



Meer bewegen
zorgt voor een
gezonde en
sociale wijk!

Dagelijks bewegen draagt bij aan bestaanszekerheid. Dit kan in de vorm van sporten of 'natuurlijk' bewegen, bijvoorbeeld door wandelen, boodschappen doen of traplopen. Een actieve leefstijl is goed voor een gevoel van eigenwaarde, zelfvertrouwen en het gevoel mee te kunnen doen. Het draagt bij aan een hogere kwaliteit van leven en weerbaarheid.

Waarom is sport en bewegen van sociale en economische waarde?

Gezondheid & preventie

Wie regelmatig beweegt, voelt zich mentaal en fysiek fitter en voorkomt leefstijlgerelateerde chronische aandoeningen als obesitas en diabetes Type 2. Het helpt om arbeidsongeschiktheid te voorkomen en stelt iemand in staat om in zijn eigen levensonderhoud te voorzien. Het vermindert stress, angst en depressie, wat bijdraagt aan gevoel van welzijn en stabiliteit.

Sociale verbinding & kansengelijkheid

Bewegen in groepsverband versterkt sociale banden en bevordert community building, wat belangrijk is voor steun in tijden van bestaansonzekerheid. Dagelijks laagdrempelig bewegen helpt om gezondheidsongelijkheid te verkleinen, vooral in wijken met grote gezondheidsachterstanden. Het gebruik van openbare ruimten moet toegankelijk zijn voor iedereen, ongeacht inkomen.

Zelfstandigheid & mobiliteit

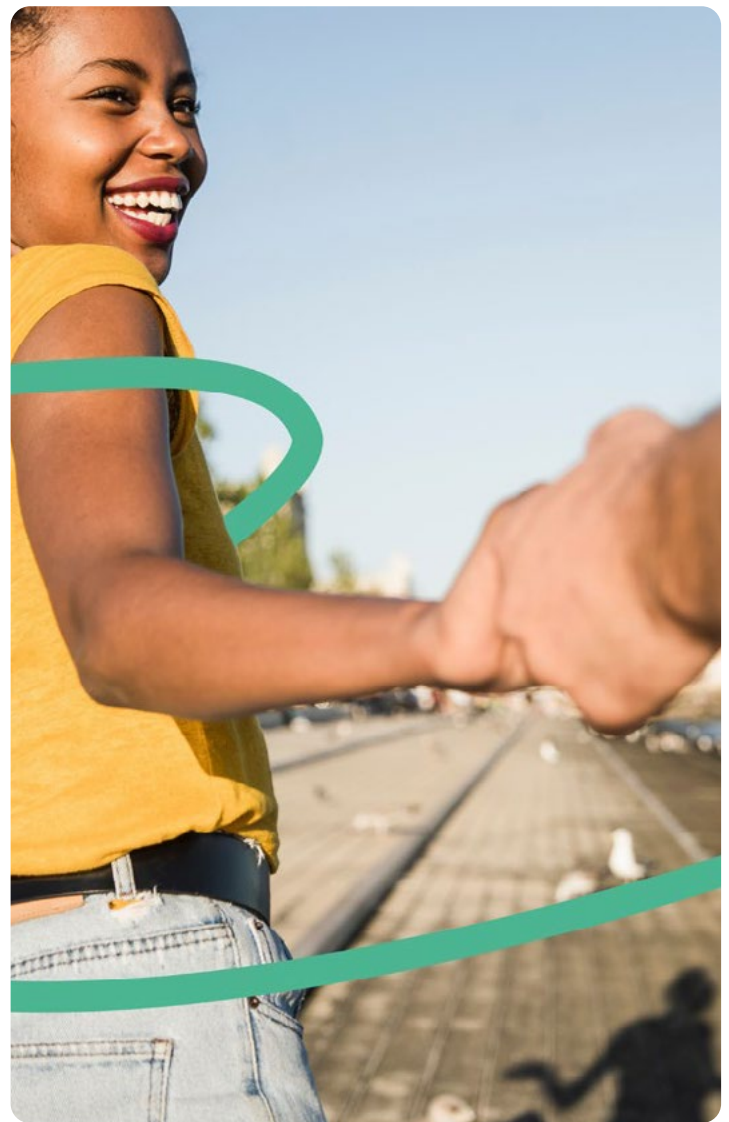
Bewegen bevordert zelfstandigheid, vooral bij ouderen. Dit vergroot de fysieke en sociale veiligheid en stelt mensen in staat langer voor zichzelf te zorgen.

Economie & Inzetbaarheid

Regelmatig bewegen helpt om gezondheidsproblemen te verminderen. Het zorgt voor een langere productievere werkperiode en vermindert zorgkosten.

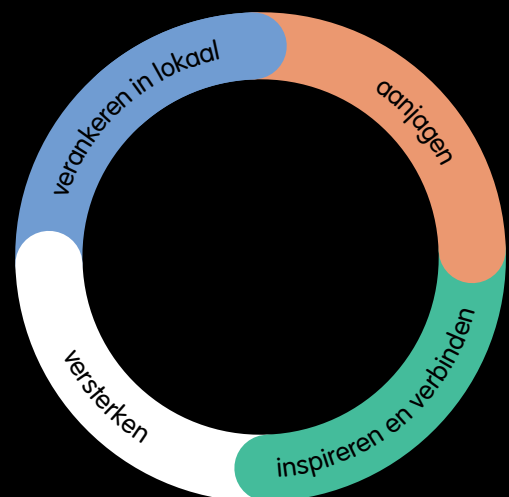
Leefbaarheid & klimaat

Gebruik van beweegvriendelijke en openbare ruimten, waar je bijvoorbeeld kan buitenspelen, wandelen of fietsen, dragen bij aan de leefbaarheid en stimuleren gedrag positief. Actief bewegen in een groene leefomgeving draagt bij aan het verminderen van CO₂ uitstoot. Bovendien gaat het hittestress tegen en verhoogt de kwaliteit van leven.



Wat kun je van de Beweegalliantie verwachten?

Wij verbinden de publieke en private sector. Samen met zowel landelijke als lokale partners jagen we de beweging naar meer bewegen aan. Dit doen we in de domeinen zorg, onderwijs, leefomgeving, vrije tijd, werk en actieve mobiliteit. We delen in onze samenwerking expertise, middelen en netwerk. En we ondersteunen bij het ontwikkelen en structureel mogelijk maken van meer bewegen door bewoners.



Laat je inspireren



Dynamische Schooldag op maat

- 📍 Amsterdam Nieuw-West
- 🕒 Regelmatige beweegmomenten tijdens de schooldag en minder zitten
- 🎯 Stimuleren leerprestaties, sociale interactie, motoriek en minder stress



Skills garden (voormalig Cambuur stadion)

- 📍 Leeuwarden-Oost
- 🕒 Speciale ontmoetingsplek voor jong en oud om te sporten en te bewegen
- 🎯 Bewegen vanuit de Schijf van 10 met de belangrijkste grondvormen sluit aan bij elk niveau en alle leeftijden, in de ruimte wordt gebruik gemaakt van uiteenlopende materialen



Fit op je werk Bovengrondse Vakschool

- 📍 Heerlen-Noord
- 🕒 Afwisselend zitten en bewegen tijdens de werkdag en inzet van eigen beweeg-ambassadeurs
- 🎯 Fitte medewerkers ervaren meer werkplezier, minder druk en leveren betere prestaties



Bewegen in je vrije tijd Beijum beweegt

- 📍 Groningen-Noord
- 🕒 Diverse beweeggroepen kunnen kiezen van wandelen, BMX tot Old Stars
- 🎯 Communitybuilding en uitbouwen naar laagdrempelig en dagdagelijkse beweeg-initiatieven van jong tot oud in en rondom huis



De fiets centraal in de fietshub

- 📍 Utrecht-Overvecht
- 🕒 Een ontmoetingsplek voor iedere fietser met diverse activiteiten van fietswerkplaats, fietslessen tot fietswasstraat
- 🎯 Een coalitie van diverse partners die het fietsen promoten, ze zetten zich in voor fietsbezit, fietsgebruik en inclusiviteit



FC Straat voor jongeren

- 📍 Arnhem-Oost
- 🕒 Op diverse playgrounds, van schoolplein, sportplein tot Cruyff Court, worden jongeren door middel van straatvoetbal in beweging gebracht
- 🎯 Gericht op community building waar bewegen, ontmoeten en leren centraal staat met FC Straat training



Meer informatie over beleidsbeïnvloeding, of op zoek naar praktische tips en inspirerende voorbeelden over meer bewegen? Bezoek onze website en scan de QR-code.

Beweegalliantie is onderdeel van Stichting CAOP/Sardes

Lange Voorhout 13, 2514 EA Den Haag
Lange Viestraat 371, 3511 BK Utrecht
info@beweegalliantie.nl
www.beweegalliantie.nl

Zet vandaag de stap naar een gezondere toekomst

Elke stap telt.

Zet vandaag de eerste stap naar een betere toekomst.

Wie regelmatig beweegt voelt zich beter en wint zelfvertrouwen; iedere inspanning, hoe klein ook, telt!

Welke stap zet jij?

Aan de slag en hulp nodig?



Johan Annema
Manager Programma's en Netwerk

✉ johan.annema@beweegalliantie.nl
☎ +31 6 14 44 34 20



Angelique Rozeboom
Netwerkregisseur

✉ angelique.rozeboom@beweegalliantie.nl

1. Bepaal de focus

Verken in welke domeinen je bewegen wil stimuleren. Waar zit de meeste energie en winst?

Aan welke bestaande beleidsdoelstellingen levert het een bijdrage?

2. En kies de doelgroep

Verken samen voor welke inwoners meer bewegen de meeste gezondheidswinst gaat toevoegen. Ga uit van kansengelijkheid, kijk naar urgentie en prioriteer. Maak gebruik van beschikbare data.

3. Doe het samen met bewoners

Voer gesprekken met bewoners om de behoefte op te halen. Soms kunnen bestaande ideeën, activiteiten of ondersteuningstrajecten benut worden. Sluit je aan daar waar de energie zit en benut de kracht van de wijk.

4. En selecteer de juiste kennis- en uitvoeringspartners

Creëer een integrale aanpak met verschillende type partners, van lokale uitvoeringspartners tot landelijke (kennis) partners. Samen met inwoners zet je een lerend netwerk op. Hieronder vind je een paar partner suggesties (niet uitputtend).

5. Bepaal samen een goede aanpak

Bepaal een lokale aanpak die werkt, denk aan een whole system in the room aanpak. De Beweegalliantie kan hierin helpen. Het vergemakkelijkt het gesprek en de besluitvorming. Iedereen is gelijkwaardig. Wijs een kartrekker aan en maak samen een lokaal actieplan en communiceer erover.

6. Laat je inspireren

Laat je inspireren via landelijke cirkels, interventies en activiteiten. Benut netwerk- en kennispartners, experts en het impactloket van de Beweegalliantie. Er zijn al vele inspirerende voorbeelden waar je van kan leren. Een paar voorbeelden hiervan zie je hieronder.


Vitaliteit op de werkvloer

Lokale werkgevers: bedrijven, organisaties, provincie, gemeenten, KvK, zorg- of onderwijsinstellingen, specifieke brancheverenigingen, sport- of beweegaanbieders zelf. Goed voorbeeld doet goed volgen en begin als gemeente bij jezelf!

Werkgevers en werknemers kunnen dit samen op de kaart zetten. Een multidisciplinaire aanpak waar collega's van facilitair, HR en directie samenwerken, helpt. Stimuleer de dialoog op de werkvloer en inventariseer de behoefte.

Arbodienst, beweegcoaches, beweegaanbieders, zorgverzekeraars, lifestylecoaches, sportscholen, personal trainers, vitaliteitsaanbieders. Partners als Werk in Beweging, VitaalBedrijf, Bewegen Werkt, KCSB, TNO, MKB NL, VSG, NPLV, Niped, POS en O&PRIjk.

Zorg dat de leiding het goede voorbeeld geeft, maak het meetbaar en rapporteer resultaten in een Business Case. Help medewerkers die vastlopen. Maak samen een vitaliteitskalender. Hou het simpel en begin klein. Communiceer frequent over de activiteiten.

Beweegambassadeurs die minder-actieve collega's stimuleren. Maak meer werk van minder zitten, beweegvriendelijke werkplekken, zit-sta-bureaus, weeting (wandelende meeting), motiverende trapstickers, met de fiets en lopend van en naar werk, actieve lunchpauzes.


Meer bewegen in de zorg en het sociaal domein

Mensen met een leefstijlgerelateerde chronische aandoening, met mentale gezondheidsproblemen (stress, eenzaamheid), obesitas, mensen met een lage SEP of mensen met een beperking.

Benut de capaciteit van de gemeenschap en meer specifiek, maak in de zorg gebruik van de inzet van ervaringsdeskundigen en vertrouwenspersonen, zoals zorg- en welzijnsprofessionals.

Huisartsen, fysiotherapeuten, zorgverzekeraars, jeugd-zorg, beweegcoaches, lifestylecoaches, personal trainers, welzijn, specialisten ziekenhuis, buurtsportcoaches, thuiszorg en POH. Partners als: Mind Us, ZonMW, KCSB, MOS partners, JOGG, VSG, NPLV, Sportkracht12, gemeente en GGD.

Kijk lokaal welke partijen in en buiten de zorg bezig zijn met bewegen. Haal deze partijen bij elkaar. Kijk hoe je samen kunt komen om bewegen toe te voegen en/of kunt versterken en wie welke rol hierin heeft. Veranker de afspraken op beleidsniveau in een zorgparagraaf.

Beweeghuis Maastricht, Ommetje, Nationale Diabetes Challenge, Old Stars, Sportpoli EstherVergeerFoundation, Uniek Sporten, MDT Set Your Life Goals, Bewegteam Woerden, Goede Gezondheid voor iedereen HealthCampus Den Haag


Bewegen in de kinderopvang en in het onderwijs

0-4 jaar
4-12 jaar Basisonderwijs
12-21 jaar VO, VMBO, MBO, Special onderwijs
17-24 jaar HBO/ Universiteit

Benut de kennis en behoefte van leerlingen, ouders en leraren in en rondom het onderwijs via (bestaand) onderzoek. Dit vergroot het draagvlak en zorgt voor een behoeftegerichte inrichting. Vooral vanaf middelbare schoolleeftijd is de behoefte van leerlingen cruciaal.

Kinderopvang, consultatiebureaus, brancheorganisatie, kinderfysio, GGD, JOGG regisseur, schoolbestuur, schooldirecteur, leerkrachten en buurtsportcoaches. Partners als Onderwijsraden, Dynamische Schooldag, Gezonde School, JOGG, NPLV, VSG, gemeente, GGD, Sportkracht12, KCSB en Jantje Beton.

Kijk waar je structureel meer bewegen kunt toevoegen en /of activiteiten kunt versterken. Betrek schoolbesturen erbij voor voldoende draagvlak, wijs intern een kartrekker aan en doe het integraal met alle collega's.

Bewegend leren, PlayFit, Het Jonge Kind, Spruut, Groen/ blauwe schoolpleinen, Gezonde school, Zit met Pitt!, Dynamische schooldag, Monkey Moves, BeweegVMBO, Alleen jij bepaalt wie je bent, Shuffle Sports, Olympic Moves.


Bewegen in de vrije tijd

Denk aan ouderen, gezinnen, jongeren, jeugd 0-12. Het leidend principe is de doelgroep in de lokale situatie en de bestaande vindplekken in de wijk om in de vrije tijd meer bewegen toe te voegen. Denk ook aan laagdrempelige activiteiten in en rondom huis om meer te bewegen.

Benut de capaciteit van de gemeenschap en voorkom te veel aanbodgericht werken. Een goede methode kan de ABCD-methode van Movisie zijn. Breng vrijetijdsbesteding in kaart en maak gebruik van bestaande (landelijke) onderzoeken.

Sportverenigingen, sportaanbieders, buurtsportcoaches, welzijnsorganisaties, woningbouwcorporaties. Partners als GGD, JOGG, gemeenten, VSG, sportbonden, NPLV, POS en MOS partners, AiG, NOC*NSF en Sportkracht12.

Stimuleer onconventionele aanpakken, zoals ontwerpend onderzoek en richt je op kleinschalige activiteiten (Quick wins) en breid uit naar grotere groepen bewoners. Doe dit op locaties waar men zich beweegt in de vrije tijd en je bewegen toevoegt.

Old Stars, Golden Sports, Derde Helft, Fitstap, Volkstuin, Dansplein, wandellint, fietsroutes, Vitality-clubs, Beijum Beweegt!, 3 x 3 Unitets, Tijd voor Krijt, Richard Krajicek Scholiarshippers Buurtwandeling 2.0, Rotterdam Loopt.


Actieve mobiliteit onderweg

Werkenden, ouders die hun kinderen naar school brengen. Jongeren onderweg naar school en in de vrije tijd. Buurtbewoners voor de kleine ritjes in de omgeving.

Benut de capaciteit van de gemeenschap en voorkom te veel aanbodgericht werken. Een goede methode kan de hierboven genoemde zijn. Breng de eindbestemming in kaart en kijk waar en en hoe bewoners zich verplaatsen en maak gebruik van lokale en landelijke experts.

Fietsorganisaties, fietsenmakers, wandelclubs, wijkregisseurs, buurtsportcoaches en gemeente. Partners als NTFU, KWBN, NPLV, VSG, JOGG, Gezonde Buurten, Wandelnet, Tour de Force, Fietsersbond, VeiligheidNL, KCSB, VVN, KNUW en Sportkracht12.

Sluit aan op lopende programma's in andere netwerken en andere initiatieven, zodater er ruimte is om domeinoverstijgend te werken aan verandering. Reik deze domeinen concrete handelingsperspectieven aan om fietsen/lopen te stimuleren.

High Five, HiBike, Groeifiets, Wandellint, Fietsroutes, Fietsbus, Fietshub, Doortrappen, STARTfietsen.


Een beweegvriendelijke leefomgeving

Wijkbewoners en die wijken waar de grootste uitdagingen liggen. Kijk samen goed naar bestaande infrastructuur en openbare ruimtes met aanbod die sport en bewegen kunnen stimuleren.

Benut de capaciteit van de gemeenschap en voorkom te veel aanbodgericht werken. Een goede methode kan de hierboven genoemde ABCD-methode zijn. Succesfactoren zijn flexibiliteit en niet te nauwe kaders vanuit partners in de openbare ruimte; zo stimuleer je transitie.

Sportaccommodaties, schoolpleinen, speeltuinen, skateparken, trapveldjes, parken, recreatieve buitengebieden en fiets- en wandelpaden. Partners: gemeente, scholen, woningbouwcorporaties, ontwerpbureaus, wijkregisseurs, JOGG, sport- en welzijnsinstellingen, NPLV, VSG en MOS partners, KSCB, NOC*NSF en Sportkracht12.

Maak samen een goede rolverdeling: denk aan onderhoud en beheer. Begeleiding en coaching. Zorg voor goede buurtpreventie en veiligheid. Veranker het in lokaal beleid. In de laatste stap communiceer erover en maak het zichtbaar, zet lokale kartrekkers en ambassadeurs in.

Krajicek en Cruyff Courts, Skills garden, Waterspeelplekken, Hockey Foundation Court, Jeu de Boules Plein en beweegtuinen.