



‘Kan niet’ bestaat niet: Ingrid van den Bunder over het Sociaal Beweegplan in Heerlen-Noord

In een serie artikelen zetten we de mensen achter het Sociaal Beweegplan in de schijnwerpers. Het zijn voorlopers die het verschil maken, zoals Ingrid van den Bunder, bestuurder bij Peuteropvang Heerlen.

In Heerlen-Noord is gewerkt aan iets unieks: het eerste integrale ‘Sociale Beweegplan’ in een [NPLV-wijk](#): Nationaal Programma Heerlen-Noord ([NPHLN](#)). In dit plan staat één ding centraal: bewegen moet in alle domeinen topprioriteit krijgen. Niet alleen vanwege de bekende gezondheidsvoordelen, maar vooral omdat bewegen het fundament is voor een energieke, gelijkwaardiger en verbonden dagelijks leven. De Beweegalliantie bracht diverse partijen samen om dit plan te ontwikkelen. In een serie artikelen zetten we de mensen achter dit proces in de schijnwerpers. Het zijn voorlopers die het verschil maken, zoals Ingrid van den Bunder, bestuurder bij Peuteropvang Heerlen.

Bewegen begint niet pas op de basisschool

Ingrid is, samen met collega Door van Rhenen, bestuurder [Peuteropvang Heerlen](#), een organisatie met 21 locaties, waarvan 14 in Heerlen-Noord. Met ruim 650 peuters onder haar hoede heeft Ingrid een uit-

gesproken visie: het fundament voor een gezond leven moet worden gelegd vóór het vierde levensjaar. *“De winst wordt geboekt in de eerste jaren”,* benadrukt ze. *“Qua motorische vaardigheden, maar ook in het meenemen van de ouders. Zij zijn immers de voorbeeldfiguren.”*

Een mooi voorbeeld van hoe je ouders kunt betrekken bij meer bewegen, is de jaarlijkse Peutervierdaagse. *“Bij het tienjarig jubileum deden honderden ouders en kinderen mee”,* vertelt Ingrid. *“Je wil niet weten hoe trots die ouders zijn als ze samen met hun kind dat laatste rondje lopen en hun peuter een medaille krijgt.”* De vierdaagse kreeg zelfs landelijke bekendheid dankzij een [item in het NOS Journaal](#).

“Niets is onmogelijk als je het maar probeert. Zeker als je samenwerkt en over eigen je grenzen durft te stappen.”

Cijfers die je wakker schudden

In Heerlen-Noord liegen de cijfers er niet om. *“We zien hier obesitas op jonge leeftijd, laaggeletterdheid en een sociaal-economische status die veel gezinnen beperkt in hun mogelijkheden.”* Voor haar zijn dit geen abstracte gegevens, maar concrete uitdagingen die ze dagelijks terugziet in de opvang. *“Dat is ook precies waarom we in dit plan niet alleen praten over bewegen, maar het verbinden aan bredere maatschappelijke thema’s. Het raakt aan alles.”*

Cultuurverandering begint met eenvoud

Ingrid ziet wat structureel achterblijvende beweeg- en voedingspatronen doen met jonge kinderen. *“Je wil niet weten wat we vroeger in die broodtrommeltjes aantroffen: koude pizza, frikandellen... We hebben op een gegeven moment gezegd: daar stoppen we mee. Vanaf nu alleen nog fruit en water.”* Dat klinkt eenvoudig, maar het bleek een lange adem te vergen. *“Ouders zeggen vaak: ‘Mijn kind lust dat niet’. Maar als je het gewoon aanbiedt, blijkt het ineens wél te kunnen. Kinderen kregen cola of energiedrankjes mee. Soms uit onwetendheid, of vanuit het idee dat je daarmee status uitstraalt.”*

“Gezondheid zou de hoogste status moeten hebben.”

Ook de pedagogische professionals (PP'ers) werden meegenomen in deze gezonde beweging. *“Zij hebben een opleiding gevolgd in bewegen voor peuters, maar het ging ook om hun mindset. Niet zittend toekijken, maar zelf meedoen.”*

Samenwerken voorbij concurrentie

Binnen het proces rondom de totstandkoming van het Nationaal Programma Heerlen-Noord voelde Ingrid zich meteen thuis. *“Ze vroegen me vanwege mijn focus op innovatie. Natuurlijk wilde ik meedenken! Wat ik bijzonder vond, is dat echt alle partijen rond de tafel zitten – ook partijen die in andere contexten elkaars concurrenten zijn.”*

Dat vraagt om loslaten, zegt Ingrid. *“Je moet over je eigen schaduw heen durven stappen. Wij als peuteropvang werken met partijen die normaal gezien dezelfde kinderen proberen aan te trekken. Maar als je écht iets wilt bereiken, moet je dat loslaten. We hebben allemaal hetzelfde doel: een gezonde, actieve jeugd.”*

De kracht van jong beginnen

Als Ingrid één boodschap zou mogen meegeven aan andere gemeenten of wijken die met een soortgelijk plan willen starten, is het deze: begin zo jong mogelijk. *“We wachten nu vaak tot kinderen 6 of 7 jaar zijn, maar dan ben je eigenlijk al laat. Er zijn nauwelijks beweeginitiatieven voor peuters. Dat is een gemiste kans.”*

Ze benadrukt dat jonge kinderen meestal nog niet zelfstandig dingen kunnen ondernemen, ouders moeten mee. *“En die willen, hoe moeilijk hun situatie soms ook is, het beste voor hun kind. Dat is waar je het verschil kunt maken.”* Beweging hoeft bovendien niets te kosten. *“Een theedoek, een handdoek, een ballon of een simpel balletje – daar kun je al zó veel mee.”*

“Bewegen hoeft niet ingewikkeld of duur te zijn.”

Tot slot deelt Ingrid haar persoonlijke drijfveer: *“Ik geloof niet in ‘kan niet’. Je kunt altijd iets doen. Wandelen, een stukje rennen, samen fruit eten... Als je samenwerkt en blijft proberen, kun je écht iets veranderen.”* Met voorlopers als Ingrid wordt duidelijk waar het Sociale Beweegplan voor staat: beweging als motor voor verandering, van peuter tot oudere, van gezin tot gemeenschap.