

ONTWIKKELNOTA

SPORT EN BEWEGEN

(Samengesteld door vertegenwoordigers uit de sport- en bewegwereld, welke een basis vormt voor de door de gemeente definitief op te stellen ontwikkelnota Sport en Bewegen)

Samenwerking

Preventie

Organiseren

(Re-)integratie

Teamwork

Energie

Normen en waarden

Beweging stimuleren

Eigen kracht

Welzijn

Eenzaamheid bestrijden

Gezondheid

Economische meerwaarde

Nu actie

Missie

Bevorderen van lichamelijke activiteiten voor iedere inwoner van Heusden. De gemeente Heusden faciliteert, stimuleert en regisseert sport en bewegen en zal dat inzetten om gezondheid en sociaal-maatschappelijk functioneren van de Heusdenaren te optimaliseren.

Visie

Een kwalitatief, duurzaam en betaalbaar sport- en beweegklimaat waarin ruimte is voor zowel ongeorganiseerde, georganiseerde als commerciële sport en beweging.

Doel

Door sport en bewegen een gezond, vitaal en sociaal Heusden bereiken

Inleiding

Dat sport maatschappelijk van belang is, is boven iedere twijfel verheven. Doel van het gemeentelijk beleid is de sport- en beweegdeelname van Heusdenaren te bevorderen. Dit is vanuit verschillende perspectieven belangrijk:

- **Volksgezondheid.** Wie sport, leeft gezond(er). Sport en bewegen is een belangrijk middel om de eigen gezondheid op peil te houden en is daarmee een beproefd instrument om in te zetten als het om preventie in de gezondheidszorg gaat. Daarnaast kan het een belangrijke rol spelen in de begeleiding van mensen met chronische aandoeningen (zoals bijvoorbeeld diabetes). Sport en bewegen is bovendien van groot belang bij de motorische en geestelijke ontwikkeling van kinderen. Hier ligt een nadrukkelijke verbinding met de gemeentelijke Nota Volksgezondheid. Ten slotte bewijst wetenschappelijk onderzoek dat wie op jonge leeftijd sport, op latere leeftijd gezonder oud wordt ("active aging"). Zo komen dementieverschijnselen bij ouderen minder voor naarmate ze in hun jeugd intensiever hebben gesport.
- **Voorkomen van maatschappelijk isolement.** Wie met enige regelmaat sport en beweegt, houdt aansluiting met de buitenwereld. Met name voor ouderen is sport en beweging bij uitstek een goede aanleiding om erop uit te trekken en contact te leggen met anderen.
- **Bevorderen van integratie.** De sportclub is de plaats waar mensen uit verschillende culturele, maatschappelijke en sociale achtergronden met elkaar (leren) omgaan.
- **Tegengaan van overlast.** Wie sport is van de straat.
- **Normen en waarden.** De sportvereniging is een maatschappij op zichzelf. Wie op jonge leeftijd sport, leert spelenderwijs de meerwaarde van samenwerking, werkt aan zijn doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen, leert om te gaan met winnen en verliezen en kweekt respect voor opvattingen van anderen. Met andere woorden: sport en bewegen biedt een absolute bijdrage aan het vormingsproces van jonge mensen en levert een bijdrage aan hun geestelijke gezondheid en socialiseert.

Sport en bewegen vormen hiermee ook een belangrijk instrument bij de uitvoering van de vier transities in het sociale domein. Het bevorderen van leefbaarheid, sociale samenhang, participatie en zelfredzaamheid staan hierin centraal. Op al deze gebieden zijn sport- en beweegaanbieders bereid te helpen in het vervullen van deze maatschappelijke taken.

Het onderkennen van het maatschappelijk belang van sport en bewegen houdt ook in dat sport veel meer dan in het verleden zal worden ingezet om problemen op andere beleidsterreinen aan te pakken of te voorkomen. Mensen die sporten en bewegen zullen beter in hun vel zitten en minder problemen (bijvoorbeeld op de arbeidsmarkt) ondervinden. Dit betekent dat er voor de sport- en beweegsector

kansen liggen voor nieuwe vormen van samenwerking met nieuwe maatschappelijke partners, variërend van fysiotherapeuten, Centrum voor Jeugd en Gezin, re-integratiebureau's tot aan zorgverzekeraars.

Meer Heusdenaren in beweging

Als het gaat om het meten van deelname aan sporten en bewegen worden landelijk drie normen gehanteerd:

- De beweegnorm. Wie aan de beweegnorm voldoet, beweegt een aantal keren per week matig intensief. Per leeftijdscategorie gelden hiervoor verschillende criteria.
- De fitnorm. Wie aan de fitnorm voldoet, verricht tenminste drie keer per week gedurende twintig minuten zwaar intensieve activiteit.
- De combinorm is een combinatie van bovenstaande normen.

Per doelgroep behalen de Heusdense inwoners onderstaande resultaten. Tussen haakjes staan de landelijke gemiddelden of cijfers uit de regio Hart van Brabant, wanneer de landelijke cijfers niet bekend zijn.

| Doelgroep | Beweegnorm | Fitnorm | Combinorm | Minstens twee keer per week | Overgewicht | Eenzaamheid | Lid vereniging |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------------------|----------------------|----------------------------------|
| 0 tot en met 11 jaar | Geen gegevens bekend | Geen gegevens bekend | Geen gegevens bekend | 44% (39% landelijk) | 9% (9% landelijk) | Geen gegevens bekend | 84% (80% landelijk) |
| 12 tot en met 18 jaar | 19% (24% regio Hart van Brabant) | Geen gegevens bekend | Geen gegevens bekend | Geen gegevens bekend | 11% (11% regio Hart van Brabant) | Geen gegevens bekend | 72% (70% Regio Hart van Brabant) |
| 18 tot en met 65 jaar | 66% (65% landelijk) | 20% (20% landelijk) | 67% (67% landelijk) | Nvt | 47% (46% landelijk) | 35% (37% landelijk) | Geen gegevens bekend |
| 65+ | 72% (69%) | 44% (43%) | 73% (71%) | Nvt | 65% (61%) | 49% (46%) | Geen gegevens |

(Bron: GGD gezondheidsenquête 2007, 2012 en 2013).

Uit bovenstaande gegevens blijkt dat er verbetering nodig is bij het in beweging brengen van de verschillende doelgroepen om bij te dragen aan de gezondheidsbevordering en sociale participatie in Heusden. Voor jeugd en jongeren ligt deze verbetering met name op het gebied van het voldoen aan de beweeg- en fitnorm en voor volwassenen en senioren zowel op het gebied van sociale participatie (weghalen uit sociale isolement) als op het gebied van voldoen aan beweeg- en fitnorm.

De sport- en beweegaanbieders willen hier verbetering in aanbrengen en zouden daarin gezamenlijk optrekken met de gemeente. Stichting de Schroef treedt op als SPIL voor sportend, bewegend en (in)actief Heusden.

SWOT-analyse sport en bewegen in Heusden

| <u>Sterktes</u> | <u>Kansen</u> |
|--|---|
| Voor een gemeente met 40.000 inwoners zijn er goede sportaccommodaties | Vergrijzing biedt perspectief voor toename van deelnemers aan meer beweegactiviteiten |
| Met het bestaan van Stichting de Schroef heeft de gemeente een goede "facilitator" voor sportend | Nieuwe samenwerkingsvormen tussen sport- en zorgwereld |

| | |
|--|---|
| en bewegend Heusden in huis. | |
| Het aantal jeugd- en jongeren lidmaatschappen bij verenigingen | Zorgverzekeraars worden nieuwe deelnemers in het sport- en beweegdomein en kunnen mogelijk zorgen voor financiering van accommodaties, activiteiten, etc. |

| <u>Zwaktes</u> | <u>Bedreigingen</u> |
|--|--|
| Beweeg- en fitnormen geven aan dat er verbetering nodig is bij het in beweging brengen van Heusdenaren | Individualisering, afname clubbinding, zap-cultuur |
| De gemeentelijke financiën bieden weinig ruimte voor investeringen en accommodatie-subsidies | Benodigde professionalisering van bestuurlijk kader bij verenigingen, omdat expert advies op financieel en fiscaal gebied duur is. |

De maatschappelijke betekenis van sport; trends en ontwikkelingen

Met het oog op (veranderende opvattingen over) het maatschappelijk belang van sport en de rol die sportverenigingen daarbij spelen, is een aantal trends en ontwikkelingen van belang:

- Het ongeorganiseerd sporten – dus buiten verenigingsverband – kent een hoge vlucht. Als mensen voor een sportvereniging kiezen, is er bovendien in toenemende mate sprake van een “zap”-cultuur. De tijden lijken voorbij dat iemand op zijn of haar tiende kiest voor een bepaalde sport(vereniging) en daarin een carrière doorloopt tot aan het seniorenrecreantenteam.
- Meer dan in het verleden moet “sport” concurreren met andere vormen van vrijetijdsbesteding, zeker bij de jongere doelgroep. De spelcomputer of de i-pad trekken vaak harder dan het voetbalveld.
- Veel jongeren haken af met sporten op het moment dat ze de overstap maken naar het voortgezet onderwijs. Dat kan zijn als gevolg van de grote studiebelasting of van een ander patroon van vrijetijdsbesteding.
- Sportverenigingen krijgen het steeds moeilijker om voldoende kader en voldoende vrijwilligers te werven en – belangrijker nog – voor de vereniging te behouden.
- Sporten en bewegen wordt steeds vaker gezien als een zeer belangrijke bijdrage in een goede gezondheid. Met al maar stijgende kosten van zorgverzekeringen speelt hier ook hoe langer hoe meer een financieel aspect een rol: meer participeren in sport en bewegen kan de zorgkosten drukken.
- Ook andere overheden – de rijksoverheid voorop – en landelijke sportbonden benadrukken steeds vaker het (maatschappelijk) belang van sport. Niet voor niets heeft het nieuwe kabinet voor de komende regeerperiode ingezet op een landelijk programma dat sport en bewegen moet bevorderen.

Als het gaat om meer Heusdenaren tot sporten en bewegen aan te zetten, is de belangrijkste taak van de gemeente ervoor te zorgen dat er voorzieningen zijn waar onze inwoners kunnen sporten en bewegen. Dat kan in verenigingsverband, maar dat hoeft niet. De buitensportaccommodaties worden vooral in de avonduren en in de weekeinden door de verenigingen gebruikt. De accommodaties kunnen en mogen (nog) beter worden benut voor maatschappelijke doeleinden. Nagenoeg alle Heusdense sportaccommodaties zijn geheel of gedeeltelijk gerealiseerd met maatschappelijk kapitaal. Een breder maatschappelijk gebruik van deze accommodaties ligt alleen om die reden al voor de hand. Veel sportverenigingen zijn bereid hun accommodaties in dienst van de maatschappij te stellen.

Ook in de openbare ruimte moet er voldoende ruimte zijn – in fysieke zin – om te kunnen sporten en bewegen. Aan de ene kant kan dat gebeuren door het beter benutten van de openbare ruimte. Soms zijn daarvoor tamelijk grote fysieke aanpassingen nodig, zoals de aanleg van een mountainbikeroute of van een openbare sportvoorziening. Soms kan het ook met betrekkelijk eenvoudige middelen, bijvoorbeeld door oog te hebben voor voldoende speelgroen in de wijk (trapveldjes) of door schoolpleinen ook na schooltijd open te houden voor (sportieve) activiteiten.

Ander aandachtspunt is het zodanig inrichten van de openbare ruimte, dat deze als het ware uitnodigt tot bewegen. Dat kan bijvoorbeeld door het creëren van veilige wandelroutes voor ouderen met voldoende rustplekken.

Partners

Het bevorderen van een goed klimaat voor sporten en bewegen in Heusden is de verantwoordelijkheid van veel organisaties, instellingen en verenigingen. Al deze partijen onderschrijven het maatschappelijk belang van sporten en bewegen. Het belang en de ambitie worden daarmee gezamenlijk gedeeld, met inachtneming van de individuele rol en verantwoordelijkheid van de verschillende partners. Te onderscheiden valt:

- De sportverenigingen en commerciële aanbieders (organiseert)
- De gemeente/sportbedrijf (faciliteert)
- Stichting de Schroef (intermedieert en coördineert)
- Fysiotherapeuten, maatschappelijk werk, huisartsen, GGD en overige zorginstellingen (verzorgt en ontzorgt)
- Onderwijs en kinderopvang (ondersteunt bij ontwikkeling)

Samenwerking

Als er in het proces op weg naar deze nota iets duidelijk is geworden, dan is het wel de wens vanuit het veld om de samenwerking te intensiveren. Op dit moment zijn de sport- en beweegwereld en de zorg- en welzijnswereld nog twee zelfstandig naast elkaar opererende werelden. Uit de gesprekken die Stichting de Schroef de afgelopen tijd heeft gevoerd met vertegenwoordigers uit beiden werelden ziet zowel de sport- en beweegwereld als de zorg- en welzijnswereld een win-win-situatie in het verkleinen van de afstand tussen deze twee sectoren.

De Dromen, Doen, Heusdendag en het sportcafé ziet de sport- en beweegwereld als mooie voorbeelden hoe deze samenwerking vormgegeven kan worden, aangezien het partijen uit verschillende werelden bij elkaar brengt waardoor deze met elkaar kennis maken en ideeën ontstaan. Stichting de Schroef kan hierin ondersteunen.

Doelgroepenbeleid

Jeugd, jongeren, volwassenen, senioren en mensen met een beperking zijn allemaal verschillende doelgroepen met verschillende kenmerken, wensen en behoeften. Het is zaak hier zo goed mogelijk op in te spelen. Een mooi voorbeeld daarvan is het Citytrainersproject, waarin jongeren leren hoe ze activiteiten voor hun eigen doelgroep kunnen voorbereiden, uitvoeren en evalueren. Of bijvoorbeeld GALM, waarin senioren kennismaken met het Groninger Actief Leven Model en kunnen werken aan vitaliteit, weerbaarheid, sociale vaardigheden en gezondheid.

(Verenigings)ondersteuning

Om goed in te kunnen spelen op al deze verschillende doelgroepen en sport en bewegen in te zetten als middel tot sociale participatie en gezondheid worden de sport- en beweegaanbieders ondersteund door de combinatiefunctionarissen/buurtsportcoaches van Stichting de Schroef. Mede ingegeven door de steeds complexer wordende wet- en regelgeving en het feit dat veel verenigingswerk door vrijwilligers wordt verricht. De combinatiefunctionarissen/buurtsportcoaches leggen verbindingen tussen de sectoren sport, onderwijs, kinderopvang, zorg, welzijn, bedrijfsleven, natuur en recreatie om op die manier win-win-situaties te creëren en het sport- en beweegveld te versterken daar waar nodig.

Sportaccommodatiebeleid

De uitgangspunten voor het accommodatiebeleid zijn:

- Investeringsbeslissingen worden genomen op basis van maatwerk, waarbij de accommodaties geschikt zijn voor wedstrijdsport passend bij het reële ambitieniveau van de vereniging.
- De gemeente investeert in sport gerelateerde voorzieningen en in de inrichting van het terrein (inclusief kleedaccommodaties).
- De gemeente kiest met deze nota voor breedtesport, talentontwikkeling en topsport, wanneer dit past bij het reële ambitieniveau van de vereniging.
- De gemeente brengt, in het kader van transparantie, de eigendomsverhoudingen, jaar van investering, globale status van onderhoud, aantallen gebruikers en de kosten van de instandhouding van een sportaccommodatie in beeld (kapitaallasten investering, en exploitatielasten). Hieruit wordt een overzicht afgeleid van de benodigde vervangingsinvesteringen in de komende 10 jaar, en door wie (in overleg met sportverenigingen) die investeringen gedaan moeten worden.
- De gemeente realiseert een overzicht van de huurprijzen van de diverse accommodaties en een vergelijking daarvan met de buurgemeenten.
- De gemeente realiseert een overzicht van welke accommodaties er de laatste 4 jaar geprivatiseerd zijn, wat de effecten daarvan waren voor zowel gemeente als de betreffende sportverenigingen. Nu lijkt of privatisering zowel voor gemeente als sportverenigingen financieel niet aantrekkelijk is.
- Sportvoorzieningen zijn niet wijkgebonden.
- Voorzieningen waarin de gemeente investeert en geïnvesteerd heeft, worden intensief (de gehele dag) gebruikt voor brede maatschappelijke doelstellingen, voor zover dit mogelijk is binnen de maximale bespelingsintensiteit.
- Om de gewenste investeringen in sportvoorzieningen in beeld te krijgen en om daarover in samenhang te kunnen beslissen, is het gewenst een integraal sportinvesteringsprogramma (ISP) op te stellen, zoals dit nu ook gebeurt rondom onderwijshuisvesting. De sport- en beweegaanbieders helpen bij het opstellen van dit programma. Op die manier wordt het mogelijk ook op het niveau van investeringen een integrale afweging te maken en in te spelen op maatschappelijke trends en demografische ontwikkelingen.
- De sportkantine wordt ingezet als het nieuwe buurthuis van de toekomst

Bijlage 1: Woordenlijst

Balanz4Kidz: een multidisciplinair programma waarbij kinderen met overgewicht en hun ouders samen met een fysiotherapeut, diëtist, psycholoog en sportdocent werken aan een gezondere levensstijl. Doel is het plezier in het bewegen te ervaren en de kinderen en ouders bewust te maken van het belang en plezier van goede eetgewoonten. Daarnaast wordt er gewerkt aan meer zelfvertrouwen.

Beweegnorm voor jeugd van 4 tot en met 17 jaar: Dagelijks (zomer en winter) minimaal één uur tenminste matig lichamelijke activiteit 5 MET (Metabolic Equivalent of Task) tot 8 MET (bijvoorbeeld hardlopen 8 km/uur), waarbij minimaal twee keer per week kracht-, lenigheid- en coördinatieoefeningen voor het verbeteren of handhaven van de lichamelijke fitheid.

Beweegnorm voor volwassenen (18 tot en met 55 jaar): Dagelijks (zomer en winter) minstens een half uur minimaal matig intensieve lichamelijke activiteit (tussen de 4 en 6,5 MET), op minimaal 5 dagen per week. Matig lichamelijke actief betekent voor volwassenen bijvoorbeeld stevig wandelen (5 km/uur) of fietsen (16 km/uur).

Beweegnorm voor 55+: Een half uur matig intensief bewegen (tussen 3 en 5 MET) op minimaal 5, maar liefst 7 dagen per week. Voor niet-actieven, met of zonder beperking, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging zinvol, onafhankelijk van intensiviteit, kracht, frequentie en type.

Bewegen aan Tafel: Een beweegactiviteit, waarbij tijdens de activiteit de tafel centraal staat. Er wordt gebruik gemaakt van de extra mogelijkheden die de tafel biedt. De oefeningen en spellen die gedaan worden zijn laagdrempelig en niet intensief. Daardoor kunnen veel senioren aan deze activiteit deelnemen en komen ook senioren in woonzorgcentra in beweging.

Citytrainersproject: Citytrainers zijn jonge mensen, die graag een sportieve en positieve bijdrage leveren aan hun stad, wijk of hun vereniging. Ze zijn tussen de 14 en 21 jaar en hebben met succes de cursus 'Ik train mijn stad' gevolgd. Tijdens de cursus volgen de jongeren acht theoretische cursusavonden en doen ze praktijkervaring op in de vorm van het mede organiseren van een sportief evenement of het geven van training aan de jeugd. Na afronding van de cursus beschikken zij over alle handvatten om zelfstandig (sportieve) evenementen te organiseren in hun wijk of het geven van trainingen bij een sportaanbieder.

Combinorm: In de nota Tijd voor sport van het ministerie van VWS is de Combinorm tot uitgangspunt van beleid gekozen. De combinorm is een combinatie van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (Beweegnorm) en de Fitnorm. Iemand voldoet aan de combinorm wanneer hij/zijn aan tenminste één van de beide genoemde normen voldoet .

Fitnorm: De Fitnorm geeft aan welk niveau gewenst is om de cardiovasculaire conditie op peil te houden. Voor alle leeftijdscategorieën geldt dat men ten minste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve activiteit verricht.

GALM: GALM staat voor Groninger Actief Leven Model. Alle GALM programma's beogen primair om lichamelijke activiteit te bevorderen van ouderen die onvoldoende bewegen.

Heusden4u: De missie van Heusden4u is om de talenten van de jeugd (12 tot 23 jaar) uit de gemeente Heusden te stimuleren en te ontwikkelen door deze te verbinden aan de kennis, ervaring en faciliteiten die er bij de vrienden van Heusden4u aanwezig zijn.

Jeugdsportfonds: Het Jeugdsportfonds Heusden, dat deel uitmaakt van het Jeugdsportfonds Brabant, heeft als doel Heusdense kinderen van ouders die het niet zo breed hebben de kans te geven lid te worden van een sportvereniging. Kinderen van 4 tot en met 17 jaar die in de gemeente Heusden wonen en die een HeusdenPas hebben, komen in aanmerking voor het Jeugdsportfonds. Voor maximaal 225 euro kan het fonds een kind een jaar lang laten sporten. Het gaat om de contributie plus eventueel sportschoenen, judopak, zwempak, keeperhandschoenen, hockeystick of andere attributen. Een aanvraag voor het jeugdsportfonds kan alleen maar verricht worden door zogenaamde intermediairs. De combinatiefunctionarissen van Stichting de Schroef vervullen deze functie binnen de gemeente Heusden.

Motivational interviewing (oftewel gemotiveerde gespreksvoering): een methode om mensen aan te zetten tot verandering door te praten over verandering.

Nationale Sportweek: De Nationale Sportweek is een landelijk sportevenement dat een week lang in Nederland sporten in de etalage zet en laat zien hoe gezond en vooral leuk sporten en bewegen is. De hele week zetten honderden sportverenigingen, sportclubs, sportbonden, bedrijven, het onderwijs en andere sportaanbieders hun deuren open, organiseren clinics, toernooien en demonstraties. Iedereen, jong en oud, kan deze week kennis maken met (nieuwe) sporten. De Nationale Sportweek 2015 vindt plaats van zaterdag 18 tot en met zaterdag 25 april.

Olympic Moves: Olympic Moves (voorheen Mission Olympic) is in de afgelopen dertien jaar uitgegroeid tot de grootste schoolsportcompetitie van Nederland! Het is een jaarlijkse competitie tussen scholen uit het voortgezet onderwijs, waarbij jongeren elkaar eerst regionaal en daarna nationaal uitdagen om het nationaal kampioenschap voor scholen. Amsterdam is Hosting City van 'Olympic Moves The School Final' en ontvangt de finalisten in en rondom het Olympisch Stadion. Het doel van Olympic Moves is om jongeren tussen de 12 en 19 jaar binnen de schoolomgeving kennis te laten maken met diverse vormen van sport en plezier van samen sporten te laten beleven. Via selectieprocedures op middelbare scholen en de regionale kampioenschappen nemen circa 150.000 leerlingen van 300 middelbare scholen, dit is bijna de helft van de scholen, deel aan Olympic Moves.

SPORT bij BSO: SPORT bij BSO zijn sport- en beweegprogramma's bij de buitenschoolse opvang. Op dit moment organiseert en coördineert Stichting de Schroef SPORT bij BSO voor Mikz Kinderopvang, locatie Sportpark De Schroef. De activiteiten in de naschoolse programma's variëren van jeugdfitness tot aan voetbal en boomklimmen. Jaarlijks organiseert Stichting de Schroef zoveel mogelijk verschillende sport- en beweegactiviteiten. De interesses van de kinderen en jongeren staan hierbij centraal.

Sportkompas: Het Sportkompas is een sportkennismakingsprogramma voor kinderen van zowel de basisscholen als het voortgezet onderwijs in de gemeente Heusden. In het schooljaar 2014-2015 kunnen de leerlingen van het basisonderwijs deelnemen aan activiteiten in najaar 2014 en voorjaar 2015. De leerlingen van het voortgezet onderwijs kunnen deelnemen aan activiteiten in het voorjaar van 2015.

SPORT na school: SPORT na school zijn sport- en beweegprogramma's direct na schooltijd. Op dit moment organiseert en coördineert Stichting de Schroef SPORT na school voor de Voetiusschool in Vlijmen en het d'Oultremontcollege in Drunen. Stichting Scala organiseert en coördineert SPORT na school voor alle Scala-scholen. De activiteiten in de naschoolse programma's variëren van voetbal tot aan waterpolo tot aan basketbal.

