



‘Bewegen als middel’: Kim Wintjens over het Sociaal Beweegplan in Heerlen-Noord

In Heerlen-Noord wordt 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 Kim Wintjens, clubcoördinator in Heerlen-Noord en geboren en getogen in de wijk.

Verenigingen als hoeksteen van de wijk

In haar rol als clubcoördinator werkt Kim aan veel meer dan alleen sport. *“Ik zie verenigingen als de hoeksteen van de wijk. Een plek waar je veel meer kunt doen dan alleen voetballen of volleyballen.”* Ze werkt aan vier impactdoelen: meer jeugdleden binden aan de club, doorstroom mogelijk maken naar de **Bovengrondse Vakschool**, community building én maatschappelijke loketten op sportclubs inrichten. *“Iedere week is er bij*

Sporting Heerlen bijvoorbeeld een inloopspreekuur. Je kunt er terecht voor vragen over schoolspullen, sportvergoeding, buurtteams of mentale hulp."

"Mensen uit deze wijken gaan meestal niet uit zichzelf naar de gemeente of hulpinstantie. Maar de club, daar durven ze wel naartoe."

Echte verandering komt van binnenuit

Kim spreekt de taal van de wijk, letterlijk én figuurlijk. *"Ik ben zelf van Lotbroek, Heerlen-Noord. Heb keihard moeten knokken voor waar ik nu sta. Dus ja, ik weet hoe het is om met achterstand te beginnen."* Die ervaring maakt het verschil. *"Toen ik voor het eerst bij Sporting Heerlen binnenkwam, dachten ze 'weer zo'n ambtenaar'. Maar ik zei: 'Ik ben Kim. Niet meer en niet minder. Wat ik zeg, dat doe ik. En we gaan er samen wat van maken!' Sindsdien lopen ze met me weg."*

"Je moet je eigen overtuigingen aan de kant zetten en de mens centraal durven stellen."

Bewegen als middel, niet als doel

Voor Kim is bewegen niet het einddoel, maar een krachtige sleutel tot verbetering. *"Voor de één is 5 kilometer rennen de norm, voor een ander is de gang door het huis al een overwinning. Bewegen werkt in je lijf én in je hoofd. Het opent deuren."* Ze is niet alleen actief als clubcoördinator, maar ook als projectleider bij de Bovengrondse Vakschool. Daar draait alles om het in beweging brengen van mensen: letterlijk én figuurlijk. Samen met initiatieven als [Gezond in mijn streek](#) (in samenwerking met Roda JC) of [Alleen jij bepaalt wie je bent](#) gebruiken ze sport om mensen te bereiken, te versterken en perspectief te bieden.

Bouw mee aan vertrouwen

Wat dit beweegplan voor Heerlen-Noord zo bijzonder maakt, is dat het echt gedragen wordt door mensen met een gezamenlijke missie. Het zijn professionals die de mens centraal stellen. Maar ook door bewoners, mits je het goed aanpakt. Dat laatste vraagt volgens Kim om vertrouwen. *"Je kunt niet even een plan bedenken en dat over mensen heen storten. Je moet de wijk in. Luisteren, aanwezig zijn, ambassadeurs vinden in de straat. Mensen willen gezien worden. Serieus genomen. Pas dan gaan ze bewegen."*

"Wat mensen vaak zeggen dat ze willen, is niet altijd wat ze écht nodig hebben. Maar als je luistert, hoor je het wel."

Armoede en toegankelijkheid

Een van de grootste uitdagingen voor bewegen in de wijk is betaalbaarheid. *“Een sportschoolabonnement van 30 euro per maand? Dat is niet te doen als je in armoede leeft”,* zegt Kim. *“We hebben wel het Jeugdfonds, maar een Volwassenenfonds ontbreekt hier nog. Dat zou een wereld van verschil maken.”* Daarom zoekt ze naar laagdrempelige alternatieven, die wél toegankelijk zijn. *“We starten nu bijvoorbeeld met kaboutervoetbal, maar ook met activiteiten als jeu de boules of wandelgroepen.”*

“Soms is de grootste stap die van je huisdeur naar het sportveld. Die moeten we samen kleiner maken.”

De kracht van aanpakkers

Kim werkt het liefst met clubs die nog niet alles helemaal op orde hebben. *“Die gáán ervoor. Die staan open. Daar kun je samen echt wat opbouwen. Natuurlijk is het spannend, want je vraagt verandering. Maar juist in die beweging ontstaat iets moois.”*

Met voorlopers als Kim wordt zichtbaar wat het Sociale Beweegplan in de kern wil zijn: een beweging van binnenuit, gedragen door mensen die weten wat er speelt – en die zich inzetten voor een gezonder, sterker en eerlijker Heerlen-Noord.