

# Werkboek Lokaal Actief

Een beschrijving van het proces en de producten  
aangevuld met praktijkervaringen



Marije van Koperen (NIGZ)  
Maarten Stiggelbout (NIGZ)  
Ineke Kalkman (NISB)

# Colofon

**Titel:**

Werkboek Lokaal Actief

Een beschrijving van het proces en de producten aangevuld met praktijkervaringen

**Auteur(s):**

Marije van Koperen (NIGZ)

Maarten Stiggelbout (NIGZ)

Ineke Kalkman (NISB)

**Redacteur(en):**

NIGZ-uitgeverij

**Illustraties:**

NIGZ

**Financiering:**

Mede tot stand gekomen dankzij financiering van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

**Uitgave:**

Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ), Woerden.

**Editie:**

1<sup>e</sup> druk

**Bestelwijze:**

Deze uitgave is te bestellen bij het NIGZ, afdeling Klantenservice. Adres: Klantenservice NIGZ, Postbus 500, 3440 AM Woerden. Telefoon: (0348) 43 76 00, (0348) 43 76 66

E-mail: [klantenservice@nigz.nl](mailto:klantenservice@nigz.nl), [www.nigz.nl](http://www.nigz.nl)

Bestelcode: Prijs: € 14,95 (exclusief verzendkosten)

De review is gratis te downloaden via de winkel van het NIGZ: [www.nigz.nl](http://www.nigz.nl)

Uit deze uitgave mag vrijelijk worden geciteerd, mits met duidelijke bronvermelding.



# Voorwoord

Het Werkboek Lokaal Actief is de bundeling van 3 jaar ervaring met de aanpak Lokaal Actief. In het werkboek zijn ervaringen verzameld uit vijf pilotprojecten Lokaal Actief. De belangrijkste doelen van Lokaal Actief zijn:

- gemeenten aanzetten tot het formuleren van integraal beleid op het gebied van bijvoorbeeld sport en bewegen, gezondheid, welzijn, onderwijs en recreatie.
- diverse lokale en regionale organisaties aanzetten tot samenwerking
- een actieve en gezonde leefstijl onder inwoners stimuleren.

Dit werkboek is geschreven voor hen die sporten en bewegen gemeentebreed willen stimuleren en die hiervoor op zoek zijn naar een werkwijze met overzichtelijke handvatten en instrumenten. U bent een medewerker van de provinciale sportraad, van de GGD of een gemeenteambtenaar volksgezondheid, welzijn of sport. De aanpak wordt in vijf fasen uitgewerkt.

Met behulp van dit uitgebreide 5-fasenplan brengt u samenwerking tot stand tussen de gemeente, lokale en regionale organisaties en de bewoners zelf.

Het werkboek helpt u met het opzetten van een Lokaal Actieplan Sport en Bewegen en geeft antwoord op vragen als:

- Hoe zorg ik ervoor dat sport- en beweegactiviteiten structureel worden ingevoerd in mijn gemeente?
- Hoe zorg ik ervoor dat specifieke doelgroepen meedoen met beweegactiviteiten in de gemeente?
- Hoe kunnen activiteiten die elders ontwikkeld zijn gebruikt worden
- Hoe verkrijg ik daarvoor draagvlak in mijn gemeente?

*Het werkboek bestaat uit drie delen.*

In het eerste deel vindt u de algemene beschrijving van de aanpak Lokaal Actief en het stappenplan om beweegstimulering volgens de aanpak Lokaal Actief in een gemeente op te zetten.

Praktijkvoorbeelden verduidelijken de verschillende stappen.

In het tweede deel staat de wetenschappelijke onderbouwing van het belang van bewegen en statistieken over de beweegnorm, het sportaanbod en redenen om te bewegen.

In het derde en tevens laatste deel van dit werkboek zijn instrumenten ondergebracht waar tijdens de verschillende stappen van het eerste deel naar wordt verwezen. Deze instrumenten zijn per fase ook te vinden op [www.lokaalactief.nl](http://www.lokaalactief.nl)

## Vragen?

Voor vragen over de aanpak van bewegingsstimulering en de in dit handboek geboden werkwijze:

e-mail: [lokaalactief@nigz.nl](mailto:lokaalactief@nigz.nl)

telefoon: (0348) 43 98 43

Kijk voor concrete instrumenten en bronnen ook op de website [www.lokaalactief.nl](http://www.lokaalactief.nl)

Voor meer informatie verwijzen we u ook graag naar [www.nigz.nl](http://www.nigz.nl) en [www.nisb.nl](http://www.nisb.nl).

## **Met dank aan**

Deze aanpak is op een interactieve wijze tot stand gekomen. In de ontwikkeling hiervan is dankbaar gebruik gemaakt van de kennis en ervaring van verschillende personen. Het ministerie van VWS heeft het pilottraject en de ontwikkeling van de aanpak Lokaal Actief gefinancierd. Zonder deze bijdrage was dit werkboek niet tot stand gekomen.

Allereerst willen we de pilotgemeenten Urk, Purmerend, Waddinxveen en Maarsse danke voor de mogelijkheid die zij hebben geboden om een eerste aanzet van de aanpak uit te proberen.

Ruben Wesdorp (Sportservice ZuidHolland), Mariëlle Splinter (Sportservice NoordHolland), Simon Ott (Sportservice Midden Nederland) en Jan Scheers (Sportservice Flevoland) zaten namens de vier gemeenten in de landelijke projectgroep Lokaal Actief. Zij hebben daarnaast ook op lokaal niveau meegewerkt aan het tot stand komen van sport en beweegprojecten in de vier gemeenten. Ook hebben zij een meer dan nuttige bijdrage geleverd in het uitdenken van het werkproces, het aanleveren van praktische voorbeelden en bruikbare instrumenten.

# Inhoudsopgave

## Voorwoord

### Deel 1

#### **Hoofdstuk 1 Algemene beschrijving Lokaal Actief**

- 1.1 Aanleiding
- 1.2 Het doel van Lokaal Actief
- 1.3 Vijf stappen van Lokaal Actief

#### **Hoofdstuk 2 Fase 1 Verkennen**

- 2.1 Doel van de fase
- 2.2 Verloop van de fase
- 2.3 Instrumenten
- 2.4 Eindproduct van deze fase

#### **Hoofdstuk 3 Fase 2 Organiseren**

- 3.1 Doel van de fase
- 3.2 Verloop van de fase
- 3.3 Instrumenten
- 3.4 Eindproduct van deze fase

#### **Hoofdstuk 4 Fase 3 Uitvoeren**

- 4.1 Doel van de fase
- 4.2 Verloop van de fase
- 4.3 Instrumenten
- 4.4 Eindproduct van deze fase

#### **Hoofdstuk 5 Fase 4 Evalueren**

- 5.1 Doel van de fase
- 5.2 Verloop van de fase
- 5.3 Instrumenten
- 5.4 Eindproduct van deze fase

#### **Hoofdstuk 6 Verankeringsfase**

- 6.1 Doel van de fase
- 6.2 Verloop van de fase
- 6.3 Instrumenten
- 6.4 Eindproduct van deze fase

#### **Hoofdstuk 7 Landelijke gezondheidsorganisaties en informatiebronnen**

### **Afkortingenlijst**

### **Deel 2 Wetenschappelijke onderbouwing**

1. Het belang van bewegen
2. Factoren die sporten en bewegen stimuleren

### **Deel 3 Instrumenten**

- Instrument 1A* Enquête Quickscan Breedtesportimpuls NISB + uitleg  
*Instrument 1B* Vragenlijst Inventarisatie bewegen in basis onderwijs  
*Instrument 1C* Vragenlijst Inventarisatie bewegen in voortgezet onderwijs  
*Instrument 1D* Vragenlijst Verenigingen  
*Instrument 1E* Inventarisatie samenwerkingspartners  
*Instrument 1F* Visies en samenwerkingsverbanden  
*Instrument 1G* Politiek draagvlak creëren  
*Instrument 2A* Checklist Projectplan Lokaal Actief  
*Instrument 3A* Tips voor het kiezen van activiteiten

- Instrument 3B* Jaarplanning Activiteiten
- Instrument 4A* Evaluatieformats
- Instrument 5A* Verantwoordelijkheden organisaties voor verankering
- Instrument 5B* Verkrijg politiek draagvlak bij Verankering

# Hoofdstuk 1      Algemene beschrijving Lokaal Actief

## 1.1 Aanleiding

### *De start in Woerden.*

Medio 2004 is in de gemeente Woerden door een aantal actieve Woerdenaren gestart met de aanpak Woerden Actief, een lokale integrale aanpak voor het opzetten van een lokaal actieplan gezond bewegen. Het doel van de aanpak was zoveel mogelijke Woerdenaren te betrekken bij zeer uiteenlopende sport en beweegactiviteiten in hun woonomgeving.

In de daaropvolgende twee jaar genereerde deze aanpak veel draagvlak onder bestuurders van sportverenigingen, middenstand, beleidsmakers, bewoners, lokale pers, gezondheidbevorderaars en de politiek van de gemeente Woerden. Hierdoor zijn veel Woerdenaren, jong en oud, in beweging gekomen.

### *Het vervolg in Waddinxveen, Maarssen, Urk en Purmerend*

Met Woerden Actief als voorbeeld is eind 2006 met behulp van het NIGZ, het NISB, SportServicenet en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport het project Lokaal Actief tot stand gekomen. De gemeenten Waddinxveen, Maarssen, Urk en Purmerend hebben in 2007 de ervaringen en bevindingen van Woerden Actief getest. Als Waddinxveen Actief, Maarssen Actief, Urk Actief en Purmerend Actief is draagvlak gecreëerd, zijn werkgroepen gevormd, zijn activiteiten opgezet en is de bevolking op velerlei manieren gaan bewegen.

### *Succes*

Lokaal Actief is succesvol omdat:

- diverse organisaties samenwerken en zo uiteenlopende doelgroepen aan het bewegen krijgen
- er gebruik wordt gemaakt van elkaars deskundigheid van specialismen zoals docenten lichamelijke opvoeding, bewegingswetenschappers, gedragswetenschappers, beleidsmedewerkers, fysiotherapeuten en communicatiedeskundigen maar ook van de ervaringen die zijn opgedaan in het project Hartslag Limburg.
- ingehaakt wordt op al bestaande initiatieven en activiteiten, die breder worden getrokken, zodat meer organisaties betrokken zijn en meer mensen worden bereikt.

### *Een deelnemer van een werkgroep Chronisch Zieken geeft de meerwaarde aan van Lokaal Actief:*

“Onze organisatie is door de gemeente uitgenodigd om deel te nemen aan de werkgroep Chronisch Zieken. Dankzij de werkgroep heb ik nuttige contacten opgedaan bij de sportverenigingen waardoor wij, als diabetesvereniging, nu onze cliënten kunnen doorverwijzen naar bestaande sport en beweegactiviteiten.”

### *Wat kost Lokaal Actief?*

Voor de opzet en de uitvoering van Lokaal Actief wordt zoveel mogelijke gewerkt met bestaande budgetten vanuit belangen/veldorganisaties. De kosten zitten dan ook niet in de activiteiten zelf, maar in het organiseren van samenwerking, werkgroepen en draagvlak creëren. Gemiddeld kost het voor een medewerker sport van de gemeente 110 uur per jaar. Begeleiding vanuit een provinciale sportraad kost ongeveer 50 uur. De deelnemers in de werkgroepen doen dit veelal uit hoofde van hun functie of zijn vrijwilligers en zijn per jaar ongeveer 24 uur kwijt.

### *Het bereiken van bewoners*

Een vaste wekelijkse rubriek in het lokale huis-aan-huis blad stimuleert bewoners om mee gaan doen met de activiteiten en maakt hen bewust van het belang van bewegen. Voorbeeldteksten voor deze rubriek zijn ontwikkeld door landelijke kennisinstituten als NIGZ en het NISB en worden via [www.lokaalactief.nl](http://www.lokaalactief.nl) beschikbaar gesteld.

### *De gemeente Urk is tevreden over de aanpak Lokaal Actief:*

“Voor Urk Actief is gekozen voor een platformstructuur. Aan de platform overleggen nemen veel verschillende organisaties deel. Het platform initieert ideeën, stuurt, verbindt, doet een aanzet tot discussies met betrekking tot lokale beweeg- en gezondheidsonderwerpen, levert input en ‘netwerkt’ en lobbeyed voor extra financiële middelen van gemeenten en bedrijven.”

## 1.2 Het doel van Lokaal Actief

Het primaire doel van Lokaal Actief is om meer inwoners van een gemeente te stimuleren deel te nemen aan sport- en bewegingsactiviteiten. Dit wordt gerealiseerd door efficiënter gebruik te maken van bestaande strategieën en methodieken dankzij de samenwerking tussen de gemeente, lokale en regionale organisaties.

De uiteindelijke doelstellingen op bewonersniveau van Lokaal Actief zijn:

1. Meer bekendheid van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)
2. Meer bekendheid met de relatie tussen lichaamsbeweging en een gezond gewicht
3. Het aantal mensen met overgewicht is verlaagd door middel van meer dan wel gezond bewegen

### *Doelgroepen van Lokaal Actief*

Lokaal Actief richt zich met haar activiteiten voornamelijk op de bewoners die lichamelijk onvoldoende actief zijn en/of die overgewicht hebben.

### *Resultaten*

De resultaten van de aanpak Lokaal Actief voor een gemeente zijn:

- Er is draagvlak vanuit diverse sectoren en organisaties voor sport- en beweegactiviteiten voor betreffende doelgroepen.
- Er is meer samenhang tussen (geïsoleerde) activiteiten binnen de gemeente
- Er is aanbod op maat (creëren nieuw aanbod en informeren over bestaand aanbod) voor de betreffende doelgroepen.
- Er is meer politiek bewustzijn: het thema 'bewegen en gezondheid' staat op de agenda

### 1.3 Vijf stappen van Lokaal Actief

In de aanpak Lokaal Actief worden de volgende stappen onderscheiden:

#### **Verkennen**

De oriëntatie op het beweeg probleem, een verkenning van bestuurlijk draagvlak en het formuleren van het beleidsvoornemen. Resultaat van deze fase is een *startnotitie en/of een projectvoorstel*.

#### **Organiseren**

Het opzetten van een projectstructuur, het ontwikkelen, organiseren en plannen van de aanpak, uitmondend in een *actieplan*.

#### **Uitvoeren**

Het uitvoeren het lokaal actieplan gezond bewegen: lokale activiteiten uitvoeren en deze monitoren.

#### **Evalueren**

Het evalueren en monitoren van de gezondheidsproblemen in de gemeente, de geboden oplossingen en de resultaten maar ook van de organisatie en de uitvoering van Lokaal Actief.

#### **Verankeren**

Het bestendigen van de beleidsvoornemens en actieprogramma's in de gemeente. Van belang in deze fase is het behouden van draagvlak en financiën.



# Hoofdstuk 2

## Fase 1 Verkennen

### 2.1 Doel van de fase

Door te inventariseren in welke mate de bevolking (en specifieke doelgroepen daarbinnen) beweegt, wordt zichtbaar of bepaalde doelgroepen een beweegachterstand hebben, wat de mogelijke oorzaak daarvan is en wat oplossingen hiervoor kunnen zijn. Deze cijfers zijn ook noodzakelijk om na een aantal jaar de effecten van de inzet van Lokaal Actief te kunnen meten.

Hieronder worden de verschillende stappen van deze fase uitgelegd. De instrumenten waarnaar wordt verwezen vindt u in deel 3 van dit werkboek.

### 2.2 Verloop van de fase

#### A) *Breng de mate van bewegen van de bevolking in kaart*

Maak een overzicht per doelgroep van de mate van bewegen in de gemeente.

Gebruik bij voorkeur informatiebronnen die over een aantal jaren weer dezelfde gegevens kunnen aanleveren, zodat het effect van Lokaal Actief in de gemeente gemeten kan worden.

*Gebruik Instrument 1A* (=Enquête Quickscan Breedtesportimpuls NISB + uitleg) om het aantal sportverenigingen en hun leden in kaart te brengen.

*Gebruik instrument 1B, 1C en 1D* voor de inventarisatie van bewegen op scholen en bij de verschillende verenigingen.

#### B) *Breng de gezondheidssituatie van de bevolking in kaart*

Belangrijke vragen hierbij zijn:

- Wat is de gezondheidssituatie van de inwoners van de gemeente?
- Welk percentage van de bevolking voldoet aan de beweegnorm resp. de fitnorm (zie bijlage 1).
- Waarom voldoen de andere inwoners van de gemeente niet aan de beweegnorm?
- Is er verschil tussen ouderen, jongeren en mensen met een chronische aandoening of met een beperking.
- Willen de inwoners meer bewegen?

#### *Tips*

- Indien de gemeente is opgebouwd uit meerdere kernen (vooral in landelijk gebied kan sprake zijn van veel kerkdorpen/kernen) houdt dan bij de inventarisatie rekening met aanbod van de diverse kernen.
- Gebruik voor de inventarisatie cijfers van het Omnibus onderzoek of de gezondheidsmonitor van de GGD.

#### *Projectmedewerker Woerden Actief:*

“In de gemeente Woerden waren geen actuele gegevens voorhanden. Wij hebben dan ook de landelijke gegevens van het RIVM (het Kompas Volksgezondheid) gebruikt en vertaald naar de situatie in Woerden.”

**C) Analyseer de relatie tussen het beweeggedrag en de gezondheidssituatie, analyseer de oorzaken en achtergronden**

Sluit het sport- en beweegaanbod aan bij de behoefte van de inwoners? Is het sport- en beweegaanbod toegesneden op de behoeften van volwassenen, ouderen, kinderen en gehandicapten? Wellicht sporten mensen liever in een ander dorp of in dichtstbijzijnde grote stad omdat ze daar ook werken. Is het sportaanbod in de gemeente duurder dan elders of juist goedkoper? Zijn de routes naar de sportverenigingen wel veilig, kunnen kinderen zelf naar de sportverenigingen en trapveldjes of kan dat alleen met de ouders?

*Tip*

Het aantonen van een relatie tussen de gezondheidssituatie van de inwoners van de gemeente en het beweeggedrag is moeilijk. Er liggen immers veel factoren ten grondslag aan gedrag. Betrek inwoners van de gemeente, medewerkers van een sportraad/sportbureau of GGD bij de vragen en de analyse.

**D) Stel de beweegbehoefte vast en maak een keuze voor een bepaalde doelgroep**

Bepaal op basis van de analyse een of meerdere doelgroepen voor de aanpak Lokaal Actief. Mak een keuze uit:

- jeugd;
- volwassenen / werknemers;
- 50-plussers / mensen met een chronische aandoening / mensen met een beperking

Houdt hierbij rekening met

- De demografische samenstelling van de gemeente
- Het beschikbare budget
- De beleidsplannen van de gemeente

*Tip*

Lees In deel 2 van dit werkboek wordt uitgelegd wat de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) is. Bekijk op doelgroepniveau of het beweeggedrag van de bewoners overeenkomt met deze NNGB.

**E) Breng belangrijke organisaties in kaart**

- Breng de organisaties in kaart welke een rol zouden kunnen spelen bij Lokaal Actief en beschrijf de rol van de deze partijen in het samenwerkingsverband.  
*Gebruik Instrument 1E*
- Inventariseer welke samenwerkingsvormen er al zijn tussen deze organisaties en welke visies (potentiële) partners hebben.  
*Gebruik Instrument 1F*
- Benader daarna de (potentiële) partners alvast informeel. Bel ze op en leg uit wat Lokaal Actief inhoudt. Vraag hen wat zij van het idee vinden of zij erbij betrokken willen worden en zo ja, hoe?

**F) Maak een overzicht van het regionaal of landelijk aanbod bewegestimulering**

Beantwoord de volgende vragen:

- Aan welk aanbod is lokaal behoefte?
- Is dat lokaal beschikbaar?
- Welk aanbod is regionaal en landelijk beschikbaar?
- Is het mogelijk dit regionale en/of landelijke aanbod lokaal in te zetten?

- Is hiervoor budget beschikbaar (hoeveel, bij wie?)
- Welke organisaties zouden dit kunnen uitvoeren?

#### *Tips*

- Verken de regionale en landelijke beweegprogramma's die mogelijk in het lokale actieplan ingepast kunnen worden. Gebruik hiervoor de Lokaal Actief Levenslooppsters (NISB, 2007) en de leeflijn 'Ingrediënten voor aanpak overgewicht' (Voedingscentrum & NISB, 2007)
- Het regionale Sportbureau of de GGD hebben vaak al veel informatie over kosten, benodigde medewerking van organisaties, de personele inzet, tijd en effect van verschillende programma's

### **G) Bepaal de kans van slagen en schrijf een werkplan**

- Breng voor en tegen argumenten van de aanpak Lokaal Actief in kaart.
- Bedenk en bespreek intern wat de (on)mogelijkheden zijn van de eigen organisatie?

#### *Randvoorwaarden voor Lokaal Actief zijn:*

- Ureninzet van een ambtenaar (bijvoorbeeld van Sport, Jeugd, Welzijn of Volksgezondheid . Ongeveer 150 uur voor het eerste jaar
- Ureninzet van een medewerker van de regionale sportraad, ongeveer 150 uur voor het eerste jaar
- De aanpak moet gedragen worden door de gemeente. Het college en de wethouder moeten achter het plan staan. Hierdoor kan makkelijker gebruik worden gemaakt van de kennis van andere afdelingen zoals communicatie.

- Passen de plannen in het gemeentelijke beleid? Sluit het aan bij de nota Lokaal gezondheidsbeleid? En bij de Sportnota?
- Staan er in de gemeente andere activiteiten op het programma waarbij Lokaal Actief zou kunnen aansluiten?
- Verkrijg politiek draagvlak voor het stimuleren van gezond bewegen met de aanpak Lokaal Actief. Gebruik de presentatie 'Politiek Draagvlak' op [www.lokaalactief.nl](http://www.lokaalactief.nl) en lees *Instrument 1G*
- Schrijf een werkplan Lokaal Actief. Kijk voor voorbeelden van werkplannen Lokaal Actief van andere gemeenten op [www.lokaalactief.nl](http://www.lokaalactief.nl)
- Communiceer de uitkomsten naar de organisaties en de bewoners. Het probleem wordt zo zichtbaar gemaakt en er wordt tevens draagvlak gecreëerd voor de aanpak Lokaal Actief.

#### *Voorbeeld*

"In de gemeente Waddinxveen liep al een overgewicht project. Ik kende de opzet 'Woerden Actief' en wilde die werkwijze ook graag introduceren in onze gemeente" zo verteld de beleidsambtenaar Sport van de gemeente Waddinxveen.

"Door de sportverenigingen, scholen en gezondheidsorganisaties met elkaar en met ons in gesprek te laten komen is een netwerk ontstaan dat op elkaar kan bouwen en van elkaar kan leren. We hebben ons in eerste instantie gericht op de jeugd, toen dat netwerk stond zijn we uit gaan breiden naar de volwassenen. Enkele successen van Waddinxveen Actief zijn: de sportclinics op basisscholen en wijkveldjes, een dansend gemeentecollege tijdens het 'Heel Nederland Danst'-event, de start van een jeugdbiljartvereniging en het feit dat Waddinxveen Actief in de nieuwe Sportnota zal worden opgenomen én in de uitwerking van de WMO. Door middel van onder andere persberichten en kleurrijke pagina's in het Weekblad voor Waddinxveen werd de aanpak Waddinxveen Actief iets van ons allemaal"

## **2.3 Instrumenten**

*Instrument 1A* Enquête Quickscan Breedtesportimpuls NISB + uitleg

*Instrument 1B* Vragenlijst Inventarisatie bewegen in basis onderwijs

*Instrument 1C* Vragenlijst Inventarisatie bewegen in voortgezet onderwijs  
*Instrument 1D* Vragenlijst Verenigingen  
*Instrument 1E* Inventarisatie samenwerkingspartners  
*Instrument 1F* Visies en samenwerkingsverbanden  
*Instrument 1G* Politiek draagvlak creëren

## **2.4 Eindproduct van deze fase**

Het eindproduct is een startnotitie met informatie over de doelgroepen, de keuze voor de activiteiten, de organisaties die een rol spelen, te behalen doelen enz. enz. .

### *Tips*

- Wil niet alles tegelijk; probeer een afgebakend “probleem” te benoemen.
- Houdt rekening met de randvoorwaarden, is er voldoende geld en mankracht voor de geconstateerde problemen?
- Breng de feitelijke situatie in kaart en wees realistisch over de wenselijke situatie
- Maak gebruik van bestaande informatie. Is deze niet in de eigen organisatie aanwezig vraag dan na bij andere relevante organisaties.

# Hoofdstuk 3

## Fase 2 Organiseren

### 3.1 Doel van de fase

Deze fase geeft aan wat er allemaal georganiseerd moet worden voordat er daadwerkelijk activiteiten gestart kunnen worden. Het creëren van draagvlak bij de potentiële partners speelt een belangrijke rol in deze fase. De organisatiefase is een 'zaai' fase, neem er de tijd voor. Wanneer de doelen van deze fase worden behaald en alle neuzen staan in dezelfde richting, dan kan in de daaropvolgende fasen geogst worden.

Doelen van deze fase zijn:

- samenwerking tussen verschillende partijen van de grond te krijgen.
- inzicht verkrijgen in de beschikbare middelen
- inzicht verkrijgen in de toe te passen programma's en activiteiten

### 3.2 Verloop van de fase

#### A) Voorbespreken

- Bedenk samen met de beleidsambtenaar van de gemeente op welke wijze de samenwerking tussen de verschillende partijen vorm moet krijgen. Probeer zoveel mogelijk aan te sluiten bij bestaande overlegstructuren.

*Anja Witteman, ambtenaar Sport gemeente Purmerend:*

"Wij hebben voor Purmerend Actief zowel werkgroepen als een stuurgroep gevormd. Doelen van de werkgroepen (jeugd, ouderen, mensen met een chronische aandoening) zijn het bedenken van activiteiten, PR genereren zowel intern als extern en het gezamenlijk organiseren van de activiteiten. De werkgroepen worden aangestuurd door een stuurgroep. De stuurgroep bestaat uit beleidsambtenaren, medewerkers van de Provinciale Sportraad en management van samenwerkende instellingen. De taak van de stuurgroep is voornamelijk adviseren en begeleiden."

- Kies een projectnaam.

*Tip*

Gebruik de naam Lokaal Actief. Vervang Lokaal door de eigen gemeentenaam. Bijvoorbeeld Woerden Actief, Waddinxveen Actief en Urk Actief. Dit verhoogt de zichtbaarheid van het project bij andere gemeenten, het staat immers garant voor een actief beweegbeleid en een goed functionerende intersectorale samenwerking. Dat is een mooi visitekaartje.

#### B) Informeer potentiële partners in een Startbijeenkomst

- Bepaal samen met de beleidsambtenaar de doelen voor een startbijeenkomst. Op deze Startbijeenkomst worden alle potentiële samenwerkingspartners geïnformeerd en geworven voor deelname aan Lokaal Actief. Mogelijke doelen van de bijeenkomst zijn:
  - Informeren over de gezondheidssituatie en bewegachterstand in de gemeente
  - Informeren over de aanpak Lokaal Actief
  - Draagvlak verkrijgen voor deelname aan Lokaal Actief
  - Enthousiasmeren van organisaties voor deelname in de werkgroepen
  - Kennis maken met elkaar

*Tip*

Zorg dat informatie over Lokaal Actief en de doelen die bereikt moeten worden op een A4tje staan. Deelnemers aan de Startbijeenkomst kunnen deze informatie dan bespreken met hun achterban.

- Bepaal de agenda van de startbijeenkomst. Vraag de wethouder om een bijdrage te leveren aan de startbijeenkomst (bijvoorbeeld de uitnodigingsbrief ondertekenen of de startbijeenkomst openen)

*Voorbeeld*

In de gemeente Purmerend heeft de burgemeester de potentiële partners voor de startbijeenkomst uitgenodigd. Uit de evaluatie van de startbijeenkomst bleek dat juist doordat de gemeente het initiatief had genomen voor deze bijeenkomst men welwillend stond tegenover deelname. De opkomst was dan ook hoog.

- Nodig de partners uit die u in de Verkenningfase selecteerde. Het meest effectief is om dit per brief te doen én na te bellen.
- Informeer de potentiële partners over de doelen en de mogelijkheden van Lokaal Actief. Bekijk de presentatie Draagvlak Creëren van de gemeente Purmerend op [www.lokaalactief.nl](http://www.lokaalactief.nl). Vraag aandacht voor de gesignaleerde gezondheidsproblemen of risico's van de verkenningfase.
- Communiceer de organisatie van Lokaal Actief. Op [www.lokaalactief.nl](http://www.lokaalactief.nl) staan voorbeelden van organisatiestructuren van Lokaal Actief.
- Zorg dat er tijdens de bijeenkomst interactie is, laat de potentiële partners meedenken over het concept Lokaal Actief en de mogelijkheden voor de gemeente.
- Verkrijg instemming voor samenwerking. Formeer een aantal werkgroepen. Zorg voor intekenlijsten waar de deelnemers op kunnen laten weten voor welke werkgroep zij interesse hebben. Noteer aanwezigheid, naam en adres. Organisaties die zich binnen een week na de startbijeenkomst nog niet hebben aangemeld nabellen. Krijg inzicht in de reden waarom de organisatie mogelijk niet mee wil doen.
- Weet wie de contactpersonen zijn bij de intermediairen. Houd een bestand bij.

### **C) Bespreek de projectorganisatie**

- Nodig de contactpersonen van de diverse organisaties uit voor de werkgroepvergaderingen. Organiseer per doelgroep één werkgroep.
- Kies tijdens de werkgroepvergadering gezamenlijk een projectleider. Dit kan de initiator zijn maar dat kan ook iemand anders zijn, afhankelijk van de benodigde kwaliteiten. Iedere fase vraagt nl. andere kwaliteiten van een projectleider. Het kan goed zijn om per fase een projectleider aan te stellen die de beste kwaliteiten in huis heeft. Voor de uitvoeringsfase moet dat iemand zijn die:
  - beheersmatig goed is en oplet, steeds balancerend tussen capaciteit en ambitie
  - doorzettingsvermogen en creativiteit bezit heeft om gemaakte plannen uit te voeren op de meest efficiënte manier
  - die niet teveel afwijkt van de gekozen lijn en de voortgang bewaakt
  - de balans in een project weet te houden en niet onnodig nieuwe subprojecten eraan vast koppelt
  - die de eigen medewerkers en partners kan stimuleren en motiveren
- Beslis gezamenlijk over de overlegvorm (frequentie, notulen, opvolgen van besproken acties, locatie, voorzitter, aanwezigheid, vervanging, open of besloten)
- Breng de randvoorwaarden in kaart (mensen, middelen, geld en tijd) van alle samenwerkingspartners.

*Tip*

Reken op een tijdsinvestering van ongeveer vijf uur per vergadering met de voorbereiding en vervolgacties daarbij inbegrepen

*Tip*

In Nederland zijn veel verschillende zogenaamde serviceclubs. Denk aan de Lions, Rotary, Innerwheel, Ronde Tafel, NBPV Vrouwen van Nu!, Zij Actief, Passage, Katholieke Vrouwen Organisaties etc. Deze serviceclubs zijn lokaal en regionaal georganiseerd. Naast een sociaal aspect zijn deze verenigingen ook vaak maatschappelijk betrokken en hebben kennis van en toegang tot fondsen en subsidies voor sociaal maatschappelijke doeleinden. Wellicht kunnen zij betrokken worden bij beweegactivering van kinderen of ouderen in achterstandsgroepen.

- Verdeel de taken en verantwoordelijkheden
- Kies verantwoordelijken voor de evaluatie
- Stel een begroting op
- Wissel contactgegevens uit
- Leg de samenwerking vast in een intentieverklaring, convenant of contract. Door deze samenwerkingsafspraken aan te kleden met een feest, sportactiviteit, bijzondere symbolische opening en de aandacht van de pers daarvoor te vragen genereer je aandacht voor de gezonde voornemens van de gemeente.

*Leestips*

- Het boek 'Projectmanagement voor Gezondheidsbevordering en Preventie' van Saan, H., Molleman, G. e.a. geeft veel praktische informatie en nuttige tips over hoe een project te organiseren. Dit is te bestellen via de winkel van het NIGZ ([www.NIGZ.nl](http://www.NIGZ.nl))
- De Lokale SamenwerkingsWijzer (NIGZ, 2006) bevat praktische en nuttige achtergrondinformatie en instrumenten voor intersectorale samenwerking. De Lokale SamenwerkingsWijzer is te downloaden vanaf [www.wijkslag.nl](http://www.wijkslag.nl)

**D) Bepaal (haalbare) doelen**

- Bepaal per werkgroep (haalbare) doelen op basis van de gezondheidsgegevens uit de verkenningsfase
- Houdt het doel van Lokaal Actief scherp. Belangrijk bij samenwerking is dat alle partijen een zelfde doel voor ogen hebben. De focus van het project verandert gedurende het traject onder andere onder invloed van individuele meningen (bijvoorbeeld van leden van een werkgroep) en verschillende organisatorische en individuele belangen. Wanneer de afzonderlijke partijen meer en meer hun eigen doelen gaan nastreven in plaats van het gezamenlijke doel maak dit dan bespreekbaar met de verschillende samenwerkingspartners.

*Voorbeelden van doelen Lokaal Actief*

- Meer draagvlak creëren voor activiteiten in het kader van sport en bewegen voor specifieke doelgroepen.
- In het aanvangsjaar is met regelmaat sport en bewegen onder de inwoners gepromoot in de lokale courant.
- Geven van overzicht aan de bevolking van het bestaande sport- en beweegaanbod in de gemeente.
- Drie maanden na de startbijeenkomst is er een sportplatform opgezet waarin minimaal 5 sportverenigingen, de GGD en 2 onderwijsinstellingen zitting hebben en waarin ervaringen en beleidsideeën zijn uitgewisseld.
- In het aanvangsjaar zijn door de werkgroep Jeugd vijf sport- en beweeg activiteiten uitgevoerd. Samenwerking tussen de verschillende organisaties bij de opzet en uitvoering van deze activiteiten is aantoonbaar.
- Vier jaar na aanvang van Lokaal Actief zal uit de GGD monitor blijken dat het aantal bewoners dat voldoet aan de beweegnorm is gegroeid met 5 %.
- Bij één of meerdere lokale verenigingen is de kennis over landelijke, regionale en andere projecten met betrekking tot sport en bewegen en de samenwerking met andere aanbieders vergroot.

## E) Breng de bevolking op de hoogte

Wanneer de uitkomsten van de verkenningsfase met de bevolking worden gecommuniceerd dan wordt vertrouwen en draagvlak gecreëerd. Het noemen van Lokaal Actief als mogelijke oplossing is nog niet noodzakelijk in dit stadium.

- Bekijk samen met de afdeling communicatie wat de beste manier is om de bewoners op de hoogte te brengen van hun gezondheidssituatie, het beweeggedrag en welke bijdrage de gemeente voornemens is te leveren.
- Op de website [www.lokaalactief.nl](http://www.lokaalactief.nl) staan voorbeelden van artikelen die te gebruiken zijn.

## F) Stel een voorlopig activiteitschema vast

Stel met de samenwerkingspartners een voorlopig activiteitschema vast.

- Kies die activiteiten die:
  - laagdrempelig zijn (eenvoudig inpasbaar in de bestaande structuren, lage kosten)
  - praktisch toepasbaar zijn in de gemeente (beschikbare faciliteiten, begeleiding, behoefte bevolking)
  - en good-practices zijn (op basis van inzicht uit literatuur).
- Maak een tijdschema. Houd rekening met lokale, regionale en landelijke activiteiten en feestdagen.
  - Betrek hierbij de direct belanghebbenden (bewoners, doelgroepen, lokale organisaties)
  - Bepaal mogelijke locaties

### *Tips*

- Activiteiten en evenementen dienen zoveel mogelijk aan te sluiten bij de lokale mogelijkheden en situatie. De mogelijkheid om de activiteiten jaarlijks te laten terugkeren, komt de verankering ten goede
- Betrek altijd de doelgroep bij het opstellen van het activiteitschema. Dit verhoogd de slaagkans van de activiteiten en de gestelde doelen van Lokaal Actief. Het betrekken van de doelgroepen kan in eerste instantie met een kleine groep vertegenwoordigers, de sleutelfiguren. Vraag hen welke soort activiteiten haalbaar zijn, welke zullen geaccepteerd worden en volgens hen het beste zullen werken. Vraag naar de geschikte locaties en tijdstippen voor de activiteiten. Tijdens deze gesprekken kan ook gevraagd worden of de sleutelfiguren nog een rol willen spelen bij de feitelijke uitvoering van Lokaal Actief, bijvoorbeeld tijdens een sportdag of een wijkencompetitie. Gebruik geen schriftelijke vragenlijsten wanneer de doelgroep een laag opleidingsniveau heeft of wanneer allochtonen deel uitmaken van de doelgroep. Ga dan liever bij hen langs voor een interview of regel een bijeenkomst in een buurthuis.

## G) Maak een draaiboek

Maak per werkgroep een draaiboek. Wat ga je wanneer doen en wie is waar verantwoordelijk voor.

- Beschrijf de rol en de bijbehorende taken van de projectgroepleden, lokale organisaties, doelgroep, vrijwilligers en de gemeente.
- Leg beslismomenten vast: wanneer en onder welke voorwaarden wordt een geplande activiteit doorgezet of onderbroken danwel aangepast.
- Beschrijf de werving van deelnemers

## H) Schrijf een communicatieplan

Dankzij communicatie wordt de goodwill voor het project versterkt, worden deelnemers voor de activiteiten geworven en wordt informatie gegeven over de achterliggende gedachte van de

activiteiten of de opzet van Lokaal Actief. Ook is communicatie van belang bij het verkrijgen en behouden van draagvlak voor Lokaal Actief. Op de website [www.lokaalactief.nl](http://www.lokaalactief.nl) staat een werkbeschrijving voor het maken van een Communicatieplan.

*Tip*

Stem de benutting van de media af op de activiteiten planning. Houdt daarbij rekening met jaarlijkse evenementen zoals: Opendag, Sportmarkt voor sportverenigingen en beweegcentra in Nationale Sportweek

*Voorbeeld van het informeren van bewoners in de gemeente Woerden*

“Goede contacten met een redacteur van het Woerdens Nieuwsblad maakte dat wij elke week een plek in de krant hadden om te vertellen waarom bewegen zo belangrijk is en tips om meer te bewegen. We hoefden hier niet voor te betalen. Het kopje van deze column was ‘Woerden Actief!’. Hierdoor werd het project echt een begrip in Woerden.”

Voorbeelden van een dergelijke column zijn te vinden op [www.lokaalactief.nl](http://www.lokaalactief.nl)

*De gemeente Urk verteld hoe zij communiceert met de Urkers:*

“De gemeente Urk heeft een eigen sport- en beweegwebsite ontwikkeld. Op de website wordt gewezen op het belang van sporten en bewegen. De bezoekers kunnen zich via de website aanmelden voor diverse projecten gericht op bewegen op Urk, zij kunnen links vinden naar de sportverenigingen en van alle grote beweegactiviteiten staat een verslag met foto's op de website. Ook zijn er diverse digitale folders te downloaden over bewegen. Het internetadres is [www.urb.nl/sportenbewegen](http://www.urb.nl/sportenbewegen).”

## **I) Schrijf een evaluatieplan**

Evaluëren is belangrijk omdat het zichtbaar maakt wat de resultaten en effecten van Lokaal Actief zijn. Niet alleen naar de financiers en de samenwerkingspartners, maar ook naar de deelnemers en andere belangstellenden.

Voor het schrijven van een evaluatieplan, moet duidelijk zijn voor wie wordt geëvalueerd: de financiers, de gemeente, GGD, sportschoolhouders, medewerkers, bewoners enz. Bespreek vooraf welke resultaten van de evaluatie zij belangrijk vinden. Hier kan het evaluatieplan dan mede op worden afgestemd. Zo wordt ontevredenheid over de uitkomsten van de evaluatie voorkomen.

*Tip*

Een werkbeschrijving voor het schrijven van een evaluatieplan is de EvaluatieWijzer (NIGZ, 2006) te vinden op [www.lokaalactief.nl](http://www.lokaalactief.nl)

## **J) Schrijf het projectplan**

Het schrijven van een projectplan doe je samen met de samenwerkingspartners. Vermeld de volgende zaken in dit projectplan Lokaal Actief:

- De aanleiding van de inzet van de aanpak Lokaal Actief.
- Neem van de website [www.lokaalactief.nl](http://www.lokaalactief.nl) de onderbouwing over voor het gebruik van Lokaal Actief.
- Benoem en beschrijf de samenwerkingspartners in de werkgroepen
- Vermeld het activiteiten schema en het draaiboek
- Neem het Communicatieplan over
- Idem Evaluatieplan
- *Gebruik Instrument 2A*, de checklist Projectplan Lokaal Actief

*Leestip*

De gemeenten Waddinxveen, Purmerend en Woerden hebben al een dergelijk projectplan geschreven. Op [www.lokaalactief.nl](http://www.lokaalactief.nl) kunnen deze worden gedownload. Veel informatie uit deze projectplannen kan worden overgenomen.

### **3.3 Instrumenten**

*Instrument 2A* Checklist Projectplan Lokaal Actief

### **3.4 Eindproduct van deze fase**

- Er is een projectstructuur en projectorganisatie
- Er is een eerste opzet voor activiteiten
- Er is een communicatieplan, evaluatieplan en projectplan
- Er zijn middelen voor de uitvoerende fase

# Hoofdstuk 4

## Fase 3 Uitvoeren

### 4.1 Doel van de fase

Het doel van de uitvoeringsfase is om de stappen van het projectplan uit te voeren. Tevens vind in deze fase een gedeelte van de evaluatie plaats welke in het volgende hoofdstuk wordt uitgelegd. Voor de werkgroepen is het ook van belang om regelmatig te evalueren over de voortgang van het project maar ook over de onderlinge samenwerking en de opzet van de werkgroepen.

### 4.2 Verloop van de fase

#### A) Bewaak het proces

De projectleider van de uitvoeringsfase heeft een belangrijke rol. De projectleider van de organisatiefase hoeft niet dezelfde te zijn als de projectleider van de verkenningsfase of de organisatiefase.

De projectleider van de uitvoeringsfase

- is bewaker en beheerder van Lokaal Actief
- zorgt ervoor dat het project volgens het projectplan wordt uitgevoerd.
- zorgt ervoor dat iedereen zich aan de deadlines houdt
- motiveert en stimuleert de samenwerkingspartners
- heeft inzicht in de voortgang van de diverse activiteiten
- signaleert mogelijke problemen in de samenwerking en maakt deze bespreekbaar.
- informeert de stuurgroep, het management en relevante derden over de voortgang van Lokaal Actief
- zal ervoor moeten zorgen dat het project de verankeringsfase in gaat

#### B) Maak een definitieve keuze voor de activiteiten

Maak samen met de samenwerkingspartners op basis van het huidige aanbod, de doelgroep en de middelen een definitieve keuze voor de activiteiten en programma's die uitgevoerd worden.

Er zijn activiteiten in alle soorten en maten. Hoe kiest een gemeente de juiste interventie of activiteit. Waar hangt dat van af? Wat kunnen de gemeenten van elkaar leren? *Gebruik Instrument 3A.*

*Gebruik Instrument 3B om de jaarplanning van alle activiteiten overzichtelijk in beeld te brengen.*

#### C) Maak per activiteit een werkplan

De werkgroepen maken per activiteit een werkplan (A4) met daarin:

- datum van uitvoering
- duur van de activiteit
- doelgroep
- wijze van communicatie en aanmelding
- locaties
- in te zetten middelen en trainers of begeleiders
- extra voorzieningen
- evaluatie van activiteit

Het werkplan kan het beste worden opgesteld samen met (vertegenwoordigers van) de doelgroep. Daarna worden de werkplannen besproken in de werkgroep. De werkplannen geven voor alle partijen richting en een laatste afstemmingsmogelijkheid aan de geplande activiteiten. Bovendien gelden de werkplannen als draaiboek voor het volgende jaar en dragen bij aan de verankering van de activiteiten.

#### **D)      Communiceer over activiteiten en uitkomsten Lokaal Actief**

Zorg voor communicatie over Lokaal Actief op de juiste momenten. Doe dit volgens het eerder opgestelde communicatieplan. Bereid de publiciteit voor Lokaal Actief goed voor. Weet wanneer je welke informatie waar moet aanleveren. Bekijk voorbeelden van een persbericht en een nieuwsbrief op [www.lokaalactief.nl](http://www.lokaalactief.nl)

*Tip*

Vier je successen! Door te communiceren dat er activiteiten gepland staan of dat de landelijke pers langskomt geef je alle betrokkenen een reden om zich te blijven inzetten en blijven zo betrokken bij alle onderdelen van de aanpak Lokaal Actief.

### **4.3      Instrumenten**

*Instrument 3A*   Negen tips voor Activiteiten planning

*Instrument 3B*   Jaarplanning Activiteiten

### **4.4      Eindproduct van deze fase**

Het projectplan is volgens afspraak uitgevoerd. Tevens is er samenwerking tot stand gebracht tussen verschillende lokale en regionale organisaties en verenigingen in de werkgroepen.

# Hoofdstuk 5

## Fase 4 Evalueren

### 5.1 Doel van de fase

Om draagvlak te verkrijgen en te behouden voor de aanpak Lokaal Actief zal duidelijk moeten zijn wat de resultaten zijn. In de organisatiefase is het evaluatieplan geschreven, voer dat in deze fase uit en communiceer de uitkomsten. Resultaten zijn er niet alleen aan het einde van het project maar ook halverwege. Door de activiteiten en processen te monitoren kan er gedurende het project nog worden bijgesteld.

### 5.2 Verloop van de fase

#### A) Monitor de activiteiten en stel bij

Van belang bij een aanpak als Lokaal Actief is het monitoren van de voortgang van het project volgens het evaluatieplan. Dit is nodig om te leren van de ervaringen, en de planning zo nodig aan te kunnen passen. Verkrijg halverwege de aanpak Lokaal Actief een antwoord op de volgende vragen:

- Welke activiteiten lopen goed?
- Hoeveel mensen zijn er bereikt?
- Wat vinden deelnemers van het programma/ de activiteiten?
- Wat zijn de ervaringen met de begeleiding van lokale organisaties?
- Hoeveel tijdsinspanning is nodig?
- Waren er drempels en belemmeringen?
- De werking van de aanpak inhoudelijk en technisch?
- Hoe is de integratie in de bestaande lokale activiteiten?

Stel zonodig activiteiten bij op basis van de respons van de monitoring. Soms is een beweegactiviteit zo goed bezocht en succesvol dat het misschien nodig is om de activiteit nog een keer aan te bieden. *Gebruik instrument 4A, evaluatieformats*

#### B) Evalueer het Proces

Niet alleen de resultaten bij de deelnemers van de activiteiten zijn interessant maar ook welke samenwerkingsverbanden het heeft opgeleverd en hoe deze samenwerking is gegaan. Belangrijke vragen zijn dan:

- In hoeverre zijn de activiteiten uitgevoerd volgens plan en zijn de benoemde producten en resultaten behaald? Indien van de planning is afgeweken, waarom was dit, welke gevolgen had dit voor het project?
- Hoe verliep de implementatie van de aanpak Lokaal Actief. Moest het plan aangepast worden? Wat zijn de resultaten van het plan?
- Wat waren bevorderende en belemmerende factoren bij de implementatie van de aanpak Lokaal Actief?
- Welke vraag was er naar ondersteuning vanuit de gemeente en intermediaire organisaties, en in hoeverre is deze vraag beantwoord?

De uitkomsten hiervan maken het proces inzichtelijk en maken het mogelijk om knelpunten bij te sturen.

#### C) Terugkoppeling van resultaten naar betrokkenen

Koppel de resultaten van de evaluatie terug naar betrokken organisaties, bestuur, beleid en bewoners. Geef antwoord op de volgende vragen

- Zijn de verschillende activiteiten gelukt?
- Is er gedragsverandering opgetreden?
- Wat zijn de ervaringen van partners en deelnemers
- Wat hebben we ervan geleerd?

- Hoe kan het beter?

Pas de terugkoppeling aan aan de doelgroep. Schrijf een rapport voor het beleidsniveau en een artikel voor de bewoners in het plaatselijke dagblad.

### **5.3 Instrumenten**

*Instrument 4A* Evaluatieformats

### **5.4 Eindproduct van deze fase**

De activiteiten zijn gemonitord en teruggekoppeld naar de werkgroep en hebben zonnodig geleid tot bijstelling van de activiteiten. De resultaten van de aanpak Lokaal Actief zijn bekend en zijn op de juiste wijze teruggekoppeld aan de verschillende doelgroepen, organisaties en bestuurders.

# Hoofdstuk 6

## Fase 5 Verankeren

### 6.1 Doel van de fase

Het verankeren van Lokaal Actief loopt eigenlijk gelijktijdig met fase 4 Evalueren. Van belang bij het verankeren is het publiciteit geven aan de successen van Lokaal Actief in de gemeente, het behouden van draagvlak voor de werkwijze van Lokaal Actief op uitvoerend en bestuurlijk niveau en zorgen voor structurele financiering.

### 6.2 Verloop van de fase

#### A) Publiciteit geven aan de successen van Lokaal Actief

Zoals al eerder in dit handboek aangegeven is de communicatie over positieve resultaten van Lokaal Actief van belang voor het structureel implementeren van Lokaal Actief.

Door te laten zien wat de resultaten zijn van Lokaal actief zijn kan het makkelijker zijn om financiers te interesseren voor beweegprojecten in de gemeente.

#### *Voorbeeld*

Schrijf in het lokale dagblad een stukje over het enthousiaste aantal deelnemers van een sport en beweegweek. Of zet op de gemeentewebsite een artikel dat dankzij de inzet van de werkgroep jeugd er een nieuw veilig verlicht fietspad naar de sportvelden is aangelegd. Dit fietspad kan natuurlijk ook nog eens heel feestelijk geopend worden. Nodig dan wel de lokale pers uit.

#### B) Bestendig de organisatie van Lokaal Actief

- Bedenk op welke wijze de gemeente maar ook de sportraad Lokaal Actief structureel kan implementeren in de gemeente. Kunnen de werkgroepen blijven samenkomen op de beschikbaar gestelde locatie, heeft de gemeenteambtenaar of de medewerker van de sportraad voldoende uren om de vergaderingen te blijven bijwonen, kunnen de activiteiten een volgend jaar ook uitgevoerd worden en wat is daar dan voor nodig.

#### C) Maak in de werkgroepen de toekomst bespreekbaar

- *Gebruik instrument 5A* om de taken en verantwoordelijkheden van de verschillende organisaties in de toekomst te beschrijven ten behoeve van verankering.
- Houd als gemeente in ieder geval contact met de werkgroepen. Blijf zelf betrokken bij de inspanningen van de werkgroep en zorg ervoor dat intermediairs en bewoners betrokken blijven.
- Maak ook bespreekbaar wat de diverse organisaties

#### *Voorbeeld*

De motivatie van deelnemers aan een werkgroep Ouderen nam af. Er waren activiteiten opgezet voor de ouderen en de verschillende organisaties wisten elkaar na een jaar wel te vinden. Er werd gesproken over het opheffen van de werkgroep. De sportambtenaar signaleerde echter dat het aantal ouderen dat naar de sportactiviteiten kwam niet was toegenomen. Dit kwam zo zei de werkgroep doordat de sportlocaties voor ouderen te ver weg waren en openbaar vervoer slecht geregeld was in de gemeente. Samen met de werkgroep heeft de sportambtenaar zich toen in de gemeente hard gemaakt voor het verbeteren van vervoer naar deze locaties. De werkgroep ervaarde dat de doelgroep hen hard nodig had en bracht nog meer problemen in kaart. Het enthousiasme was terug.

#### **D) Verkrijg en behoud draagvlak op beleidsniveau**

- Informeer wethouders over de voortgang en successen van de aanpak. Zorg dat zij zich identificeren met de sportieve gemeente. *Gebruik instrument 5B*
- Wanneer de gemeente achter een project of werkwijze staat dan volgt vaak ook het bestuur of de beleidsmakers van lokale organisaties. Communiceer dus gemeenteraadbesluiten ook naar de bestuur en beleid van lokale organisaties.
- In financieel moeilijke tijden kan een (gemeente) bestuur nog al eens terughoudend zijn om middelen beschikbaar te stellen. Het is belangrijk om dan te benadrukken wat het belang is van Lokaal Actief. Breng nogmaals de gezondheidsproblematiek in de gemeente ter sprake en laat zien hoeveel resultaten de opgezette activiteiten hebben gehad.

### **6.3 Instrumenten**

Instrument 5A Verantwoordelijkheden organisaties voor verankering

Instrument 5B Verkrijg politiek draagvlak bij verankering

### **6.4 Eindproduct van deze fase**

Er is instemming verkregen van de wethouder danwel de gemeenteraad om Lokaal Actief in de toekomst voort te zetten. Hetzelfde geldt voor de inzet van de diverse lokale en regionale organisaties.

## Hoofdstuk 7

### Landelijke gezondheidsorganisaties en informatiebronnen

#### NISB

NISB is het landelijk kennis- en innovatiecentrum voor sport en bewegen met als taken advisering, begeleiding, ontwikkeling en deskundigheidsbevordering. Het accent ligt voor NISB op de lokale, wijkgerichte aanpak. Hoe kunnen sport en bewegen de binding tussen mensen bevorderen en daarmee de leefbaarheid en veiligheid verbeteren? Hoe komen mensen meer in beweging, zodat ze zich gezonder, fitter en beter voelen? Bij de ontwikkeling van aanpakken werkt NISB samen met professionals en organisaties uit sectoren die onmisbaar zijn bij het oplossen van maatschappelijke vraagstukken.

[www.nisb.nl](http://www.nisb.nl)

#### Voedingscentrum – eerlijk over eten

Gezond, lekker en veilig eten is belangrijk in onze samenleving. Elke Nederlander kan met al zijn vragen hierover terecht bij een onafhankelijke organisatie: Stichting Voedingscentrum Nederland. Het Voedingscentrum wordt gefinancierd door de Nederlandse overheid (het ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport) om wetenschappelijk verantwoorde, eerlijke informatie te geven over gezonde en veilige voeding en voedselkwaliteit.

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

#### NIGZ

Het nationaal gezondheidsinstituut NIGZ richt zich op het bevorderen van gezond gedrag van mensen. Zo biedt het NIGZ het algemene publiek informatie over gezondheid en een gezonde leefstijl. Tevens biedt het NIGZ gezondheidsprofessionals en –organisaties en bedrijven praktische ondersteuning in de vorm van informatievoorziening, training, voorlichtingsmethodieken en -materialen, advisering en coaching. Ook fungeert het NIGZ als professionele ondersteuningsorganisatie voor partijen met een directe verantwoordelijkheid in de publieke gezondheidszorg: gemeenten, GGD'en, thuiszorg, artsen en paramedici.

[www.nigz.nl](http://www.nigz.nl)

#### Wat eet en beweeg ik

Op de website [www.wateetenbeweegik.nl](http://www.wateetenbeweegik.nl), van het Voedingscentrum en NISB, zijn de onderwerpen gezonde voeding en bewegen dichterbij elkaar gebracht. Het belangrijkste doel van deze site is het voorkomen van overgewicht. Behalve voor consumenten is deze website erg handig voor intermediairs om te gebruiken bij hun voorlichting of advies aan volwassenen.

#### 30 minuten bewegen

Bijna de helft van de Nederlanders beweegt nog steeds niet voldoende. Daarom voert NISB de campagne 30minutenbewegen, want iedereen zou eigenlijk 30 minuten per dag moeten bewegen. Op de website [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl) staat veel beweeginformatie voor particulieren en professionals. Ook is hier voor uw projecten divers promotiemateriaal te bestellen.

#### Lokaal Actief

Op de website [www.lokaalactief.nl](http://www.lokaalactief.nl) staat alle informatie van dit werkboek overzichtelijk bij elkaar.

## Afkortingenlijst

NIGZ	Nationaal Instituut Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie
NASB	Nationaal Actieplan Sport en Bewegen
NISB	Nationaal Instituut Sport en Bewegen
NOC*NSF	Nederlands Olympisch Comité*Nederlandse Sport Federatie
VWS	Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
30minutenbewegen	Beweeg campagne van het NISB in opdracht van VWS
SportService.Net	Samenwerkingsverband tussen de provinciale sportraden van Zuid-Holland, Noord-Holland, Flevoland en Utrecht

## Deel 2

### A Het belang van bewegen

#### 1 Inleiding

In de westerse samenleving wordt steeds minder bewogen. We beschikken immers steeds meer over allerlei moderne elektronische communicatiemiddelen en gemotoriseerd vervoer, zowel thuis als op het werk de noodzaak om te bewegen wordt dus minder. De dagelijkse hoeveelheid beweging wordt beïnvloed door toenemende werkdruk en de vele mogelijkheden van vrijetijdsbesteding, anders dan sport en bewegen. Hierdoor wordt bewegen steeds meer een individuele en bewuste keuze.

In de bevordering van de gezondheid speelt sport en bewegen echter een belangrijke rol. In het huidige overheidsbeleid wordt sport en bewegen ook beschouwd als een activiteit die goed is voor lichaam en geest en die de kans vermindert op voortijdig overlijden en diverse chronische ziekten.

#### 2 Bewegen in relatie tot gezondheid

Te weinig beweging is een van de belangrijkste onafhankelijke risicofactoren voor te vroeg overlijden van mensen aan hart- en vaatziekten en tal van andere aandoeningen. Het RIVM stelt vast dat 6 procent van de sterfgevallen komt door onvoldoende lichaamsbeweging. In Nederland overleden daardoor in 2000 ongeveer 140.000 personen. Daarnaast hebben mensen (heel) veel zorg nodig vanwege ongezond gedrag, overgewicht en hoge bloeddruk. De medische kosten liggen tussen de vijf en negen procent van de totale uitgaven aan gezondheidszorg. Dat komt overeen met 2,8 a 5,1 miljard Euro (VWS, 2005).

Lichamelijke activiteit kan een positief effect hebben op het lichaamsgewicht, het vetpercentage, het cholesterolgehalte, de glucosetolerantie, de insulinegevoeligheid en de botdichtheid. Lichaamsgewicht is in dit kader belangrijk, aangezien overgewicht in Nederland op jonge leeftijd toeneemt. Lichamelijke activiteit kan direct of indirect - via een positief effect op bovenstaande lichamelijke eigenschappen - verschillende chronische ziekten voorkómen of een positieve invloed hebben op hun beloop (tabel 1).

Tabel 1. Overzicht van de primaire preventieve- en tertiair preventieve effecten van lichamelijke activiteit voor diverse specifieke chronische aandoeningen (gebaseerd op Mosterd et al., 1996)

Chronische aandoening	Primair preventief effect	Tertiair preventief effect
Artrose	-	++
CVA	++	++
CARA/COPD	-	++
Coronaire hartziekten	+++	+++
Cystic fibrosis	-	++
Depressie	++	++
Diabetes mellitus type 2	+++	+++
Epilepsie	-	++
Fibromyalgie	-	+
Kanker	++	++
Multiple sclerose	-	+
Osteoporose	+++	++
Ziekte van Parkinson	-	+
Reumatische artritis	-	++
Rugklachten	+	+
Hypertensie	++	++
Overgewicht	+++	+++

+++ bewijskracht voor positief effect is overtuigend  
++ sterke aanwijzingen voor positief effect  
+ aanwijzingen voor positief effect  
- geen aanwijzingen voor positief effect

De potentiële gezondheidswinst van lichamelijke activiteit is het grootst bij inactieven, mensen die geen enkele dag dertig minuten matig intensief lichamelijk actief zijn (Ooijendijk et al., 2002).

Intensieve activiteit, zoals hardlopen of voetballen, verbetert bovendien de conditie van hart en longen. Voldoende lichamelijke activiteit zorgt behalve voor behoud van gezondheid ook voor een gunstiger beloop van ziekten. Dit laatste is vooral het geval voor CHZ, beroerte, diabetes mellitus (suikerziekte), osteoporose (botontkalking) en depressie (Leest van, 2005).

#### *Overgewicht*

Overgewicht, en dan met name ernstig overgewicht (obesitas), hangt samen met tal van chronische aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten en diabetes mellitus type 2 (suikerziekte). Ook hebben mensen met ernstig overgewicht vaker last van verschillende vormen van kanker en van aandoeningen aan het bewegingsapparaat (bijvoorbeeld artrose) en de ademhalingsorganen. Overgewicht hangt bovendien samen met lichamelijke beperkingen en een slechtere kwaliteit van leven. Bij vrouwen met ernstig overgewicht komen ook menstruatiestoornissen en onvruchtbaarheid vaker voor. 1 op 10 Nederlanders te dik.

Ernstig overgewicht komt voor bij ongeveer 1 op de 10 Nederlanders van 20 tot 60 jaar. Het komt vaker voor bij mensen met lager onderwijs (circa 17%) dan bij mensen met hoger beroepsonderwijs of een universitaire opleiding (circa 4%). Het percentage mensen met ernstig overgewicht neemt sterk toe met de leeftijd tot 60 á 70 jaar.

In de periode 1981-2003 is het percentage mensen met ernstig overgewicht in Nederland sterk toegenomen. Een stijging in het vóórkomen van ernstig overgewicht is te zien bij alle leeftijdscategorieën. Ook bij kinderen vanaf 4 jaar is een sterke toename van overgewicht en obesitas te zien. Gewichtsstijging ontstaat wanneer de energie-inneming (via de voeding) hoger is dan het energieverbruik (door lichamelijke activiteit), of wanneer het energieverbruik lager is dan de energie-inneming.

### **3. Nederlandse Norm Gezond Bewegen**

In 1998 zijn de normen voor gezond bewegen vastgesteld, bekend als de 'Nederlandse Norm Gezond Bewegen' (NNGB). De norm verschilt per doelgroep.

#### De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (Kemper et al., 2000):

Jeugd (<18 jaar): Dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).

Volwassenen (18-55 jaar): een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, bij voorkeur alle, dagen van de week. Voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteit bij volwassenen zijn wandelen met 5-6 km/u (dus flink doorwandelen) en fietsen met 15 km/u.

Ouderen (55-plussers): een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, bij voorkeur alle, dagen van de week. Voor niet-actieven, zonder of met beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging meegenomen. Voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteit bij ouderen zijn wandelen met 3-4 km/u en fietsen met 10 km/u.

Ongeveer 48% van de Nederlanders voldoet over het hele jaar genomen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Wanneer men een combinatie maakt van de NNGB en de Fitnorm (=tenminste 3x per week intensief bewegen) voldoet ca 60% aan de norm. Het percentage personen dat aan de NNGB voldoet, verschilt onder meer tussen mannen en vrouwen, tussen leeftijdscategorieën en tussen opleidingsniveaus, werksituatie en etniciteit (tabel 2; Hildebrandt et al., 2004).

Tabel 2. Aantal Nederlanders (in %) dat aan de BEWEEGNORM voldoet naar geslacht, leeftijd, opleiding, werksituatie en herkomst 2000-2003

Achtergrondkenmerken	Beweenorm			
	00	01	02	03
<b>Geslacht</b>				
Man	43,6	43,6	43,2	47,2
Vrouw	46,1	44,9	45,3	48,0
<b>Leeftijd (in jaren)</b>				
12-17	54,7	52,1	46,0	49,8
18-34	42,2	43,9	42,1	46,3
35-54	47,1	45,1	46,3	49,7
55-64	43,7	44,0	44,3	48,4
65+	41,6	39,1	42,2	43,1
<b>Opleiding</b>				
Laag	45,6	43,8	45,3	48,4
Midden	45,9	47,9	46,4	49,9
Hoog	42,0	40,8	41,2	45,0
<b>Werksituatie</b>				
Werkend	45,6	45,1	45,0	48,8
Scholier/student	47,3	48,7	43,4	47,0
Huisvrouw/man	46,0	43,1	45,1	48,6
Niet werkend	40,5	40,1	41,6	43,6
<b>Herkomst</b>				
Nederland	45,2	44,8	44,9	48,3
Elders	40,4	35,1	33,9	35,3
<b>Totaal</b>	<b>44,9</b>	<b>44,3</b>	<b>44,2</b>	<b>47,6</b>

Bron: Hildebrandt, Ooijendijk, Stiggelbout & Hopman-Rock., 2004

#### 4. Redenen om niet te bewegen of sporten

De meest genoemde reden om niet (voldoende) te bewegen is 'geen tijd' gevolgd door 'geen zin'. Van invloed op het beweeggedrag van vooral jongeren en ouderen zijn met name sociale omgevingsfactoren zoals sociale veiligheid, maar ook het beweeggedrag van bijvoorbeeld leeftijdsgenoten of ouders. Verder kan de fysieke omgeving, zoals de woonwijk en de gemeentelijke infrastructuur, mede bepalend zijn voor de lichamelijke activiteit. Voor kinderen blijkt dat verkeersonveiligheid, sociale onveiligheid en gebrek aan speelplaatsen belangrijke belemmeringen zijn om voldoende te sporten en te bewegen.

#### 5. Welke sport en bewegingsactiviteit voert men uit in welk verband?

Regelmatig bewegen beschermt tegen veel ziekten en bevordert de gezondheid. Matig intensieve activiteit heeft een gunstig effect op de gezondheid, mits deze regelmatig wordt verricht. Enkele voorbeelden van matig intensieve activiteiten zijn sporten, fietsen van en naar het werk of school, stevig wandelen en tuinieren. Ook kan men lichamelijk actief zijn op het werk of door het verrichten van huishoudelijke werkzaamheden.

#### Referenties

Leest LATM van (RIVM). Lichamelijke activiteit samengevat. In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, <<http://www.nationaalkompas.nl>> Gezondheidsdeterminanten\ Leefstijl\ Lichamelijke activiteit, 6 december 2005.

Leest LATM van (red.). Lichaamsgewicht samengevat. In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, <<http://www.nationaalkompas.nl>> Gezondheidsdeterminanten\ Persoonsgebonden\ Lichaamsgewicht, 12 mei 2004. Nationaal Kompas Volksgezondheid, versie 3.7, 14 september 2006 © RIVM, Bilthoven.

Ooijendijk WTM, Hildebrandt VH, Hopman-Rock M. Bewegen gemeten 2002-2004. Leiden: TNO Kwaliteit van leven, 2006.

## B Factoren die sporten en bewegen stimuleren

### 1. Inleiding

Om jongeren aan het bewegen te krijgen dient men de activiteiten te richten op het feit dat bewegen ook 'cool' kan zijn. Tevens vinden jongeren het belangrijk dat bewegen plezierig moet zijn. Volwassenen geven dikwijls aan dat zij geen tijd en/of zin hebben om te bewegen. Er dient daarom vooral aandacht te worden besteed aan het integreren van bewegen in het dagelijkse leven. Wijs mensen op manieren om bewegen deel van het leven te maken (Van Dijk, 2003).

Bij ouderen geldt veelal de gezondheid als belangrijke belemmering. Er zijn veel mogelijkheden voor chronisch zieken. Het is belangrijk om ouderen en chronisch zieken aan te moedigen te gaan sporten en bewegen, dat het gezond voor ze is en dat er vrijwel altijd goede voorzieningen zijn voor hen. Deze informatie lijkt ook relevant voor andere regio's en zou bruikbaar kunnen zijn voor landelijk gebruik (Van Dijk, 2003).

Voor mensen met chronische aandoeningen dragen de invloed van de arts of medisch professional en de rol van vrienden en familie in belangrijke mate bij aan het stimuleren van het beweeggedrag. Daarnaast lijken ook factoren zoals toegankelijkheid van de faciliteiten, het sociale aspect van bewegen en materialen om thuis te kunnen bewegen, de intensiteit en de ervaren moeite van extra belang bij mensen met een chronische aandoening (Troost et al, 2002).

In tabel 3 worden bovengenoemde factoren schematisch in kaart gebracht

Tabel 3. Determinanten van bewegen en mate van bewijsvoering in algemene bevolking

Determinanten		Mate van bewijsvoering*	
Sociodemografische factoren	Leeftijd	--	
	Opleiding	++	
	Zittend beroep	-	
	Geslacht (mannelijk)	++	
	Socio-economische status	++	
	Historie van blessures	+	
Persoonskenmerken	Burgerlijke status	-	
	Etniciteit	--	
	Attitude	00	
	Psychologische barrières om te bewegen	--	
	Psychologische controle over training	+	
	Plezier aan bewegen	++	
	Verwacht positieve effecten	++	
	Intentie om te (gaan) bewegen	++	
	Kennis over gezondheid en bewegen	00	
	Tijdgebrek	--	
	Subjectieve gezondheid of fitheid	++	
	Negatief zelfbeeld	-	
	Psychologische gezondheid	+	
	zelf-effectiviteit	++	
	motivatie	++	
	eigen schema voor bewegen	++	
stage of change**	++		
Gedrag	ernst van ziekte	00	
	Beweeggedrag gedurende volwassenheid	++	
	Voedingsgedrag	++	
	Eerder deelgenomen aan beweegprogramma	++	
	Veranderingen in beweeggedrag	++	
	Actieve coping met barrières	+	
	Roken	-	
	type A gedragspatroon	+	
	Sociale en culturele factoren	Invloed van arts/medisch professional	++
		Sociale isolatie	-
Sociale steun van vrienden/leeftijdgenoten		++	
Fysieke omgevingsfactoren	Sociale steun van familie	++	
	Toegankelijkheid van faciliteiten: feitelijk	+	
	Toegankelijkheid van faciliteiten: ervaren	+	
	Invloed van seizoenen	--	
	Aangename omgeving	+	
	Sociale aspect van bewegen	+	
Uitrusting om thuis te bewegen	+		

Determinanten	Mate van bewijsvoering*
Tevredenheid met faciliteiten	-
Karakteristieken van bewegingen	-
Intensiteit	-
Ervaren moeite	--

\*++: herhaaldelijk gedocumenteerde positieve relatie met bewegen;+: zwakke of geen consistente positieve relatie met bewegen; 00: herhaaldelijk geen bewijs voor relatie gedocumenteerd; -: zwakke of geen consistente negatieve relatie met bewegen; -- herhaaldelijk negatieve relatie met bewegen gedocumenteerd. \*\* Prochaska e.a., 1983

## 2. Effectieve methoden bewegestimulering

De Health Development Agency (HDA) heeft in Engeland onlangs een overzichtstudie gemaakt van eerdere overzichtstudies naar effectieve methoden bewegestimulering voor volwassenen. Ze hebben een aantal handreikingen gedaan voor effectieve interventies bewegestimulering. Dit leidde tot de onderstaande top 10 van tips (Hillsdon et al., 2004):

- Gebruik vaker de trap ipv de lift en/of roltrap;
- Wandel naar de volgende bushalte;
- Gebruik een stappenteller om het aantal gemaakte stappen per dag te registreren;
- Vraag een vriend of kennis om te ondersteunen bij bewegingsactiviteiten;
- Laat de auto staan bij korte reizen;
- Maak een wandeling tijdens de lunch;
- Speel actieve spelletjes met je kind(eren);
- Wandel de kinderen naar school;
- Stap vaker op de fiets!;
- Ga eens wat nieuws uitproberen, zoals dansen of tuinieren.

Kahn et al. (2001) hebben ook een overzichtsstudie gemaakt van effectieve bewegestimuleringsmethoden in de Verenigde Staten. Zij kwamen een overzicht van effectieve bewegestimuleringsmethoden in de volgende drie-deling:

- informatieve methoden
- gedrag en sociaal
- omgeving en beleid. De hier-op-volgende uiteenzetting van deze methoden is gebaseerd op een hoofdstuk uit het Trendrapport Bewegen en Gezondheid (Hildebrandt, Ooijendijk, Stiggelbout, Hopman-Rock, 2004):

### 2.1 Informatieve methoden

Informatieve benaderingen zijn ontwikkeld om bewegen te bevorderen door informatie te verschaffen om mensen te motiveren en in staat te stellen hun gedrag te veranderen en over langere tijd te handhaven. Het gaat daarbij veelal om sociaal-cognitieve modellen voor gedragsverandering. De interventies die door Kahn e.a. (sterk) zijn aanbevolen:

#### *Keuzemomenten (aanbevolen)*

Keuzemomenten zijn onder meer toegepast om mensen bij bijvoorbeeld de keuze voor de lift of een trap te motiveren de trap te nemen. In dergelijke boodschappen wordt geadviseerd om de trap te nemen vanwege positieve gezondheidseffecten of gewichtsreductie.

#### *Community benadering (sterk aanbevolen)*

Community benaderingen betreffen campagnes, die gericht zijn op sectoren van de maatschappij via duidelijk zichtbare, brede, multiële benaderingen om bewegen te bevorderen.

Interventies van dit type zijn vaak niet uitsluitend gericht op bewegen, maar ook op andere risicogedragingen voor de gezondheid zoals voeding en roken. Een belangrijk element in deze benadering vormen communicatietechnieken.

### 2.2 Gedrag en sociaal

Gedrag - en sociale benaderingen zijn gericht op het bevorderen van bewegen door het aanbieden van beweegprogramma's en het voorzien in een sociale structuur die het bewegen van mensen ondersteunt die proberen meer te gaan bewegen of het beweeggedrag te handhaven.

Interventies die zijn bestudeerd zijn:

1. lichamelijke opvoeding op school(LO);
2. sociale ondersteuning in een community setting;
3. individueel aangepaste gedragsveranderingsprogramma's.

#### *Lichamelijke opvoeding op school (sterk aanbevolen)*

Interventies die hierbij zijn toegepast omvatten onder meer het uitbreiden van het aantal lessen LO, het verlengen van lessen LO en het verhogen van matige en zware inspanning tijdens de lessen LO.

#### *Sociale ondersteuning in een community setting (sterk aanbevolen)*

Deze interventies richten zich op het veranderen van beweegactiviteiten door sociale netwerken te ontwikkelen of te versterken die ondersteuning kunnen bieden bij het bevorderen van bewegen. Dit kunnen zowel bestaande netwerken zijn (bijvoorbeeld op het werk) of nieuwe netwerken. Interventies richten zich ook op het opzetten van een 'buddy' systeem waarbij met elkaar een contract wordt gesloten om een beweegactiviteit te ondernemen en te onderhouden.

#### *Individueel aangepaste gedragsveranderingsprogramma's (sterk aanbevolen)*

Deze programma's gaan uit van gedragsveranderingsmodellen zoals de Sociaal Cognitieve Theorie, het Health Belief Model of het Transtheoretisch Model of Change. De interventies omvatten de volgende benaderingen: het stellen van een doel voor bewegen, opbouwen van sociale steun, versterking van het gedrag door beloning, gestructureerde probleemoplossing om het gedrag vol te kunnen houden, preventie van sedentair gedrag. Alle interventies werden geleverd aan mensen in een groep of via post/mail, telefoon of andere media.

### **2.3 Omgeving en beleid**

Interventies gericht op omgeving en beleid zijn ontwikkeld om mensen te helpen bij het ontwikkelen van gezond gedrag. Het ontwikkelen van een 'gezonde' omgeving ondersteunt het individu om gezond gedrag te ontwikkelen.

Op het terrein van bewegen is één benadering nader onderzocht, te weten:

#### *Verbeterde toegankelijkheid en informatie (sterk aanbevolen)*

Deze interventies betreffen pogingen van bedrijfsterreinen, gemeenten e.d. om de bereikbaarheid en toegankelijkheid te verbeteren van plaatsen en faciliteiten waar mensen kunnen bewegen. Dit betreft bijvoorbeeld wandelroutes, hardlooproutes en fietsroutes. Aanvullend op de bereikbaarheid omvatten de studies ook componenten als gezondheidsvoorlichting.

## **3 Sport- en bewegingsbeleid**

Het kabinet heeft zich in 2005 voorgenomen de gezondheidswinst van sport en bewegen te vergroten (Ministerie van VWS, 2005). Centraal in deze aanpak staat het bevorderen van een actieve leefstijl. Het kabinet wil bereiken dat mensen meer gaan sporten en bewegen voor hun gezondheid en dat de keuze voor een gezonde en actieve leefstijl de logische keuze wordt. Het kabinet wil daarnaast randvoorwaarden scheppen voor een gezonde sportbeoefening. Dit moet leiden tot de volgende resultaten:

- In 2010 voldoet minstens 65 procent (in 2004 60 procent) van de Nederlandse volwassen bevolking aan de beweegnorm;
- Het deel van de volwassen bevolking dat gemiddeld geen enkele dag per week voldoende beweegt is in 2010 teruggedrongen van 8 procent naar 7 procent.
- Het aantal bedrijven dat aandacht heeft voor sport en bewegingsactiviteiten tijdens of na werkuren (14 procent) moet verhoogd worden tot 25 procent in 2010.

Vele sectoren spelen een rol om mensen in beweging te krijgen. Uiteraard de sport en het onderwijs, maar ook de recreatie sector, het bedrijfsleven en andere belangrijke commerciële partners (zoals de verzekeraars en de fitnessbranche) hebben er belang bij dat doelgroepen op hun werkterrein bereikt worden. Om te bevorderen dat verschillende sectoren inderdaad hieraan gaan meedoen, zal het ministerie van VWS sport en bewegingsbevordering hoog op de agenda zetten bij de beleidspartners en sectoren en lokale overheden aansporen om dergelijke programma's te ontwikkelen (Ministerie van VWS, 2005).

### **3.1 Breedtesport Impuls (BSI)**

In 1999 is de Breedtesportimpuls (BSI) van kracht gegaan. Dit is een subsidie- en stimuleringsregeling voor gemeenten, landelijke sportorganisaties en provincies met het doel uitvoer van activiteiten op het gebied van sport en bewegen te stimuleren en daarbij ook specifieke doelgroepen te benaderen

(NISB, 2002). Op de site van NISB ([www.nisb.nl](http://www.nisb.nl)) is meer informatie te vinden over de BSI onder het programma kwaliteit sportaanbod en breedtesportimpuls.

### **3.2 Buurt - Onderwijs – Sport (BOS) impuls**

De BOS impuls wil de samenwerking bevorderen tussen buurt, onderwijs en sport. Die samenwerking moet leiden tot vrijetijdsactiviteiten die een stimulans zijn voor kwetsbare jongeren. Sport en bewegen horen daarbij.

Gemeenten die samen met buurtbewoners, scholen en sportverenigingen kwetsbare jongeren ondersteunen, kunnen bij het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport financiën aanvragen. Deze tijdelijke stimuleringsregeling heet de Buurt-Onderwijs-Sport (BOS) Impuls.

Het doel van de BOS-regeling is om kwetsbare jongeren gezond(er) te laten leven en daarmee problematisch gedrag terug te dringen. In samenwerking tussen buurt, onderwijs en sport ontstaan arrangementen gericht op het verkleinen van achterstanden bij jongeren in het probleemgebied. Door meer te sporten worden jongeren niet alleen gezonder, maar wordt de kans ook kleiner dat zij in de problemen komen door het vroegtijdig verlaten van de school, rondhangen uit verveling of (kleine) criminaliteit.

De BOS-impuls geeft ook invulling aan de stelling van het kabinet dat zaken beter op lokaal niveau georganiseerd kunnen worden. De gemeente is een belangrijke partij binnen deze regeling. Zij treedt op als aanvrager van de financiën, zij coördineert de samenwerking tussen de afdelingen welzijn, sport en onderwijs.

Om in aanmerking te komen voor BOS gelden dient de aanvraag aan te sluiten bij reeds geformuleerd lokaal beleid (o.a. grotestedenbeleid, lokaal gezondheidsbeleid, jeugdbeleid). De gemeente mag zelf bepalen welk soort achterstand ze wil verkleinen, dat kan een achterstand zijn op het gebied van gezondheid, welzijn, onderwijs, opvoeding, sport of bewegen. Om deze in kaart te brengen moet de gemeente naast een projectplan en een begroting ook een wijkanalyse bijvoegen.

### **3.3 De Wet Collectieve Preventie Volksgezondheid (WCPV)**

De Wet Collectieve Preventie Volksgezondheid (WCPV) verplicht alle gemeenten actief te zijn op het gebied van de volksgezondheid. De WCPV is per 1 januari 2003 gewijzigd. De gemeente blijft ervoor verantwoordelijk dat collectieve preventietaken worden uitgevoerd. De gemeente draagt daarbij zorg voor continuïteit, samenhang en afstemming binnen de collectieve preventie en met de curatieve zorg. In de gewijzigde wet wordt onder collectieve preventie verstaan: 'bescherming en bevordering van de gezondheid van de bevolking of van specifieke groepen daaruit, alsmede het voorkomen en het vroegtijdig opsporen van ziekten onder die bevolking'.

Doel van de WCPV is gezondheidswinst: het verlengen van gezonde levensverwachting, het voorkomen van vermijdbare sterfte en het verhogen van de kwaliteit van het leven. Er zijn in januari 2003 twee grote wijzigingen aangebracht in de nieuwe WCPV:

- Gemeenten zijn verplicht elke 4 jaar een nota gemeentelijk gezondheidsbeleid vast te stellen, te beginnen in juli 2003.
- Gemeenten moeten voorafgaand aan het opstellen van een nota gezondheidsbeleid gegevens verzamelen over de gezondheidssituatie van de bevolking.

De basistaken van de WCPV zijn de volgende:

- bevorderingstaken (voorlichting)
- openbare geestelijke gezondheidszorg (oggz)
- medisch-milieukundige zorg (de invloed van de fysieke omgeving op de mens)
- technische hygiënezorg (voorkomen van legionella, infecties in kindercentra e.d.)
- infectieziektebestrijding
- jeugdgezondheidszorg voor 0-19 jarigen.

### **3.4 Wet Maatschappelijke Ondersteuning**

## Literatuur

- ACSM. American College of Sports Medicine Position Stand. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 1998;30(6):975-991.
- ACSM. American College of Sports Medicine Position Stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc* 1998;30:992-1008.
- CBS. Statline. Internet: [www.statline.cbs.nl](http://www.statline.cbs.nl)> Mens & Maatschappij/gezondheid en welzijn/leefstijl/gerapporteerde gezondheid en leefstijl (2004-02-13). Voorburg/Heerlen: CBS, 2004.
- CHORUS A, HOPMAN-ROCK M. Chronisch zieken en bewegen: een quickscan. Leiden: TNO-PG, 2003.
- GREEF M DE, STEVENS M, BULT P, LEMMINK K, RISPENS P. Groninger Actief Leven Model; een strategie van sportstimulering voor senioren. Haarlem: De Vrieseborch, 1997.
- HILDEBRANDT VH, OOIJENDIJK WTM, STIGGELBOUT M, HOPMAN-ROCK M. Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2002/2003. Hoofddorp/Leiden: TNO, 2004; ISBN 90-5986-105-1.
- HILLSDON M, FOSTER C, NAIDOO B, CROMBIE H. The effectiveness of public health interventions for increasing physical activity among adults: a review of reviews. Evidence briefing. Health Development Agency, [www.hda.nhs.uk/evidence](http://www.hda.nhs.uk/evidence) 2004.
- KAHN EB, HEATH GW, POWELL KE, ET AL. Increasing physical activity; a report on recommendations of the task Force on Community Preventive Services. *MMWR weekly report*. USDHHS/CDC, 2001;50, no RR-18.
- KEMPER HGC, OOIJENDIJK WTM, STIGGELBOUT M. Consensus over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. *TSG* 2000;78:180-3.
- LEEST LATM VAN, VERSCHUREN WMM. Bewegen en hart- en vaatziekten. Bilthoven/Den Haag: RIVM, Nederlandse Hartstichting, 2003.
- MINISTERIE VAN VWS. Tijd voor sport; bewegen, meedoen, presteren. Den Haag, Ministerie van VWS, 2005.
- MOSTERD WL, BOL E, VRIES WR DE, et al. *Bewegen gewogen*. Utrecht: vakgroep Medische Fysiologie en Sportgeneeskunde, 1996.
- OOIJENDIJK WTM, HILDEBRANDT VH, STIGGELBOUT M (red). Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2000-2001. Hoofddorp: TNO-PG/Arbeid, 2002.
- PATE RR, PRATT M, BLAIR SN, et al. Physical activity and public health. *Journal of the American Medical Association*, 1995;273:402-7.
- PIJPERS PJA, DE BONT YCM. Rapportage behoeftetepeiling bewegen in de thuisomgeving. Den Haag: Nederlandse Hartstichting, 2001.
- POLDER JJ, TAKKEN J, MEERDING WJ, KOMMER GJ, STOKX LJ. Kosten van Ziekten in Nederland. De zorgeuro ontrafeld. Themarapport van de Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2002. RIVM-rapport nr. 270751005 ism Erasmus MC, Instituut Maatschappelijke Gezondheidszorg. Bilthoven: RIVM, 2002.
- STEVENS M. Groningen Active Living Model; Development and initial validation. Proefschrift Rijksuniversiteit Groningen, 2001.

STIGGELBOUT M, WESTHOFF MH, MULDER Y, OOIJENDIJK WTM, HILDEBRANDT VH, BAKEN W. De gezondheidswaarde van lichamelijke activiteit. Leiden: TNO Preventie en Gezondheid, 1998.

VWS. Langer gezond leven 2004-2007. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2003. Den Haag: VWS.

TROST SG, OWEN N, BAUMAN AE, ET AL. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Med Sci Sports & Exerc* 2002;34:2001.

USDHHS, US Department of Health and Human Services. Physical activity and health: a report of the Surgeon General. Atlanta, GA, USA: US Department of Health and Human Services, Centres for Disease Control and Prevention, National Centre for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.