



Handreiking Gezonde Gemeente: *sport en bewegen*

Sport en bewegen kunnen, naast lichamelijke gezondheid, ook een waardevolle bijdrage leveren aan maatschappelijke uitdagingen in het sociale domein. Sport en bewegen zorgen door ontmoeting en vrijwilligerswerk voor sociale binding en participatie in de wijk/buurt. Zij brengen op een laagdrempelige manier mensen van verschillende leeftijden en met verschillende achtergronden bij elkaar. Ook binnen andere domeinen, zoals werk of onderwijs, kunnen sport en bewegen de participatie bevorderen en daarmee de druk op zorg en ondersteuning verlagen. Het themadeel 'Sport en bewegen' in de Handreiking Gezonde Gemeente helpt bij het opstellen, uitvoeren en evalueren van gemeentelijk en wijkgericht gezondheidsbeleid en geeft handvatten om een integrale aanpak lokaal vorm te geven. De volledige handreiking vindt u op www.loketgezondleven.nl.

Cijfers

- In 2014 voldeed ruim 44% van de Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (30 minuten lichaamsbeweging per dag). Mensen met een andere herkomst dan Nederland voldoen iets minder vaak aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.
- Onvoldoende bewegen is in Nederland jaarlijks verantwoordelijk voor naar schatting 6% van het totaal aantal sterfgevallen en voor een aanzienlijk deel van de gevallen van coronaire hartziekten.

Het beweeggedrag hangt samen met verschillende factoren, zoals de sociaaleconomische status, etnische achtergrond en demografische kenmerken zoals leeftijd en geslacht. Onder de jeugd zijn vooral 12- tot 17-jarigen, niet-sporters en jongeren van niet-Nederlandse herkomst minder actief. Beweeggedrag neemt af naarmate mensen ouder worden. Chronisch zieke mensen bewegen over het algemeen minder.

Integrale aanpak

Voor een effectieve stimulering van sport en bewegen is integraal beleid nodig. Dit betekent dat gemeenten beleid ontwikkelen dat inspeelt op verschillende factoren die lichamelijke activiteit stimuleren. Met deze brede inzet kunnen sport en bewegen verschillende gemeentelijke



verantwoordelijkheden versterken en met elkaar verbinden. De fysieke en sociale omgeving zoals de inrichting van woonwijken en het beweeggedrag van leeftijdsgenoten spelen hierin een belangrijke rol.

Andere beleidssectoren

Een belangrijke stap bij integraal gezondheidsbeleid is met andere beleidssectoren bespreken wat zij al doen op het gebied van sport en bewegen, en hoe dat versterkt kan worden. Een belangrijke succesfactor voor intersectorale samenwerking is aandacht voor de mogelijke prioriteiten en belangen van alle betrokken sectoren:

Sector	Prioriteit en belang
Onderwijs	minder schooluitval, hoger slagingspercentage
Ruimte en wonen	gezonde groene omgeving, hogere waarde vastgoed
Milieu	meer lopen en fietsen, minder vervuiling
Veiligheid	verkeersveilige situatie rondom scholen
Toerisme	groene en gezonde gemeente als marketingargument
Werk en inkomen	stimuleert reïntegratie, minder uitkeringen
Zorg en welzijn	vitaliteit vermindert zorgbehoefte en vergroot zelfredzaamheid

Samenwerking organiseren

De inbreng van lokale partners bij het stimuleren van sport en bewegen is erg belangrijk. Zij kennen de actuele stand van zaken en hebben zicht op knelpunten en actuele ontwikkelingen. Een helder onderscheid tussen de verschillende rollen is daarbij van belang.

Wat vindt u in de handreiking?

Het thema Sport en bewegen in de Handreiking Gezonde Gemeente helpt bij het in kaart brengen van lokale gezondheidsproblemen en doelgroepen. Daarnaast leest u welke samenwerkingspartners binnen en buiten het gemeentehuis een rol kunnen spelen en vindt u concrete voorbeelden van beleidsdoelen en een integrale aanpak. Ook de randvoorwaarden (budget en capaciteit) en de evaluatie komen aan bod. Tips, praktijkvoorbeelden, interventieoverzichten en links naar relevante websites helpen u snel op weg. U vindt de volledige handreiking op www.loketgezondleven.nl.

Lokale mix van interventies

Bij de vertaling van alle doelstellingen naar een concreet uitvoeringsprogramma ontwikkelt de gemeente met partners een lokale mix van samenhangende interventies. Bruikbaar daarvoor zijn de 'pijlers' van een integrale aanpak in de handreiking. De pijlers helpen ook eventuele hiaten in het huidige aanbod in kaart te brengen.

- **Pijler 1:** inrichting van de omgeving. Voorbeelden: sportvoorzieningen op loop- en fietsafstand, schoolpleinen die stimuleren om te bewegen.
- **Pijler 2:** regelgeving en handhaving. Voorbeeld: belemmeringen wegnemen die kansrijke verbindingen in de weg staan tussen de sportsector en andere sectoren.
- **Pijler 3:** voorlichting en educatie. Voorbeelden: sport stimuleren met een publiekscampagne, voorlichting over het voorkomen van blessures.
- **Pijler 4 en 5:** signalering, advies en ondersteuning. Voorbeeld: het benaderen van mensen die onvoldoende bewegen en ze stimuleren om actiever te worden.

Deze publicatie is een uitgave van:

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

RIVM Centrum Gezond Leven

www.loketgezondleven.nl | centrumgezondleven@rivm.nl
(030) 274 85 73

NISB

www.nisb.nl | info@nisb.nl | (0318) 49 09 00

Sport en bewegen is een van de thema's in de Handreiking Gezonde Gemeente. Van elk thema bestaat een samenvatting. U vindt de samenvattingen en de volledige handreiking op www.loketgezondleven.nl. Heeft u tips of geslaagde praktijkvoorbeelden voor de handreiking? Mail uw suggesties naar centrumgezondleven@rivm.nl