

# *gemeente* Steenbergen

Kaderstellende beleidsnota “Steenbergen Vitaal”



## Inhoud

Kaderstellende beleidsnota 'Steenbergen Vitaal' .....	3
Totstandkoming .....	3
Ambitie.....	4
Pijlers van het sport- en beweegbeleid .....	5
1. Sport- en beweegparticipatie .....	5
Doel.....	5
Wat hebben we tot nu toe gedaan? .....	6
Wat willen we bereiken? .....	7
Wat gaan we daarvoor doen?.....	7
2. Sport en beweegvoorzieningen .....	8
Doel.....	8
Wat hebben we tot nu toe gedaan? .....	8
Wat willen we bereiken? .....	9
Wat gaan we daarvoor doen?.....	9
3. (Sport)aanbieders.....	10
Doel.....	10
Wat hebben we tot nu toe gedaan? .....	10
Wat willen we bereiken? .....	11
Wat gaan we daarvoor doen?.....	11
4. Verbinding met andere domeinen .....	12
Doel.....	12
Wat hebben we tot nu toe gedaan? .....	12
Wat willen we bereiken? .....	12
Wat gaan we daarvoor doen?.....	13
Spelers in het veld .....	13
Gemeente Steenbergen .....	13
Sportcoaches.....	13
Sportaanbieders .....	14
Overige spelers in het veld .....	14
Uitwerkingsplan.....	14
Bijlage 1: Uitwerking Kick Off 25 september 2017 .....	15
Bijlage 2: Cijfers NOC*NSF en GGD West-Brabant .....	18
Bijlage 3: Gemeentelijke sportaccommodaties .....	20
Bijlage 4: De beweegrichtlijnen .....	21

## Kaderstellende beleidsnota 'Steenbergen Vitaal!'

Met 'Steenbergen Vitaal!' wordt voortgebouwd op het sportbeleid van de afgelopen jaren en de samenwerking met betrokken partijen in de gemeente. We zijn trots op de ontwikkelingen en de prestaties van verenigingen en sporters uit Steenbergen en de positieve exposure die dat de gemeente brengt.

In deze beleidsnota lichten wij toe op welke manier we sport en bewegen willen inzetten om mensen tot beweging te stimuleren en ervoor te zorgen dat sport in Steenbergen duidelijk zichtbaar wordt. Sport en Bewegen als doel, gewoon omdat het leuk is. Maar ook als één van de krachtigste middelen om de samenleving te vitaliseren en te verbinden. Daar wordt integraal en sector overstijgend aan gewerkt, niet alleen op de afdeling sport en bewegen. Hierin wordt ook de koppeling gezocht met het beleidsplan *Sociaal domein gemeenten Brabantse Wal*.

Een vitale Steenbergenaar sport of beweegt voldoende, leeft gezond en voelt zich gezond. Hij of zij neemt deel aan het sociale leven, kent de regels en speelt het fair, heeft zijn of haar eigen doelen: de beste zijn, voor de gezelligheid, om op gewicht te komen of blijven, om structuur aan de dag te geven of om onder de mensen te zijn. Hij of zij laat anderen meedoen en meegenieten van sport.

Sport en bewegen dient voor iedereen vanzelfsprekend te zijn. Niet alleen voor de fanatieke sportbeoefenaars, ook voor andere mensen en partijen die een bijdrage leveren aan sociaalmaatschappelijke en economische thema's waarvoor sport en bewegen zo'n belangrijk instrument is. Hierin werken overheid, sportaanbieders, onderwijs, bedrijfsleven en gezondheidsorganisaties samen.

Wij hebben getracht géén omvangrijk maar vooral een werkbare en leesbare nota op te stellen waarin de kaders voor het sport- en beweegbeleid voor de komende jaren worden beschreven. Dit biedt ruimte voor inbreng en maatwerk en vormt daarmee een uitnodiging aan vele partners in de gemeente (sportverenigingen, onderwijs, bedrijfsleven, gezondheidsinstellingen en andere organisaties), maar ook de inwoners, om samen vorm te geven aan Steenbergen Vitaal.

## Totstandkoming

Deze Nota is tot stand gekomen onder begeleiding van SSNB (Sportservice Noord-Brabant). Om relevante en belangrijke informatie op te halen en draagvlak te creëren, is op 25 september 2017 een Kick-off georganiseerd met de binnensportverenigingen, buitensportverenigingen en professionele organisaties zoals sportscholen, onderwijs en zorginstellingen. De aanwezigen hebben een terugkoppeling ontvangen van de resultaten van de kick off. (zie bijlage 1) en hebben ook deze kaderstellende nota ontvangen.

Ook hebben we voor de totstandkoming achtergrondinformatie opgehaald bij NOC\*NSF (KISS; Kennis Informatie Systeem Sport, 2016) en bij de GGD West-Brabant (Brabantscan 2016). Verder zijn de resultaten van het onderzoek naar de sport- en beweegdeelname van volwassenen in de gemeente Steenbergen gebruikt. Dit onderzoek is uitgevoerd in 2016.

Verder richten we ons in deze kaderstellende beleidsnota op de breedtesport. Dit is sport in de meest brede zin van het woord. Aan deze sport- en bewegingsvormen kan iedereen deelnemen en plezier beleven. De breedtesport vormt de basis om topsport op een hoger niveau te gaan beoefenen.

Tenslotte is de voor u liggende nota tot stand gekomen binnen de onderstaande kaders:

- Integraal in relatie tot het beleidsplan Sociaal Domein gemeenten Brabantse Wal. (2018 – 2021) Eigen kracht; Inzet informeel netwerk; Dichtbij; Maatwerk; Inclusie; Eén gezin, één plan en één regisseur; vangnet als noodzakelijke oplossing; ontschotting en winst door samenwerking
- Plan van Aanpak sportstimulering 2017 – 2021 'Stimuleren van sport- en beweegparticipatie bij volwassenen
- Plan van aanpak Kerngericht werken en overheidsparticipatie.

## Ambitie

Steenbergen is een gemeente waar sport en bewegen duidelijk zichtbaar is! Sportvoorzieningen zijn in voldoende mate aanwezig, zijn kwalitatief op orde, goed bereikbaar en betaalbaar. De openbare ruimte is aantrekkelijk en uitdagend ingericht en nodigt uit tot veilig en verantwoord bewegen. Onze inwoners hebben een gezonde leefstijl, omdat zij bewegen volgens de beweegrichtlijnen (bijlage 3).

Steenbergen beschikt over een breed scala aan gezonde sportverenigingen waar veel vrijwilligers actief zijn en de sport draaiende houden. De aanbieders op het gebied van sport, onderwijs, welzijn, kinderopvang en peuterspeelzalen werken nauw samen en in alle kernen kunnen inwoners deelnemen aan (nieuwe) sport- en beweegarrangementen.

De sport- en beweegdeelname heeft geleid tot verbetering van de leefbaarheid in de kernen en wijken, versterking van de sociale cohesie en veel “beweegcontacten” tussen mensen.

Deze ambitie kan alleen waargemaakt worden als inwoners, sportaanbieders en overige instellingen bereid zijn te participeren en mee te doen. Alleen door sportieve samenwerking zijn we samen in staat om de komende jaren de deelname aan sport en bewegen te intensiveren en om de sport- en beweeginfrastructuur te versterken. Naast dat sport leuk is om te doen, is het ook een effectief middel om inwoners mee te laten doen in de maatschappij. We willen de wervende kracht van sport inzetten.

### **Goed voorbeeld**

Naast de sportieve samenwerking die noodzakelijk is om de deelname aan sport en bewegen te intensiveren en om de sport- en beweeginfrastructuur te versterken is het ook van belang dat de gemeente Steenbergen zelf het goede voorbeeld geeft.

Wij, de gemeente Steenbergen, zullen intern binnen het gemeentehuis ook sport en bewegen gaan stimuleren.

## Pijlers van het sport- en beweegbeleid

De beleidsnota is gebouwd op vier pijlers die samenhangen, onderling overlappen en elkaar versterken:

1. Sport- en beweegparticipatie.
2. Sport- en beweegvoorzieningen.
3. (Sport)Aanbieders.
4. Verbinding met andere domeinen.

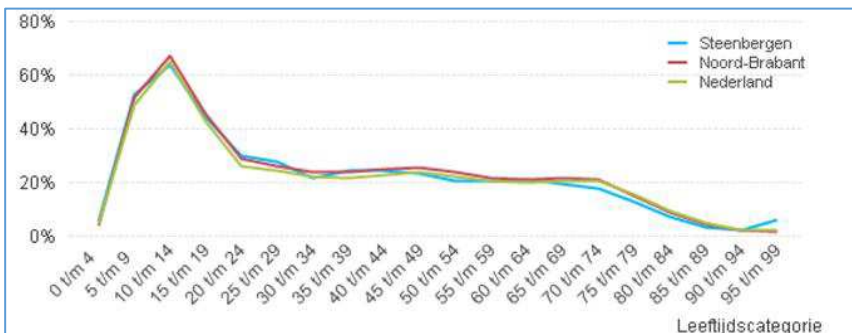
### 1. Sport- en beweegparticipatie

Onze inwoners die we willen stimuleren tot bewegen zijn in te delen in veel verschillende groepen (leeftijd, achtergrond, etc.). We richten ons op bewegingsstimulering voor alle inwoners met daarnaast aandacht voor enkele specifieke doelgroepen.

- (Inactieve) Jeugd
- Volwassenen
- Ouderen
- Mensen met een beperking

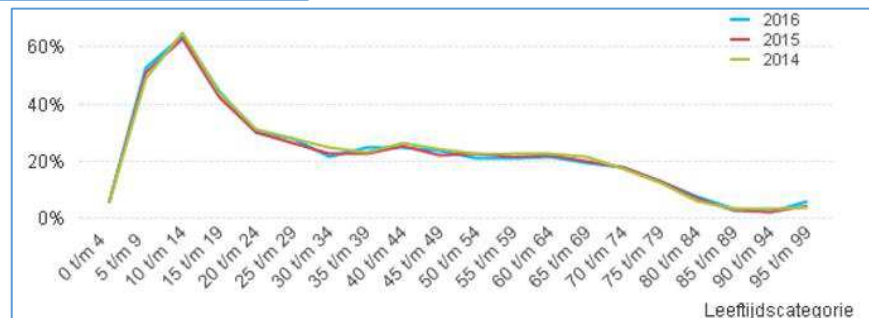
#### Cijfers<sup>1</sup>

##### KISS 2016:



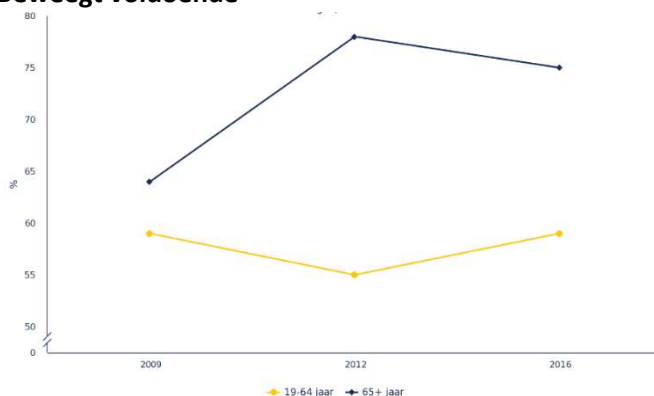
Over de hele bevolking genomen is het ledenpercentage in 2016 in Nederland 25,8%. In de provincie Noord-Brabant betreft dit 27,2% en in de gemeente Steenbergen is dit 25,8%.

Een vergelijking van het ledenpercentage per leeftijdscategorie in 2016 (25,8%), 2015 (25,7%) en 2014 (26,6%) in de gemeente Steenbergen.



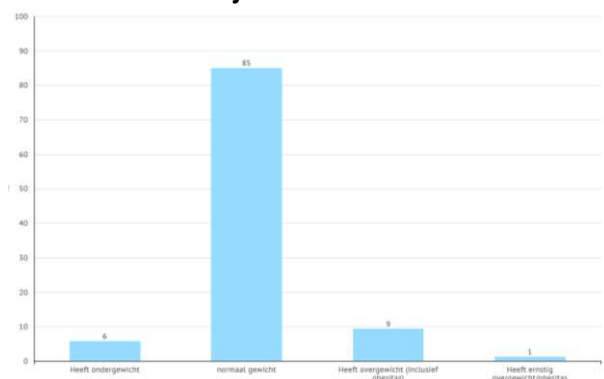
#### GGD West-Brabant:

##### Beweegt voldoende



Een stijging bij de doelgroep 19 – 64 jaar en een lichte daling bij de doelgroep 65+.

##### Gewicht 0 – 11 jaar<sup>2</sup>



Ondergewicht 6%, normaal gewicht 85%, Overgewicht 9% en obesitas 1%

#### Doel

<sup>1</sup> Voor meer cijfers van NOC\*NSF of GGD West-Brabant zie bijlage 2

<sup>2</sup> Cijfers uit 2013, in de zomer van 2018 zijn de cijfers van eind 2017 bekend

Voor elke doelgroep is er een betaalbaar, passend sport- en beweegaanbod verzorgd door een breed scala van sportaanbieders. We trekken daarin ook op met lokale (maatschappelijke) partijen.

Er worden in Steenbergen al veel beweegactiviteiten aangeboden door sportverenigingen, sportscholen, fysiotherapeuten, ouderenorganisaties etc. Met dit sportbeleid willen we aanvullende beweegstimulering voor de omschreven doelgroepen verankeren. **Hierbij is ook aandacht voor mensen met een smalle beurs.**

De verschillende doelgroepen hebben vanwege hun leeftijd een andere mate van beweging nodig wil dit gezond genoemd worden, zie afbeelding.

## Bewegen is goed, meer bewegen is beter!



### Wat hebben we tot nu toe gedaan?

Door de inzet van **sportcoaches** zijn veel inwoners uit de gemeente Steenbergen bereikt en hebben veel inwoners deelgenomen aan het brede aanbod van activiteiten (sportkennismaking- / sportstimulering) die de sportcoaches hebben georganiseerd. De sportcoaches geven uitvoering aan de gemeentelijke doelstellingen, gericht op jeugd, ouderen en mensen met een beperking

- Voor jeugd betekende dit:
  - Verzorgen van lessen bewegingsonderwijs.
  - Organiseren van sportactiviteiten in samenwerking met sportverenigingen, zoals Sjors Sportief<sup>3</sup>.
  - Verzorgen van laagdrempelige beweegactiviteiten na schooltijd in samenwerking met de jongerenwerker.
- Het stimuleren van een actieve leefstijl voor ouderen waar gemaakt door:
  - Valpreventie voor ouderen.
  - Het aanbieden van nieuwe sport-, én beweegactiviteiten .
  - In samenspraak met ouderenorganisaties en Adviesraad Sociaal Domein is in beeld gebracht welke aanvullende beweegactiviteiten wenselijk zijn.
  - Informatieverstrekking over mogelijkheden in Steenbergen op sport- en beweeggebied, waarom het belangrijk is om sportief te bewegen en hoe en waar dat in voldoende mate en op een verantwoorde manier kan.
- Voor sport- en bewegen voor mensen met een beperking is
  - Zowel ambtelijk als uitvoerend is Steenbergen aangesloten bij Sportloket Onbeperkt Sportief West<sup>4</sup>.

Aanbieden van het **Kind-Fit** project op de basisscholen. Kind-Fit is een programma waardoor kinderen op school kennismaken met verschillende takken van sport en mogen snuffelen bij sportverenigingen

Faciliteren van **sportevenementen** zoals Koos Moerenhout Classic, Ultralopen, Wielercriteria, Sport- en Spelactiviteiten, individuele sporters om hen te stimuleren maar ook om een combinatie te leggen met het promoten van Steenbergen.

<sup>3</sup> 355 kinderen van de 1500 hebben zich ingeschreven en kennismakingslessen gevolgd bij 53 sport- en cultuur aanbieders, min. 12% lid geworden van een vereniging (2017)

<sup>4</sup> [www.sportloketwest.nl](http://www.sportloketwest.nl)

## Wat willen we bereiken?

- Inwoners meer bewust worden van een actieve leefstijl. Voorlichting over het belang van sport en bewegen en meer mensen op de hoogte zijn van het lokale beweegaanbod.
- Meer mensen voldoen aan de beweegerichtlijnen.
- Daling aantal inwoners met overgewicht (zie cijfers GGD West-Brabant).;
- Optimaliseren van het bewegingsonderwijs op de basisscholen.
- Aanbieden van laagdrempelige beweegactiviteiten voor jeugd die zich niet tot een sportvereniging voelt aangetrokken.
- Stimuleren van een actieve leefstijl **voor volwassenen** en ouderen.
- Stijgen van de sport- en beweegparticipatie voor mensen met een beperking.
- Integrale samenwerking met de sociale wijkteams
  - Sociale wijkteams geven signalen door aan de sportcoaches als er behoefte is aan sport en bewegen;
- Het bereiken van de inactieve doelgroepen en creëren van een passend sport- en beweegaanbod.
- Uit onderzoek<sup>5</sup> blijkt dat juist de **doelgroep volwassenen** meer moet gaan bewegen.
- Initiatieven die met sport te maken hebben, worden via onze nog te ontwikkelen werkwijze kerngericht werken onderzocht.

## Wat gaan we daarvoor doen?

- Voorlichting over het belang van een gezonde leefstijl is een voorwaarde om mensen aan het bewegen te krijgen en te houden. In Steenberg en Steenberg moet sport en bewegen duidelijk zichtbaar zijn
- Onderzoek naar de inzet van leefstijlcoach.
- Stimuleren van een actieve leefstijl voor ouderen.
- Inzet van sportcoaches voor de doelgroepen jeugd, volwassenen, ouderen en mensen met een beperking. **Hierbij is er voor mensen met een beperking aandacht voor participatie in reguliere sportverenigingen.**
- **Bezien hoe de sportcoaches meer zichtbaar kunnen worden in onze gemeente.**
- Wijkgerichte aanpak / aansluiten door de sportcoaches.
- Opzetten Beweegpunten, sport en beweegactiviteiten in de directe omgeving van de doelgroepen ouderen en mensen met een beperking.
- Creëren van Bewegeteams i.s.m. het onderwijs
  - Inzet vakleerkrachten binnen het basisonderwijs, d.m.v. cofinanciering
    - Het realiseren van binnenschools sportaanbod waarin de kinderen de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.
    - Het organiseren (en uitvoeren) van buitenschools sportaanbod (bijvoorbeeld, lessen na schooltijd, pauzesport, aanbod tijdens studiemiddag, gebruik schoolplein buiten schooltijd) en waar mogelijk aansluiting vinden bij een reguliere sportaanbieder.
    - Aansluiting zoeken bij bestaande initiatieven in de wijk die gericht zijn op sporten, bewegen en gezonde leefstijl.
    - Stimuleren behalen certificaat Gezonde school.
    - De school adviseren over mogelijke activiteiten om een gezonde leefstijl te bevorderen en wijzen op mogelijke partners hierbij (bijv. betrekken reguliere sportaanbieders bij sportdag, betrekken openbare ruimte bij lessen of sportdag, betrekken fysiotherapeut/diëtist).
- Continueren Sjors Sportief.
- Het sportstimuleringsprogramma Max Vitaal inzetten in de gemeente Steenberg.
- Continueren en intensiveren samenwerking binnen het Sportloket Onbeperkt Sportief West.

---

<sup>5</sup> Onderzoek: Stimuleren van beweegparticipatie bij volwassenen (2016)



## 2. Sport en beweegvoorzieningen

Steenbergen biedt volop sport- en beweegmogelijkheden: sportparken, sporthallen, sportzalen, sportscholen en fitnesscentra. Maar ..... sport en bewegen is steeds minder gebonden aan tijd, plaats en een vereniging. Mensen plannen hun sport- en beweegactiviteiten op het moment dat het hen het beste uitkomt en gebruiken daarvoor steeds vaker de openbare ruimte in de eigen omgeving. Daarom maken we binnen de sport- en beweegvoorzieningen onderscheid in:

### 1. (Gemeentelijke) sportaccommodaties

Het onderhoud en beheer van de sportaccommodaties (binnen en buiten) wordt vanuit de gemeente verzorgd. (zie bijlage 3 voor de gemeentelijk sportaccommodaties). Daarnaast is er een aanzienlijk aanbod van private sport- en beweegvoorzieningen waaronder een overdekt zwembad, sportschool, fitnesscentra, tenniscomplexen, beweegvoorzieningen bij fysiotherapie en een outdoor centre.

### 2. Openbare ruimte

Dagelijks begeven of beter gezegd “bewegen” we ons in de openbare ruimte. Wat is mooier dan een openbare ruimte die ook daadwerkelijk uitnodigt tot beweging? Waar de verbinding gelegd wordt tussen de sociale component (activiteitsaanbod en participatie) en fysieke component (ruimtelijke voorziening) en de inwoners geprikkeld en aangespoord worden tot bewegen.

Inrichting en kwaliteit van goede sport-, spel- en beweegvoorzieningen in de openbare ruimte dragen bij aan een gezonde leefstijl, het bevorderen van sociale integratie en het voorkomen van uitsluiting.

## Doel

We vinden het belangrijk om de gemeentelijke sportaccommodaties op een kwalitatief verantwoord niveau te houden. Daarnaast dienen de voorzieningen op het gebied van sport en bewegen uitdagend te zijn om diverse doelgroepen te voorzien in hun behoeften, zowel in verenigingsverband als bij individuele activiteiten. Dat betekent een toegankelijk, laagdrempelig, aantrekkelijk en duurzaam aanbod van sportaccommodaties en openbare ruimte.

## Wat hebben we tot nu toe gedaan?

### (Gemeentelijke) sportaccommodaties

- Beschikbaar stellen van kwalitatief goede sportaccommodaties om inwoners in de gelegenheid te stellen op een verantwoord niveau te sporten en bewegen. Om de kwaliteit te waarborgen en te verbeteren is er een Meerjaren Onderhouds Planning (MOP's) opgesteld voor alle sportaccommodaties (binnen en buiten).
- Een deel van het beheer en onderhoud van de sportaccommodaties is overgedragen aan de sportverenigingen. Het betreft de kleedaccommodaties en het groenonderhoud. Hier zijn de verenigingen nu zelf verantwoordelijk voor.
- Een nieuwe accommodatie voor SC Welberg is gerealiseerd.
- Alle voetbalaccommodaties zijn uitgerust met kunstgrasvelden.
- Op populaire tijden bestaan er knelpunten bij de binnensportaccommodaties Toch is uitbreiding van het huidige aantal sportaccommodaties niet verantwoord. Dit zou bewust het realiseren van overcapaciteit zijn. De toekomst moet uitwijzen of dit bijgesteld moet worden.
- Sportaccommodaties worden aangeboden tegen een gereduceerd huurtarief. Hierdoor wordt het huurtarief acceptabel gehouden en het gebruik van de sportaccommodaties en dus van sport en bewegen gestimuleerd.



## **Openbare ruimte**

- In de openbare ruimte zijn sport- beweegmogelijkheden aanwezig in de vorm van basketbalveldjes, voetbalveldjes, trimbaan, skateloctie, wandelroutes, tafeltennisvoorzieningen bij basisscholen e.d..
- Samen met Tante Louise zijn mogelijkheden voor de realisatie van beweegroute het Kwiekenpad onderzocht.
- Positieve houding t.o.v. initiatieven van Dorpsraden (bijvoorbeeld idee van een Finse Piste in Nieuw-Vossemeer).
- Er zijn initiatieven ontstaan om de openbare ruimte aantrekkelijk te maken voor sport en bewegen,
- Er is een speelruimtebeleid opgesteld.

## **Wat willen we bereiken?**

### **(Gemeentelijke) sportaccommodaties**

- In stand houden van de huidige sportaccommodaties op een goed kwaliteitsniveau.
- Door de veranderende sportwereld en onze wens om meer mensen te laten bewegen, dienen sportaccommodaties ook efficiënter en Multifunctioneler benut te worden voor bijvoorbeeld wijkactiviteiten, activiteiten voor buitenschoolse opvang en overige mensen die willen sporten en bewegen.
- Toegang sportvoorzieningen voor gebruikers die sport- en beweegactiviteiten aanbieden laagdrempelig maken door het in rekening brengen van het verenigingstarief.
- Sportaccommodaties voorzien van duurzame maatregelen.
- In samenspraak met de binnensportverenigingen bezien welke oplossingen kunnen leiden tot verbeterd gebruik van de binnensportvoorzieningen;
- Toegankelijke gemeentelijke sportvoorzieningen voor mensen met een beperking. Sport en bewegen is ook belangrijk voor mensen met een beperking en/of chronische aandoening. Het bevordert integratie, biedt bovenal plezier en voldoening en het kan de gezondheid bevorderen.

### **Openbare Ruimte**

- Aandacht voor mogelijkheden in de openbare ruimte die uitnodigen tot bewegen en sport;
- Bij (her)inrichting wordt in de moderne sport- en beweegbehoefte voorzien waarbij de behoeften van de omwonenden en de kaders van de gemeente bepalend zijn.
- Sporten en bewegen in de openbare ruimte wordt gefaciliteerd. Een programma wat georganiseerd, ongeorganiseerd sporten aanbiedt.

## **Wat gaan we daarvoor doen?**

### **(Gemeentelijke) sportaccommodaties**

- In stand houden van de huidige sportaccommodaties op een goed kwaliteitsniveau.
- Duurzaamheidsmaatregelen.
- Nagaan of de gemeentelijke sportvoorzieningen toegankelijk zijn voor mensen met een beperking.

### **Openbare Ruimte**

- Het (her)inrichten van de openbare ruimte met attractieve spel- en beweeglocaties voor jong en oud.
- Creëren van een Bewegweb, georganiseerd aanbod in de openbare ruimte.
- Opzetten Bewegpunten, sport en beweegactiviteiten in de directe omgeving van de doelgroep ouderen en mensen met een beperking.

### 3. (Sport)aanbieders

De diversiteit, kwaliteit, beschikbaarheid en laagdrempeligheid van het sportaanbod zijn mede van invloed op de mate waarin de inwoners van Steenbergen gaan sporten en bewegen. Bij sport- en beweegaanbieder richten we ons op aanbieders van de:

#### 1. Georganiseerde sport

In Steenbergen zijn ruim 100 organisaties die sport- en bewegingsactiviteiten aanbieden. Sport- en beweegaanbieders zijn belangrijke (mede)spelers als het gaat om het beweeggedrag van mensen. Een aantrekkelijk aanbod levert een bijdrage aan een hoge deelname.

#### 2. Ongeorganiseerde sport

Tegenwoordig zien we meer en meer de opkomst van de anders georganiseerde sport en de ongebonden sport. Bij ongebonden sport gaat het om sport die in grote mate op individueel niveau wordt uitgevoerd. Hierbij kan gedacht worden aan hardlopen, fietsen, zwemmen, etc. Een kenmerk hiervan is dat de sporter zelf het tijdstip en de plaats bepaalt waar hij/zij wil sporten. De ongeorganiseerde sporter maakt vaker gebruik van de openbare ruimte dan georganiseerde sporten. De aanbieders van anders georganiseerde sport zijn niet aangesloten bij een bond en NOC\*NSF.

Wie zijn er verantwoordelijk voor de uitvoering?

#### **Sportaanbieders**

Sportaanbieders en het verenigingsleven zijn van groot belang voor Steenbergen. De vele sportaanbieders die van een gemeentelijke buitensportaccommodaties gebruik maken hebben een verantwoordelijkheid om op een verantwoorde wijze de sportaccommodatie te gebruiken. Dit naast hun primaire taak: het aanbieden van sportactiviteiten en het aantrekken en behouden van (tevrede) leden.

#### **Overige aanbieders**

In Steenbergen zijn naast de verenigingen ook vele andere sportaanbieders actief. Naast commerciële sportondernemers, verzorgen ook welzijn-, zorg- en wijkorganisaties sport- en beweegactiviteiten. Samen dragen zij bij aan de diversiteit en vernieuwing van het sport- en beweegaanbod.

#### **Doel**

Sportaanbieders staan voor grote uitdagingen. Deze uitdagingen zijn niet nieuw. Zo neemt het aantal leden af, is het lastig om vrijwilligers te vinden en wordt het financieel steeds moeilijker om de eindjes aan elkaar te knopen. Ook zien we dat de maatschappelijke context waarbinnen sportaanbieders moeten functioneren steeds dynamischer wordt. Van aanbieders wordt tegenwoordig ook verwacht dat zij een rol spelen in bijvoorbeeld naschoolse opvang of wijkactiviteiten. De sportaanbieder van de toekomst is een vitale aanbieder die bereid is zich naar buiten te richten en niet alleen op het werven van leden (open club). Het doel is om sterke verenigingen te behouden en waar nodig te optimaliseren.

#### **Wat hebben we tot nu toe gedaan?**

- Samenwerking tot stand gebracht met vertegenwoordiging vanuit alle soorten aanbieders in de vorm van een zogenoemd Sportplatform; Vanwege onvoldoende draagvlak is dit in 2017 beëindigd.
- Sportaanbieders en gemeente beschouwen elkaar als gelijkwaardige partners;
- Subsidieverstrekking aan sportverenigingen zodat sportverenigingen op een meer laagdrempelige manier sportparticipatie aan kunnen bieden.

## Wat willen we bereiken?

- Toekomstbestendige sportaanbieders die inspelen op maatschappelijke ontwikkelingen (open club)
- Creëren van aantrekkelijke beweegactiviteiten naast het reguliere verenigingsaanbod dat aansluit en inspeelt op de veranderende behoeften van de sportconsument.
- Samenwerking tussen sportaanbieders onderling. Bestaande uit uitwisselen van ervaringen tot afstemming van activiteiten, beschikbaarheid vrijwillig kader en delen in elkaars accommodatie.
- Specifieke ondersteuning voor sportaanbieders met aanbod voor mensen met een beperking;
  - Sport en bewegen is ook belangrijk voor mensen met een beperking en/of chronische aandoening. Het bevordert integratie, biedt bovenal plezier en voldoening en het kan de gezondheid bevorderen. Het aantal sporters met een beperking is gering bij de Steenbergse sportverenigingen. Hierdoor kijken deze sporters uit naar andere gemeentes in West-Brabant

## Wat gaan we daarvoor doen?

- Inzet verenigingsondersteuning.
  - Sport- en beweegaanbieders versterken door vraaggerichte advisering en ondersteuning.
  - Sport- en beweegaanbieders stimuleren en ondersteunen om aanbod aan te passen of nieuw aanbod op te zetten voor 'nog niet sporters'.
  - Sport- en beweegaanbieders verbinden met andere partners in wijken en buurten.
  - Stimuleren dat sportvoorzieningen (binnen- en buitenaccommodaties) intensiever worden gebruikt.
  - Zorgen voor een stevig netwerk van sport- en beweegaanbieders door het organiseren van bijeenkomsten voor en met sportaanbieders
  - Het opzetten van een Sport/verenigingsloket. Eén aanspreekpunt waar sportaanbieders en inwoners terecht kunnen met vragen over sport en bewegen.

## 4. Verbinding met andere domeinen

De rol van de gemeente in de maatschappelijke ondersteuning, de zorg voor jeugd en de participatie van kwetsbare inwoners bieden kansen voor sport en bewegen. Om de kracht van sport nog beter te benutten, willen we de samenwerking tussen sport en sectoren als gezondheid, onderwijs, welzijn, cultuur, jeugd en werk en inkomen versterken.

Sport wordt steeds meer een middel om maatschappelijke doelen te realiseren. Sport staat daardoor midden in de samenleving. Sport is leuk, aantrekkelijk en ontspannend. Mensen doen er graag aan mee. Naast dat sport leuk is om te doen, is het ook een effectief middel om inwoners mee te laten doen in de maatschappij. Een sterke sport- en beweeginfrastructuur draagt bij aan integrale oplossingen voor sociaal maatschappelijke en economische vraagstukken, zoals leefbaarheid, gezondheid en burgerparticipatie. Om die reden is het belangrijk om, samen met aanpalende beleidsterreinen, verder beleid te definiëren, uit te rollen en daarmee te bouwen aan een sterk sport- en beweegklimaat.

### Doel

Door samenwerking van sport en beweegactiviteiten voor diverse doelgroepen wordt het mogelijk om een bijdrage te leveren aan doelen uit andere beleidsterreinen. Dit vraagt wel een nieuwe benadering van het sportaanbod dat meer op de vraag aangepast zal moeten worden.

### Wat hebben we tot nu toe gedaan?

-

### Wat willen we bereiken?

#### Beleid

- Integrale samenwerking binnen het gemeentehuis op de beleidsterreinen:
  - Volksgezondheidsbeleid.
  - Recreatie & toerisme.
  - Beleidsplan Sociaal domein gemeenten Brabantse Wal. (Wet maatschappelijke Ondersteuning, Ouderenbeleid en Jeugdbeleid).
- Doelstellingen binnen het sociaal domein realiseren met Sport en bewegen. **Doelstellingen zijn o.a.**
  - **Uitgangspunt is eerst werken vanuit de eigen kracht van inwoners.**
  - **Op tijd benodigde hulp inzetten, voorkomen is beter dan genezen.**
  - **Ondersteuning van inwoners die niet zelfstandig kunnen participeren in de samenleving dichtbij aanbieden.**
  - **Een vangnet organiseren om mensen tijdelijk te ondersteunen.**
  - **Maatwerk leveren bij ondersteuning van inwoners die niet zelfstandig kunnen meedoen in de samenleving.**
  - **Ondersteuning inclusief organiseren. Dat wil zeggen zoveel mogelijk binnen de eigen leefomgeving en zo min mogelijk (als dit kan) in aparte voorzieningen.**

#### Implementatie

De meerwaarde van sport- en bewegen in het sociaal domein implementeren op wijk / kern niveau.

- Sport en bewegen speelt een rol binnen de wijkgerichte aanpak / in de sociale wijkteams.

#### Uitvoerend

Sport en bewegen duurzaam borgen binnen verschillende beleidsterreinen.

- Door samenwerking in het veld (wijkgerichte aanpak) wordt ook de inactieve doelgroep bereikt.
- Sportcoaches spelen een succesvolle activiteiten een belangrijke en verbindende rol in.
- Openbare ruimte stimuleert om te sporten en bewegen.
- Sportaanbieders creëren 'nieuw' aanbod.

## Wat gaan we daarvoor doen?

### Beleid

- Integraal uitvoering geven aan meerdere beleidsterreinen (gezondheid, WMO, jeugd- en ouderenbeleid);
- 

### Implementatie

- Sport en bewegen onderdeel uit laten maken van een wijkteam.
- Wijkgerichte aanpak / aansluiten door de sportcoaches.

### Uitvoerend

- Inzet sportcoach gericht op sociaal domein
- We nodigen de sportverenigingen, partners en inwoners uit om mee te denken over kansrijke initiatieven voor de sport.

SSNB (Sportservice Noord-Brabant) heeft een aanpak ontwikkeld om samenwerking tussen verschillende domeinen te creëren met als einddoel een integrale uitvoeringsnota.

## Spelers in het veld

Voor de uitvoering van deze beleidsnota is een belangrijke rol weggelegd voor de gemeente Steenberg, sportcoaches, sportaanbieders en andere maatschappelijke organisaties.

## Gemeente Steenberg

Tot op heden was de gemeentelijke rol voor sport hoofdzakelijk gericht op het in standhouden van accommodaties en het beschikbaar stellen van subsidies. De komende jaren moeten we een andere rol gaan spelen om onze visie waar te maken. De gemeente vervult daarin een faciliterende rol, waarbij het primaire uitgangspunt is dat sport niet alleen een doel vanuit de autonome functie is, maar ook als middel wordt ingezet om ondersteuning te geven aan het realiseren van beleidspeerpunten vanuit andere de beleidsterreinen.

Communicatie en samenwerking is essentieel voor uitwerking van onze visie.

- De constant en snel veranderende samenleving vraagt om een gemeente die snel mee verandert. Burgers, bedrijven en instellingen zitten niet te wachten op kant en klare oplossingen van de gemeente die vertelt/voorschrijft hoe zij moeten leven, wonen en werken. Zij willen een gemeente die luistert, die niet boven maar tussen de mensen staat en die een dienstverlenende attitude heeft. Zij willen meedenken en meepraten over hun eigen situatie en hun omgeving.
- De gemeente verwacht tegelijkertijd ook een andere houding van de burgers. De maatschappelijke opgave is zeker niet meer van de overheid alleen. Integendeel: burgers, instellingen, verenigingen, bedrijfsleven én de gemeente zijn samen verantwoordelijk voor de vormgeving van de toekomst. De samenleving is te complex voor één partij om oplossingen te bedenken voor de problemen en uitdagingen.
- De gemeente opereert zo in een netwerkomgeving en brengt verbinding tot stand tussen partners, faciliteert ontmoeting en het proces. De gemeente moet hiervoor nog meer dan voorheen midden in de samenleving staan en steeds flexibel kunnen reageren op de dynamische behoeften van onze samenleving.

## Sportcoaches

Sportcoaches hebben verschillende rollen zoals een activerende, verbindende, organiserende, coördinerende en uitvoerende rol. Voorbeelden:

- sport- en beweegaanbieders activeren en met elkaar verbinden door samen innovatieve beweegactiviteiten te ontwikkelen voor alle doelgroepen.
- aanbieden van nieuwe beweegactiviteiten;
- partijen samenbrengen, o.a. het doorgeleiden van maatschappelijke stages

## Sportaanbieders

Zie hoofdstuk aanbieders.

## Overige spelers in het veld

Voor elke uitdaging zijn meerdere partijen verantwoordelijk, of het nu gaat om een gezonde levensstijl, vitale ouderen, cohesie in een wijk, passend sport- en beweegaanbod voor alle doelgroepen, multifunctionele accommodaties of bewegen in de openbare ruimte.

- Steenbergenaren
- Onderwijs
- Kinderopvang
- Welzijnsorganisaties/GGD
- Ziekenhuizen, huisartsen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, psychologen etc.
- Buurtverenigingen
- KBO, **GOOS (Georganiseerd Overleg Ouderen Steenbergen)**
- Sportbonden
- Bedrijfsleven
- Overheid
- Stichting Leergeld
- Media

## Uitwerkingsplan

Wanneer de beleidsnota is vastgesteld wordt er een uitwerkingsplan opgesteld waarbij de diverse onderwerpen en bijbehorende kosten meer gespecificeerd in beeld worden gebracht.

In de huidige begroting is de inzet van sportcoaches, het project Sjors Sportief en het onderhoud van de sportaccommodaties al opgenomen.

## Bijlage 1: Uitwerking Kick Off 25 september 2017

### Algemeen:

- Kwetsbare groepen: 'er is genoeg voor senioren, met name de kwetsbare bereiken we niet!'
- Partnerships: 'we willen meer contact met de gemeente!'
- Veiligheid: 'zorg wel voor schone (geen drugs) parkeerplaatsen en voorzieningen!'
- Samenwerken: 'wij zijn de gemeente!'
- Sportcoaches: 'ze moeten niet organiseren maar faciliteren en coördineren!'
- Opmerkingen en thema's: Multifunctioneel gebruik, veiligheid, toezicht, handhaving, oud/jong samenbrengen, openbare ruimte: inzet Urban, statushouders, sportinstuif samenwerking, accommodatie (voorzieningen), terugdraaien bezuinigingen, faciliteiten, kennismaken, max vitaal, kwaliteit bewegingsonderwijs borgen, kwiekroute, basisvoorzieningen en vereniging als partner.

Hierboven zijn algemene opmerkingen, thema's en begrippen gepresenteerd die we vanuit SSNB hebben genoteerd op deze avond. Hieronder is de input van de deelnemer gerubriceerd. De thema's vormen de leidraad voor de uitwerking de komende tijd. Vanuit een confrontatie met trends en ontwikkelingen, demografische gegevens (evt. KISS-gegevens) en bijvoorbeeld GGD-cijfers is het mogelijk om targets vanuit de gemeente te benoemen. Deze kunnen worden voorgelegd aan de genoemde begeleidingsgroep.

### Gemeentelijk beleid (bezuinigingen)

*Oplossingsrichtingen (duurzaam) denk aan: afspraken rond energie, afval, onderhoud, en multifunctioneel gebruik/ inzet accommodaties*

- Afval sportverenigingen: geen bedrijf, zijn kosten! Verhouding t.o.v. bezuinigingen
- Terugdraaien bezuinigingen
- Huurverlaging
- Beheerskosten
- Frequenter contact met de gemeente

### Accommodatie

- Faciliteer de accommodatie anders
- Gebruik maken van 'bijzondere' sportlocaties
- Materiaal huur vanuit de gemeente (gratis)
- Accommodatie Seringenlaan op orde brengen

### Openbare Ruimte

- **Zebra Samenwerking:** verenigingen zeker zelfde sport, ook buiten gemeente Steenbergem
- **Motivatie Jeugd:** Onderzoek, Drempel?, Bekendheid, Niet aantrekkelijk, Financieel, School
- **Veiligheid:** Toezicht, Handhaving, verhandelen van drugs op parkeerplaats
- **Parkeerbeleid:** Klachten uit de buurt. (Meedenken/faciliteren voor een permanente oplossing) (samenwerken) (meer impact/communicatie)
- Openbare beweegplek in gemeente buiten realiseren, ontmoeten, plezier maken. (vb. Zweden)

Andere maatschappelijke thema's

- Sport als promotie t.b.v. positief leef/woonklimaat
- Sport als maatschappelijke verbinding

### Organiseren

- Mogelijkheden/ aanbod in kaart brengen
- Activiteitenkalender aanbieden
- Gebruik maken van elkaar, oud en jong samenbrengen
- Ondersteuning sportcoaches, gebruikt bij bv. Schooltennis, uitbreiden



## Aanbod

- Verbinding leggen tussen de verschillende sportverenigingen door samen activiteiten te organiseren.
- Grote open dag wat er allemaal op sportgebied is laten zien: Manifestatie
- Aandacht voor golf bij jongeren
- Faciliteiten beschermen/ beveiligen
- Beweegroute door de wijken gericht op div. doelgroepen
- Mensen proberen aan het sporten te krijgen bijv. door aftekenkaart
- Fitness Z.O. samenwerken leden uitwisselen
- Sportinstuif met meerdere verenigingen
- Sportmogelijkheden voor alle doelgroepen
- Sport voor iedereen jong en oud, denk niet in doelgroepen
- Sport mogelijkheden buiten de verenigingen/ scholen (openbare ruimte)
- Footgolf ook voor bredere doelgroepen inzetten

## Senioren

- Meer activiteiten zoals Sjors Sportief maar voor ouderen
- Aandacht voor ouderen sporten
- Mixen van doelgroepen m.n. 'kwetsbare groepen'
- Samenwerking sportverenigingen t.b.v. ouderen
- Sportlocaties (gymzalen) mede vrijhouden voor ouderen
- Zwart gat gepensioneerde vullen

Vanuit deze thema's en koppeling met cijfers en targets vanuit de gemeente, is het mogelijk om deze uit te werken in doelstellingen. Geconstateerd is, dat het meer een integraal vitaliteitsbeleid gaat worden dan traditioneel sportbeleid. Een koppeling/ afstemming met diverse afdelingen (minimaal sociaal domein en openbare ruimte) binnen de gemeente verdient de voorkeur. Daarna volgt toetsing met de begeleidingsgroep (= toezegging van de wethouder).

## Stellingen

Op alle stellingen is (in het algemeen) positief gereageerd door de deelnemer. Bij de bespreking van deze antwoorden en de nuancering zijn onderstaande opmerkingen gemaakt. Deze input kunnen we als toetsingskader gebruiken bij de uitwerking en invulling van beleid.

1. Stelling Sport en bewegen is het middel om de cohesie/samenhang in de wijk te verbeteren.
  - Weinig teamsporten.
  - Dependance, faciliteren vanuit de gemeente .
  - Taak Sportcoaches
    - Meer bij verenigingen helpen
    - Te weinig tijd
    - Te weinig te bereiken.
  - 25-40 weinig sportvraag komt door ongeorganiseerde sport.
  - 16-25 middelbare school. Sport kiezen maar weinig aanbod.
  - Meer aanbod voor ouderen in Steenbergens
    - Vitaliteitbeleid onderdeel van gemeentebestuur
    - Max vitaal
    - Aangepast sporten senioren.
2. Stelling Voor alle inwoners (jeugd, volwassenen, ouderen, mensen met beperking en statushouders) zijn voldoende mogelijkheden (aanbod) om te sporten en bewegen.
  - +/- Jeugd, jongeren en ouderen.
  - +/- Bekendheid gezamenlijk.

- -/- Statushouders gehandicapt + geestelijk (55+ chronisch, dementiezieken).
- Aanbod bundelen: en evt. uitbreiden met Good Morning activiteiten en Walking football.
- Openbare ruimte (fiets en wandel) beter benutten.
- Structurele afstemming met tussen partners en sportcoaches organiseren.
- Lijntjes kort en uitwerken partnership sportaanbieder.

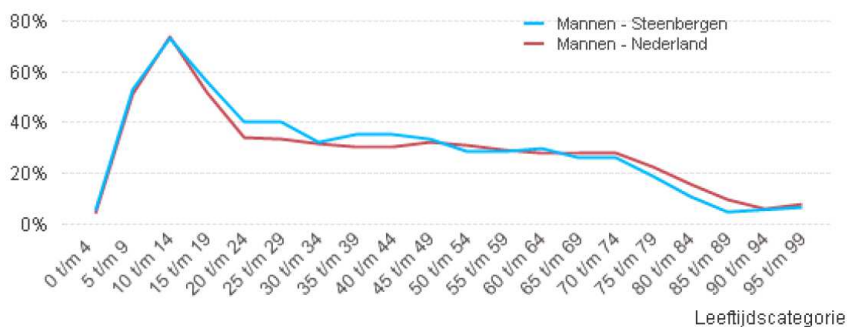
3. Stelling Voor individuele sporters en (anders) georganiseerde sport zijn er voldoende voorzieningen in de kernen.

- Eens:
  - Traditionele sportvoorzieningen zijn er.
  - Zorg wel voor kwaliteit nu – toekomst dus continuïteit.
  - Openbare sportplekken voor jeugd (Crujff court, veilige locaties).
  - Bekendheid ongeorganiseerde sport mogelijkheden.
  - Rol sportcoaches.

## Bijlage 2: Cijfers NOC\*NSF en GGD West-Brabant

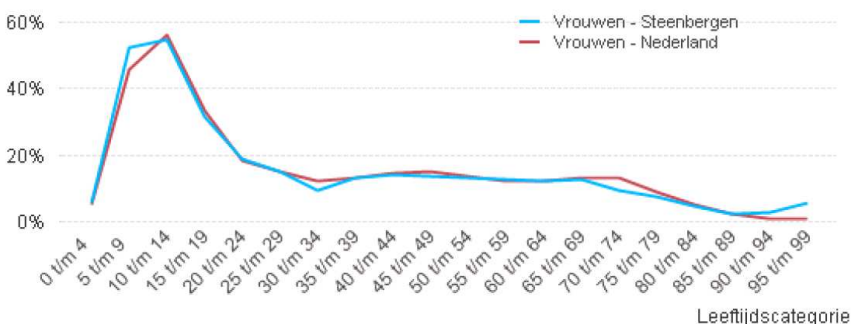
### KISS

#### Ledenpercentage mannen in de gemeente Steenberg (2016)



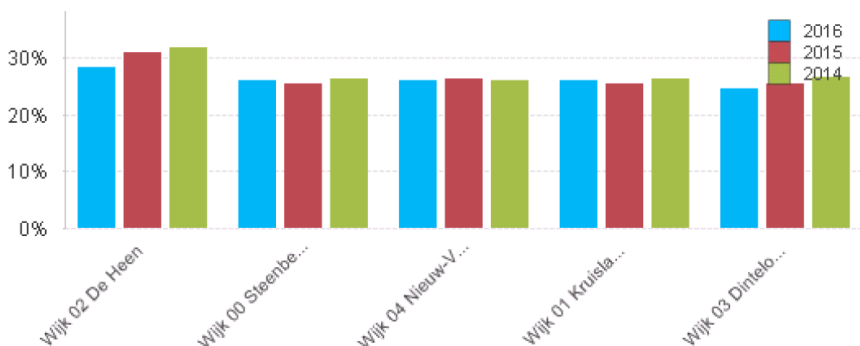
Hierbij is het aantal mannelijke leden afgezet tegen het aantal mannelijke inwoners, zowel voor de gemeente Steenberg (34,4%) als landelijk (33,7%).

#### Ledenpercentage vrouwen in de gemeente Steenberg (2016)



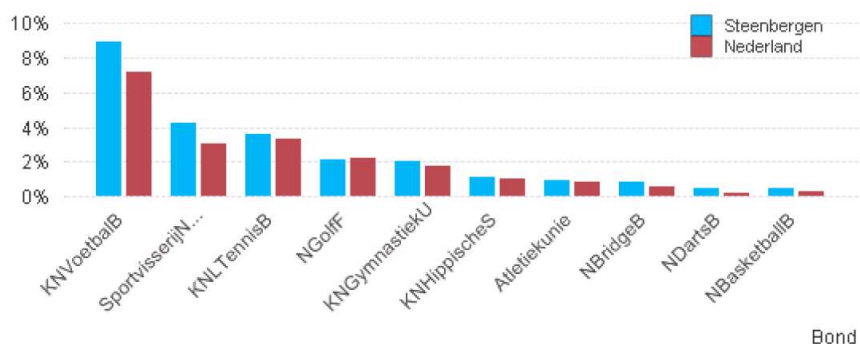
Hierbij is het aantal vrouwelijke leden afgezet tegen het aantal vrouwelijke inwoners, zowel voor de gemeente Steenberg (17,1%) als landelijk (18,1%).

#### Trend ledenpercentage per wijk in de gemeente Steenberg: wijkniveau (2016, 2015, 2014)



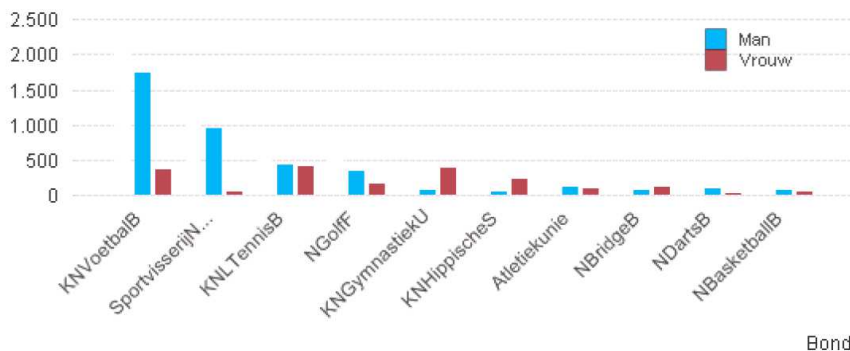
Het betreft het ledenpercentage voor de hele bevolking per wijk, sporttak overstijgend. Er wordt een vergelijking gemaakt tussen 2016, 2015 en 2014.

#### Aandeel top 10 sportbonden in de gemeente Steenberg vergeleken met Nederland (2016)



Het ledenpercentage van deze bonden in de gemeente is vergeleken met het aandeel dat de top 10 sportbonden van de gemeente Steenberg landelijk gezien hebben.

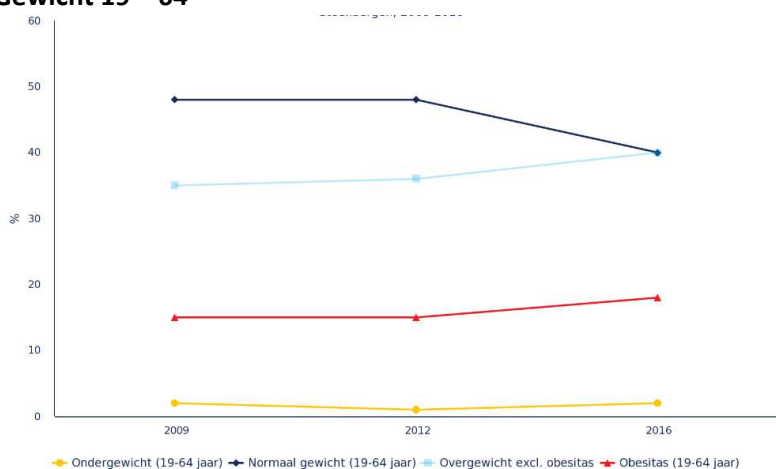
## Top 10 sportbonden in de gemeente Steenberg en naar geslacht (2016)



De top 10 sportbonden in de gemeente Steenberg, in een ranking naar geslacht

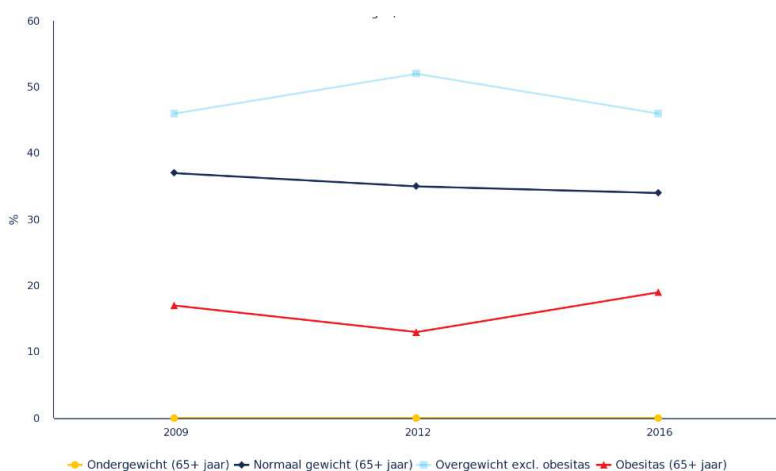
## GGD

### Gewicht 19 – 64



Een overzicht van het percentage inwoners 19 – 64 jaar met ondergewicht, normaal gewicht, overgewicht en obesitas. Een daling van het aantal inwoners op normaal gewicht en een lichte stijging van het aantal inwoners met ondergewicht, overgewicht en obesitas.

### Gewicht 65+



Een overzicht van het percentage inwoners 65+ met ondergewicht, normaal gewicht, overgewicht en obesitas. Een daling van het aantal inwoners met normaal gewicht en overgewicht en een lichte stijging van het aantal inwoners met obesitas.

## Bijlage 3: Gemeentelijke sportaccommodaties

De gemeente Steenbergen beschikt over diverse buiten- en binnensportvoorzieningen. In het onderstaande schema is een overzicht van de gemeentelijke sportvoorzieningen opgenomen.

Kern	Sportvoorziening	Aantal
Steenbergen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sporthal</li> <li>• Openluchtwembad</li> <li>• Buitensportaccommodatie                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aantal kunstgrasvelden</li> </ul> </li> <li>• Kunststof atletiekbaan</li> <li>• Tenniscomplex</li> <li>• Trapveld / Spelcourt</li> </ul>	1 1 1 1 1 1 Diverse
Dinteloord	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sporthal</li> <li>• Openluchtwembad</li> <li>• Buitensportaccommodatie                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aantal kunstgrasvelden</li> </ul> </li> <li>• Tenniscomplex</li> <li>• Trapveld / Spelcourt</li> </ul>	1 1 1 2 1 geprivatiseerd Diverse
Nieuw- Vossemeer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gymzaal</li> <li>• Buitensportaccommodatie                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aantal kunstgrasvelden</li> </ul> </li> <li>• Tenniscomplex</li> </ul>	1 1 1 1 geprivatiseerd
Kruisland	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buitensportaccommodatie                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aantal kunstgrasvelden</li> </ul> </li> <li>• Tenniscomplex</li> <li>• Trapveld / Spelcourt</li> </ul>	1 1 1 geprivatiseerd Diverse
Welberg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buitensportaccommodatie                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aantal kunstgrasvelden</li> </ul> </li> </ul>	1 1

## Bijlage 4: De beweegrichtlijnen

De Gezondheidsraad heeft aan de minister van VWS (Volksgezondheid, Welzijn en Sport) advies uitgebracht over nieuwe beweegrichtlijnen. Deze richtlijnen zijn gebaseerd op een uitgebreide analyse van al het bestaande onderzoek naar de gezondheidseffecten van bewegen. Deze analyse benadrukt wederom het belang van bewegen. En toont ook weer de negatieve effecten aan van langdurig en veel zitten. Op basis van de gevonden resultaten, zijn de volgende beweegrichtlijnen opgesteld.

### De beweegrichtlijnen voor volwassenen

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen is als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

### De beweegrichtlijnen voor kinderen

Voor kinderen van 4 tot 18 jaar geldt de volgende beweegrichtlijn:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- En: voorkom veel stilzitten.

Voor kinderen jonger dan vier jaar geven de beweegrichtlijnen, wegens gebrek aan onderzoek, geen

## Bewegen is goed, meer bewegen is beter!

The infographic is divided into two horizontal sections. The top section is for 'Jeugd' (Youth) and features the 'kenniscentrum sport' logo. It includes three icons: a boy representing '1 uur per dag matig of zwaar intensief bewegen', a girl lifting a kettlebell representing '3x per week bot- en spierversterkende activiteiten', and a person sitting at a desk with a red 'X' over it representing 'Voorkom veel zitten'. The bottom section is for 'Volwassenen en ouderen' (Adults and older people) and includes three icons: a man with glasses representing 'Minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen', a woman walking and a man lifting a barbell representing '2 keer per week bot- en spierversterkende activiteiten. Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen', and a person sitting at a desk with a red 'X' over it representing 'Voorkom veel zitten'.

advies. Voor hen is het belangrijkste dat ze gevarieerd bewegen en motorische vaardigheden aanleren.

## Bewegen is goed, meer bewegen is beter

De beweegrichtlijnen geven aan hoeveel je minimaal moet bewegen. De positieve effecten van bewegen werken volgens een continuüm, een stijgende lijn. Meer beweging is dus altijd beter! Of dit nu vaker, langer, of intensiever is.

Een advies dat voor iedereen geldt, ongeacht leeftijd, is om minder te zitten. Veel en langdurig zitten lijkt namelijk negatieve gezondheidseffecten te hebben. Deze effecten worden minder zwaar naarmate je meer beweegt, maar je moet heel veel boven het minimum bewegen als je de effecten echt teniet wilt doen. Daarom adviseren de beweegrichtlijnen om je bewust te zijn van je zitgedrag en stilzitten te verminderen, of te minimaliseren.

## Intensiteit van bewegen

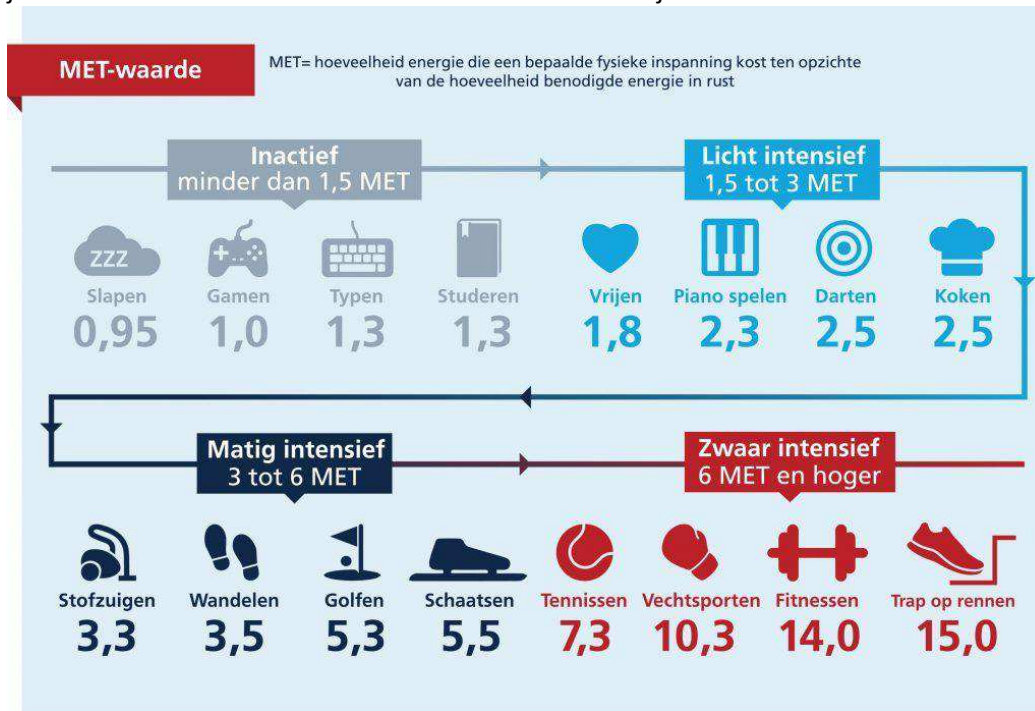
Sporten en bewegen kan met verschillende intensiteit. Hardlopen kost meer inspanning dan wandelen en traplopen is meestal intensiever dan yoga. Intensiteit is te verdelen over licht, matig en zwaar.

- Bij licht intensieve lichamelijke activiteit is er geen sprake van verhoogde hartslag of versnelde ademhaling. Denk hierbij aan afwassen, musiceren, klussen in huis of bijvoorbeeld yoga.
- Matig intensieve lichamelijke activiteit zorgt voor een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling. Matig intensieve activiteiten zijn wandelen, fietsen, trampoline springen of paardrijden.
- Iemand die zwaar intensief lichamenlijk actief is gaat zweten en raakt buiten adem. De meeste actieve sporten vallen in deze categorie (bijvoorbeeld voetbal, hockey, hardlopen, squash of wielrennen).

Daarnaast is stilzitten (zitgedrag) een aparte categorie, waarbij je helemaal niet beweegt. Hieronder vallen alle activiteiten waarbij je niet of nauwelijks meer energie verbruikt dan in rust. Over het algemeen geldt dit voor activiteiten die je zittend of liggend uitvoert (bijvoorbeeld: lezen, TV kijken, computeren, gaming, studeren).

## MET (metabool equivalent) -waarden?

Intensiteit van bewegen wordt vaak uitgedrukt in MET-waarden. Een manier om uit te drukken hoeveel energie een bepaalde lichamelijke activiteit kost in vergelijking tot de energie die je in rust verbruikt. Wil je weten welke MET-waarde een activiteit heeft of wil je wat meer weten over MET-waarden?





### **Spier- en botversterkende oefeningen**

In de richtlijnen is opgenomen dat kinderen drie keer per week aan bot- en spierversterkende activiteiten moeten doen. Volwassenen en ouderen moeten dit twee keer per week doen, waarbij voor ouderen geadviseerd dit te doen in combinatie met balansoefeningen.

- Botversterkende activiteiten bestaan uit krachttraining en activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast, zoals springen, gewichtheffen, traplopen, wandelen, hardlopen en dansen.
- Spierversterkende activiteiten (krachttraining of de combinatie van kracht- en duuractiviteiten) omvatten activiteiten om kracht, uithoudingsvermogen en omvang van de spieren te verbeteren. Voorbeelden zijn krachttraining oefeningen met eigen lichaamsgewicht en duuractiviteiten als fietsen en zwemmen.

Balansoefeningen zijn oefeningen gericht op het verbeteren van de balans terwijl iemand staat of beweegt, zoals op één been staan of een voorwerp van de grond oprapen. Maar denk ook aan yoga, ballet, TaiChi, of turnen.