aan hun profiel op het

gebied van 'people, planet en profit'. Investeren in de gezondheid van werknemers en in (beweeg)faciliteiten voor medewerkers kan leiden tot een concurrentievoordeel. Het online BRAVO-kompas op www.nisb.nl kan werkgevers daarbij van dienst zijn.



Samen met andere branches

NISB werkt in dit programma bij voorkeur samen met andere invloedrijke partners, zoals zorgverzekeraars, brancheorganisaties, cateraars, gemeenten (relevante partner voor MKB), Arbeidsdiensten en aanbieders van beweegactiviteiten op de werkvloer. Dit geldt vooral in die branches waar laag geschoold werk verricht wordt, met weinig mogelijkheden voor voldoende bewegen. Op basis van onderzoek door TNO is gekozen voor:

- voedings- en genotmiddelenindustrie
- papierindustrie en drukkerijen
- transport en vervoer.

SPEERPUNTEN

NISB is sinds 2007 actief op het terrein van werknemers en werkgevers. In 2009 richt dit programma zich op twee speerpunten.

- 1 KENNISVERMEERDERING EN BEWUSTZIJNSVERGROTING
 - Netwerkbijeenkomsten, cursussen en congressen.
 - Afstemming met de campagne 30minutenbewegen en het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen.
- 2 VERSPREIDING BEPROEFDE METHODIEKEN
 - Methodiek 'Vitale Werknemer', inclusief bijbehorend handboek.
 - Methodiek 'Bewegen op Recept op de Werkvloer'. Een Omgevingsscan is in ontwikkeling.
 - Verdere verspreiding kansrijke aanpakken: COACH, bedrijfssport, lunchwandelen en Fietsen Scoort.



De positieve werking van bewegen



Meer dan 40 procent van alle Nederlanders heeft een chronische aandoening. Bij deze mensen spelen meer dan gemiddeld ook andere problemen, zoals eenzaamheid en werkloosheid. Juist met een integrale aanpak in de wijk bereik je de beste resultaten.

Risicogroepen minder actief

Mensen met chronische aandoeningen zijn in alle leeftijdsgroepen lichamelijk minder actief dan mensen in de algemene bevolking. In de leeftijdsgroep 18-64 jarigen bewegen mannen met astma/COPD en overige chronische aandoeningen het minst. Dat geldt ook voor vrouwen met artrose, andere aandoeningen van het bewegingsstelsel en neurologische aandoeningen. Vrouwen met chronische aandoeningen in de leeftijdsgroep 65 jaar en ouder lopen zelfs het risico dat zij helemaal niet meer bewegen. Tussen 1989 en 2000 is het aantal chronisch zieken in Nederland met gemiddeld 6% gestegen naar in totaal 6,5 miljoen. Momenteel heeft bijna 41% van alle Nederlanders een (of meer) chronische ziekte(n). Volgens cijfers van het RIVM zal dit aantal nog behoorlijk groeien richting 2025.

Bestrijding overgewicht

Ook met het overgewicht is het niet best gesteld. In 2007 had 45% van de Nederlandse bevolking van twintig jaar en ouder matig dan wel ernstig overgewicht. Zelfs bij kinderen en jongeren is vaak al sprake van soms ernstig overgewicht: één op de zeven kinderen is al te dik.

Bestrijding van overgewicht is een speerpunt uit het preventiebeleid van VWS. Veel chronische aandoeningen hebben een rela-

tie met overgewicht. In een nieuwe multidisciplinaire richtlijn is in 2008 afgesproken dat obesitas een chronische aandoening is.

Preventie werkt

In de kabinetsvisie op gezondheid en preventie wordt onder andere ingezet op het verbinden van preventie en zorg en op een samenhangend en integraal gezondheidsbeleid.





In de behandeling van mensen met een chronische aandoening wordt al geruime tijd aandacht besteed aan sport en bewegen. Zo maakt bewegingsstimulering onderdeel uit van behandelrichtlijnen voor onder andere astma/COPD en diabetes. Ook voor de behandeling van depressie wordt steeds vaker gebruik gemaakt van de positieve werking van bewegen, bijvoorbeeld hardlopen in een groep.

Daarnaast neemt de aandacht toe voor bewegen ter voorkoming van het krijgen van chronische aandoeningen. Steeds meer professionals in de zorg, zoals huisartsen en fysiotherapeuten, zijn zeer geïnteresseerd in deze preventieve mogelijkheden van sport en bewegen. Ook bij veel zorgverzekeraars staat deze vorm van preventie momenteel hoog op de agenda. Zo willen zij de BeweegKuur (een programma dat mensen met diabetes stimuleert tot een actievere leefstijl) opnemen in het verzekerde pakket van de zorgverzekering. NISB heeft de BeweegKuur ontwikkeld in opdracht van VWS, samen met belangrijke partners in de eerstelijnszorg.

Complexe klachten

Mensen met een chronische aandoening of een verhoogd risico op bijvoorbeeld diabetes, COPD, hartklachten, astma of overgewicht hebben over het algemeen een inactieve leefstijl. Dat wil zeggen dat ze (veel) te weinig bewegen. Ook hebben ze vaak een

SPEERPUNTEN

- Stimuleren tot een gezonde en actieve leefstijl bij mensen met een (verhoogd risico op een) chronische aandoening.
- Samenhang versterken tussen professionals werkzaam in de wijk en de eerstelijnsgezondheidszorg. Dat moet gezamenlijke aanpakken opleveren om mensen met een chronische aandoening in beweging te krijgen en te houden.
- Beweegaanbod toegankelijk maken en een kwaliteitsimpuls geven.
- Op basis van de BeweegKuur vergelijkbare interventies ontwikkelen voor nieuwe aandoeningen. In eerste instantie ligt de nadruk op overgewicht.

onevenwichtig of ongezond voedingspatroon. Bovendien komen mensen uit deze doelgroep regelmatig met terugkerende klachten bij hun huisarts.

Dat betekent dat er met name op lokaal en regionaal niveau aandacht voor succesvolle interventies moet komen. NISB zet daar ook in 2009 de schouders onder, bijvoorbeeld door de Ketenaanpak Actieve Leefstijl onder de aandacht te brengen bij professionals uit de eerste lijn en gemeenten.



Actiever leven met diabetes

De BeweegKuur is een integrale aanpak voor de (eerstelijns) zorg om mensen met (een hoog risico op) diabetes type 2 te begeleiden naar een actievere leefstijl.

Op weg naar het basispakket

Vanaf 2008 heeft NISB in opdracht van het ministerie van VWS met een aantal samenwerkingspartners de BeweegKuur in zeven ROS-regio's ontwikkeld en geïmplementeerd. Aan de hand van de ervaringen in deze zeven regio's wordt de BeweegKuur nu verder ingevoerd. In 2009 gaan zeven nieuwe ROS-regio's ervaring opdoen met de BeweegKuur. In 2010 volgen de laatste zeven ROS-regio's, zodat uiteindelijk in heel Nederland kennis en ervaring aanwezig is. Doel is om de BeweegKuur uiterlijk in 2012 op te nemen in het verzekerde pakket van de zorgverzekering.

Huisartsen, praktijkondersteuners, leefstijladviseurs, fysiotherapeuten en diëtisten, maar ook gemeenten, provinciale sportraden, GGD's en ROS'en zijn geïnteresseerd in deelname in een pilot van de BeweegKuur. De BeweegKuur is een heel goed instrument gebleken om gestructureerd aan de slag te gaan met het terugdringen van overgewicht en gerelateerde ziektes als diabetes type 2.

De kern van de BeweegKuur is de persoonlijke begeleiding op maat in de eerste lijn. Een deelnemer gaat aan de slag in één van de drie ontwikkelde beweegprogramma's:

- een zelfstandig beweegprogramma (via leefstijladviseur en met advies diëtist zelf gaan sporten in omgeving);

- een opstartprogramma (via leefstijladviseur naar fysiotherapeut die een deelnemer over zijn startproblemen heen helpt, waarna hij zelfstandig kan gaan bewegen);
- een begeleid beweegprogramma (combinatie van coaching door leefstijladviseur en een intensief en uitgebreid beweegprogramma bij fysiotherapeut).



De samenwerking tussen verschillende disciplines is wezenlijk in deze aanpak. Naast de ketenaanpak met de al betrokken partijen, wordt in 2009 samenwerking gezocht met bijvoorbeeld thuiszorg, welzijnsorganisaties en verzekeraars.

600.000 deelnemers?

In Nederland zijn op dit moment ongeveer 1 miljoen mensen met (een hoog risico op) diabetes type 2.

Hoewel nauwkeurige berekeningen nog gemaakt moeten worden, wordt op dit moment geschat dat ca. 60 procent doorverwezen kan worden naar de BeweegKuur. De omvang van de doelgroep is geschat op 600.000 personen, waarbij het niet de verwachting is dat zij zich allemaal tegelijk melden bij de huisarts. In 2009 wordt onderzocht welke verwachting reëel is.

De BeweegKuur is geen eindeloos traject voor een deelnemer, maar duurt maximaal een jaar. Het programma heeft duidelijk een kop en een staart. Tijdens de BeweegKuur wordt al gewerkt aan een soepele overgang naar zelf bewegen in de eigen buurt.

SPEERPUNTEN

- 1 (Door)ontwikkeling BeweegKuur, voor onder andere meer groepsgewijze voorlichting en vertaalslag naar allochtone doelgroepen.
- 2 Ontwikkelen landelijk dekkende regionale ondersteuningsstructuur waarin eerstelijns, openbare gezondheidszorg en welzijn samenwerken.
- 3 Geaccrediteerde (na)scholing aanbieden voor functionarissen in de BeweegKuur.
- 4 Ontwikkelen monitoringsysteem.
- 5 Aansluiten van BeweegKuur bij reguliere standaarden en behandelrichtlijnen.
- 6 Voorbereiding op opname in basispakket.
- 7 Draagvlak vergroten bij professionals en informeren van toekomstige patiënten over BeweegKuur als belangrijke doorbraak op gebied van preventie.
- 8 Voortdurende afstemming met partners en andere relevante organisaties.



Samen aan de slag



Hoe werk je bewegingsachterstand weg? Het is goed als professionals op lokaal niveau gezamenlijk aan de slag gaan. Het liefst met aanpakken en methodes die al succesvol zijn gebleken zijn.

Staatssecretaris Bussemaker wil de gezondheid van kinderen en volwassenen in Nederland verbeteren en hun bewegingsachterstand wegwerken. Niet alleen via de sportvereniging, maar ook in de eigen woonwijk, op school en op het werk. Op lokaal niveau gaan professionals gezamenlijk aan de slag met bewezen effectieve en kansrijk aanpakken.



Onder de noemer Nationaal Actieplan Sport en Bewegen worden allerlei activiteiten ontwikkeld om bewegingsarmoede terug te dringen bij te-weinig-actieve burgers, doorgaans de meest kwetsbare groepen in de samenleving. Doelstellingen voor 2012: minimaal zeventig procent van de volwassenen voldoet aan de beweegnorm van minimaal vijf dagen 30 minuten matig intensief bewegen, minimaal de helft van alle kinderen en jongeren beweegt dagelijks een uur matig intensief en maximaal vijf procent van de volwassen Nederlanders is inactief.

VWS heeft NISB een subsidie toegekend voor 2008 en 2009 voor ondersteuning bij de uitvoering van het NASB, gericht op succesvolle methodes in de wijk, op school, op de werkplek en in de zorg. In het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen werkt NISB nauw samen met NOC*NSF, Vereniging Nederlandse Gemeenten en Vereniging Sport en Gemeenten.

Handen uit de mouwen

Voor structurele verandering op lokaal niveau is het onvoldoende als actieve leefstijlstimulering alleen vastligt in beleidsnota's. Het moet ook op de beleidsagenda komen van regionale ondersteuners en lokale partners als schooldirecties, eerstelijnsvoorzieningen en stichtingen welzijn ouderen. Zij moeten er concreet mee aan de slag.

Eén deskundig loket

NISB profileert zich binnen het kader van het NASB als landelijke ondersteuner bij lokale vraagstukken op het terrein van bewegen, gezondheid, welzijn en participatie. Daarnaast is het de ambitie van NISB om voor lokale beleidsmakers en professionals één loket te bieden, waar ze met alle ondersteuningsvragen op het gebied van sport, bewegen en gezondheid terecht kunnen.

Daarom werkt NISB met veel partners samen. In dit kader mikt NISB ook op nauwe samenwerking met belangrijke potentiële partners, zoals arbodiensten, verzekeraars, ministeries, branche-organisaties, werkgevers- en werknemersorganisaties en opleidingen van professionals op het gebied van arbo, P&O en HRM.

SPEERPUNTEN

1 ONDERSTEUNING AAN 100 NASB-GEMEENTEN

Gemeenten met een relatief grote gezondheidsachterstand (in vergelijking met landelijke cijfers) komen in aanmerking komen voor de Impuls NASB van VWS. Zij worden op maat ondersteund door NASB-adviseurs. De bedoeling is dat gemeenten structureel aandacht gaan besteden aan bewegen en gezondheid.

2 ONDERSTEUNING AAN ALLE NEDERLANDSE GEMEENTEN

De ondersteuning aan alle gemeenten richt zich op alle beleidsmedewerkers sport, gezondheid, welzijn en onderwijs van gemeenten en op de betrokken lokale organisaties en professionals. Zij moeten een kwalitatief hoogstaand sport- en beweegaanbod kunnen ontwikkelen, waardoor het aantal te-weinig-actieven binnen de gemeente daalt.

Het gaat hier om deskundigheidsbevordering, ondersteuning bij de implementatie van interventies en het beschikbaar stellen van methoden, materialen, informatie, kennis en communicatiematerialen via www.nasb.nl.



Meer participatie en integratie



Met het programma 'Meedoen Allochtone Jeugd door Sport' wil de rijksoverheid de participatie en integratie van allochtone jeugd door sport bevorderen. NISB richt zich met name op inactieve allochtone meisjes en contacten met allochtone ouders. Werving en stimulering staan centraal.

Minder afhakers

De bedoeling van het programma Meedoen Allochtone Jeugd door Sport (verder: Meedoen) is allochtone jongeren zoveel mogelijk te betrekken bij het sportaanbod en bij de organisatie van de sportvereniging. Zo kan het aanbod beter aansluiten bij hun wensen en leefstijl en haken zij minder snel af. Op deze wijze ontstaan nieuwe sporten en nieuwe structuren binnen de georganiseerde sport, zoals panna, trickz, bollywooddansen, beachsoccer en streetbasketball.

Meer ouders

Allochtone ouders weten vaak weinig over sport en de manier waarop sportbeoefening in Nederland is georganiseerd. Contacten met ouders zijn daarom van belang om allochtone jeugdigen bij de sport te betrekken. Veel sportverenigingen vinden dit niet gemakkelijk en geven aan problemen te hebben met het in contact komen, het werven en het inzetten van allochtone ouders/kaderleden. Ze hebben daarbij extra ondersteuning nodig.

Georganiseerde sport

Het programma Meedoen richt zich in eerste instantie op de georganiseerde sport, bij sportverenigingen en in sportscholen



en fitnesscentra. De sportdeelname van allochtone jeugd blijft in steden achter bij die van de autochtone jeugd, maar dat verschilt per tak van sport en sekse.

Tienduizend nieuwe leden

Het afgelopen jaar hebben de Meedoen-verenigingen ruim 10.000 nieuwe leden verwelkomd, waarvan de helft van allochtone afkomst is. Bij voetbal, judo, vecht- en krachtsporten is de deelname van allochtone jongens aanmerkelijk hoger dan in andere takken van sport. Daar is de groei dan ook het grootst. Duidelijk is dat allochtone meiden, gezien hun grote deelnameachterstand, extra aandacht moeten krijgen.



SPEERPUNTEN

Eind 2010 moet de sportdeelname van allochtone jeugd bij de participerende verenigingen in het programma gemiddeld met 15% zijn toegenomen.

1 SPORTDEELNAME

- Aanleren van een sportattitude.
- Jeugdparticipatie, maatschappelijke stages, vrijwillige en betaalde functies.
- Minder belemmeringen voor deelname aan de sport-(organisatie) en het bestrijden van discriminatie.

2 PREVENTIE

- Aandacht voor normen en waarden.
- Bevorderen van (zelf)respect en tolerantie.
- Sociale vaardigheden waaronder samenwerking.
- Zelfvertrouwen, 'empowerment' en weerbaarheid.

3 ZORG

- Omgaan met regels.
- Regelmaat en discipline.
- Zelfbeheersing en agressieregulering.
- Hulpverleningstrajecten bij opgroei- en opvoedmoeilijkheden.

Inspiratie, coaching, actie



In de afgelopen anderhalf jaar is de campagne 30minutenbewegen succesvol geïntroduceerd. Inmiddels kent de helft van de Nederlanders de campagne. Bij professionals is de bekendheid nog veel groter: 92 procent van de professionals heeft gehoord van de 30minutenbewegen campagne.

Sterk merk

Uit de jaarlijkse monitor onder professionals uit diverse settings op lokaal niveau blijkt dat de campagne erg bekend is. De campagne blijkt goed aan te slaan en 30minutenbewegen is inmiddels een sterk merk. Het is echter niet alleen belangrijk om die bekendheid vast te houden, maar ook te kijken naar effecten zoals informatiezoekgedrag, lokale binding en bereik onder specifieke doelgroepen.

Nieuwe fase

De campagne gaat in 2009 een nieuwe fase in. Het gaat nu niet zozeer om kennisvermeerdering en productontwikkeling, maar meer om inspiratie, coaching en concrete acties. Dus van 'wat is 30 minuten bewegen' naar 'hoe kom ik aan mijn 30 minuten bewegen'.

Lokaal landen

De ambitie is om de campagne zoveel mogelijk lokaal te laten landen en aan te sluiten bij de behoeften en mogelijkheden van professionals uit de hoek van sport, onderwijs, welzijn en zorg. De campagne wil een motor en paraplu zijn voor lokale beweegactiviteiten, ondersteund door massamediale voorlichting, landelijk opgezette publieksacties, materialen en ambassadeurs. Een voorbeeld is de actie Start met 30minutenbewegen in maart en april 2009.

SPEERPUNTEN

1 DE CAMPAGNE ALS COACH

- De campagne geeft allerlei suggesties waar, hoe en met wie je dagelijks 30 minuten kunt bewegen.
- Concrete programma's en producten voor inactieve jeugd, ouderen, chronisch zieken en werknemers.

2 DE CAMPAGNE ALS AANJAGER IN NETWERKVERBAND

- Verbindingen met interventies van NISB in het algemeen en het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen in het bijzonder.
- Beweeginitiatieven op lokaal niveau met professionals uit verschillende settings.
- Meer sponsors/bedrijven binden aan de campagne.
- Gebruik maken van effectieve campagne strategieën uit andere landen.

Maatwerk NISB Consult ondersteunt de missie

Subsidie is meestal niet bedoeld voor maatwerk en is ook niet eeuwig durend. NISB wil dat maatwerk wel kunnen bieden om meer resultaat te kunnen bereiken. Daarom is sinds 1 maart 2008 een bv opgericht. De activiteiten van NISB Consult ondersteunen de missie van NISB.

Vitale werknemer

Veel verzekeraars en ARBO-bedrijven claimen een aanpak op het gebied van de verbetering van de vitaliteit van werknemers. Veel verder dan het testen van de gezondheid van de medewerkers, gratis fitness en een gezondheidsweek komen deze bedrijven echter niet. NISB Consult daarentegen ontwikkelt een structurele en integrale Bravo-aanpak van beweegprogramma's en gezondheidsactiviteiten voor bedrijven en hun werknemers.

Lokaal sport- en beweegbeleid

NISB Consult gaat de advisering op maat aan gemeenten en provincies voor lokaal en regionaal sportbeleid verder profileren. Sportstimulering van allochtonen is daarbinnen een belangrijke prioriteit. Enkele andere actuele onderwerpen voor advisering in deze business unit zijn de integrale wijkaanpak, de versterking van ongebonden en anders georganiseerd sporten en bewegen, gerichte sportstimulering van senioren en het Nationaal Actieplan Sport en Beweging (NASB).

Opleidingen en trainingen

De plannen van deze business unit zijn sterk gericht op Beweegkriebels. Dat is een aanpak waarin professionals in de kinderopvang en bij peuterspeelzalen worden gestimuleerd om nul- tot

vierjarigen meer aan het bewegen te krijgen. Ook wordt een dienstenpakket voor opgeleide trainers ontwikkeld.

Sponsoring

De werving van sponsors binnen NISB Consult is een interne dienstverlening naar de 30minutenbewegen-campagne. Andere vormen van sponsoring worden onderzocht.

Fit-producten en speciale projecten

- In het kader van de fitnessactie is in 2008 de StartFitKit gerealiseerd. Dit is het eerste consumentenproduct van NISB, vanuit de campagne 30minutenbewegen. De marketing en commerciële exploitatie lopen via NISB Consult. In 2009 wordt de StartFitKit uitgebreid en aan een breder publiek aangeboden.
- De boekingen voor de Wat-eet-en-beweeg-ik Bus en de Dubbel30 Energy Tour verlopen voortaan via NISB Consult.
- Tenslotte zijn vanuit NISB de inkomsten uit een aantal publicaties en de verkoop van materialen overgedragen aan NISB Consult.

SAMENWERKING

Vanuit haar netwerkaanpak vindt NISB samenwerking met andere organisaties onontbeerlijk. Hieronder een (niet uitput-tend) overzicht om een indruk te geven.

Internationaal

European Network for Action on Ageing and Physical Activity (EUNAAPA)
European network for the promotion of Health-Enhancing Physical Activity (HEPA)
European Network for Workplace Health Promotion (ENWHP)
Fundacion Pa Nos Muchanan Aruba (FPNMA)
International Society for Aging and Physical Activity (ISAPA)
Instituto pa Deporte, Educacion Fisico y Recreacion, Aruba (IDEFRE)
Improving Infrastructures for Leisure-Time Physical Activity in the Local Arena (IMPALA)
Instituto Pedagogico Arubano (IPA)
Physical Activity among Sedentary Older People (PASEO)
World Health Organization (WHO)
ASKÖ, Oostenrijk
NIF/NOK, Noorwegen

Welzijn en gezondheid

Ministeries van VWS, OCW, WWI, Jeugd & Gezin, VROM, SZW en LNV

Astma Fonds
Bureaus Jeugdzorg en Halt
Catalpa Kinderopvang
Centrum Gezond Leven
Centrum Media & Gezondheid, CITO
Consument en Veiligheid
Convenant Overgewicht
Diabetes Fonds
Diabetesvereniging Nederland
Fonds Gehandicaptensport

GGD Nederland
GGD'en
Hersenstichting
interventiepartners NASB
Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapeuten
Korein
KWF Kankerbestrijding
Landelijk Contact Gemeentelijk Welzijnsbeleid
Landelijke Huisartsen Vereniging
Landelijk Netwerk Vrouwen in de Sport
Landelijke Vereniging Georganiseerde eerste lijn
Mee Nederland
MO groep
Movisie
Nationale Jeugdraad
Nederlandse Diabetes Federatie
Nederlandse Hartstichting
Nederlands Huisartsen Genootschap
Nederlands Jeugdinstituut
Nederlandse Vereniging van Dokters-assistenten
Nederlandse Vereniging van Diëtisten
Nederlandse Vereniging van Sport-geneeskunde
NIGZ
Partnerschap Overgewicht Nederland
Partnership Huisartsenzorg in Beweging
Partou
Pharos
provinciale Centra voor Maatschappelijke Ontwikkeling
provincies
regionale huisartsenondersteuning
regionale MEE-organisaties
Regionale Ondersteuningsstructuren
Reumafonds
Reumapatiëntenbond
Rutgers Nisso Groep
Soa Aids Nederland
Schorer Stichting
SKAR

SKE Kinderopvang
SKON
Stichting Doen
Stichting Hart in Beweging
Stichting Ik Kies Bewust
STIVORO
Trimbos Instituut
Triodus Kinderopvang
Voedingscentrum Nederland
VSBfonds
ZonMw

Onderzoeks- en kennisinstituten

Alterra/Wageningen Universiteit
Baart & Raaijmakers
BMC
Calibris
CBO
Grontmij/Marktplan
Kenniscentrum Beroepsonderwijs Arbeidsmarkt (Nijmegen)
Kenniscentrum Overgewicht VU
Kennispraktijk
lectoraten van Hanze Hogeschool
lectoraten van Leisure Studies UT
lectoraten van Windesheim
NIVEL
Rescon
RIVM
SGB0
Sociaal en Cultureel Planbureau
TNO
W.J.H. Mulier Instituut

Onderwijs

HBO Raad
MBO Raad
PO Raad
VO Raad

Achterbanberaad sport en bewegen van MBO-raad
Directeurenoverleg Academies
Lichamelijke Opvoeding

Vereniging Bijzondere Scholen

Erasmus Universiteit
Rijksuniversiteit Groningen
Universiteit van Maastricht
Universiteit van Tilburg
Universiteit van Utrecht
VU (Medisch Centrum)
Wageningen Universiteit en Researchcentrum

Fontys Sporthogeschool
Hanze Instituut voor Sportstudies
Hogeschool Arnhem-Nijmegen
Hogeschool Inholland
Hogeschool van Amsterdam
Hogeschool van Utrecht
Hogeschool voor Toerisme en Vrijtijdsbesteding
Hogeschool Windesheim

Alpha College
Amarantis groep
CIOS Goes
CIOS Heerenveen
CIOS Rijn IJssel
CIOS Sittard
Deltion College
Graafland College
Koning Willem I College
Mondriaan Groep
ROC van Twente
ROC Midden Nederland
ROC Midden-Brabant
ROC Eindhoven
ROC Landstede
ROC A12
ROC Flevoland
Scholingsboulevard Enschede

Sport en bewegen

Bas van de Goor Foundation
Bewegen Werkt!
EFAA

Fietsen scoort
Fit!Vak
Gehandicaptensport Nederland
grootstedelijke sportservicepunten
Intenz
Johan Cruyff Foundation
LERF
Koninklijke Vereniging voor leraren Lichamelijke Opvoeding
Nationale Fietsprojecten
Nederlandse Christelijke Sport Unie (NCSU)
Nederlandse Culturele Sportbond (NCS)
Nederlandse Katholieke Sportfederatie (NKS)
Nederlandse Sport Alliantie (NSA)
NOC*NSF
provinciale sportraden
regionale sportservicepunten
Richard Krajicek Foundation
sportbonden
Stichting Meer dan Voetbal
Vereniging Sport en Gemeenten
2basics

Overige partners

ABVAKABO FNV
Aedes
ANBO
ANWB
BAM
BGZ Wegvervoer
Buurtalliantie
Consumentenbond
COS
FNLI
FNV Sport
FORUM
Interprovinciaal Overleg
Jantje Beton
Koepel van ouderenbonden (CSO)
Kunstfactor-dans
leveranciers
MKB Nederland
Nationale Sportweek

Nederlands Bureau voor Toerisme en Congressen
Nuffic
NUSO
Overlegorgaan Caribische Nederlanders (OCaN)
(plattelands)vrouwenorganisaties
sponsors campagne 30minutenbewegen
Sport en Zaken
Sportlets
Staatsbosbeheer
Stichting Koninkrijksspelen
Vereniging Nederlandse Gemeenten
VNO/NCW
Week van de Vooruitgang
Werkgevers in de Sport (WOS)
Woonzorg Nederland

Lokaal

gemeenten

basisscholen
consultatiebureaus
diëtisten
dokersassistenten
fitnesscentra
fysiotherapiepraktijken
gezondheidscentra
huisartsen
kinderopvangorganisaties
lokale sportbundelingen
opbouwwerk
patiëntenverenigingen
praktijkondersteuners huisartsen
sportservicepunten
sportverenigingen
sportbuurtwerk
stichtingen welzijn ouderen
vmbo-scholen
vrijwilligerscentrales
welzijnswerk
woonzorgcentra
zelforganisaties



30. Marian ter Haar 31. Henk Hack 32. Nanette Hagedoorn 33. Monique Hampsink 34. Marianne Henzen 35. Marion Herens 36. Anneke Hiemstra 37. Sofie van den Hombergh 38. Karin Houtzager 39. Jeroen Hoyng 40. Ben Immens 41. Lotte Jansen 42. Arjen Jelsma 43. Peggy Jellema 44. Sjoerd Jochems 45. Ineke Kalkman 46. Anke Klaassen 47. Ger Kroes 48. Jacqueline Kronenburg 49. Marco van de Kuilen 50. Dayenne L'abée 51. Guido Lambriks 52. René Lamers 53. Pieter Iedema 54. Petra Macco 55. Peter-Jan Mol 56. Marije van Montfoort 57. Ellen Mulder 58. Lily Oude Stegge 59. Lisanne van der Palen

60. Juul van Rijn 61. Clemens van Rijnsoever 62. Marian Rijntjes 63. Ans Rom Colthoff 64. Thom Rutten 65. Maaike Sauerborn 66. Dirk Schaars 67. Willem van Schelven 68. Maartje Struik 69. Irene van Tend 70. Marieke Verhaaf 71. Femke Visser 72. Anita Vlasveld 73. Marion Voragen 74. Karin Vrielink 75. Yrsa Wagemaker 76. Ben Weghorst 77. Toine van de Wert 78. Willie Westerhof 79. Marleen van Wijngaarden 80. Corole Willemsen 81. Erik de Winter 82. Manon Wittenaar 83. Jolanda de Zeeuw 84. Robert Zwart Geen foto: Yldau Dijkstra, Jan Willem Meerwaldt, Amande Plass, Nancy Poiesz, Sigrid van Wechem

COLOFON

Ieder jaar geeft het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen NISB de 'Agenda' uit. Daarin lezen partners, opdrachtgevers, klanten en stakeholders waar NISB het komende jaar de prioriteiten legt in de programma's en campagnes.

Redactieadres

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen
Postbus 64, 6720 AB Bennekom
T (0318) 49 09 00
F (0318) 49 09 95
E info@nisb.nl
W www.nisb.nl

Tekst

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen

Tekstadviezen

Lex Boezeman, www.boezeman.com

Eindredactie

Jacqueline Kronenburg

Fotografie

Willem Mes, Voermans Van Bree, Marco Vellinga, Kingma,
Peter Lous, Alex Mulder, Perscentrum Noordoost,
Gezondheidscentrum Orion, AKC Blauw-Wit/Haven FD

Vormgeving en productie

VUURWERK communicatie en vormgeving, Arnhem

© NISB, maart 2009



NISB Nederlands Instituut
voor Sport & Bewegen

NISB is het Nederlands kennis- en innovatie-instituut dat aanzet tot sport en bewegen om participatie, leefbaarheid en gezondheid te bevorderen
Heelsumseweg 50, Bennekom **P** Postbus 64, 6720 AB Bennekom **T** (0318) 49 09 00 **F** (0318) 49 09 95 **E** info@nisb.nl **W** www.nisb.nl