VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

SAMEN STERK

SPORT EN GEZONDHEID

Over beleidsdomeinen heen samenwerken aan een betere gezondheid in de gemeente

logo VL GEZONDHEID TROEF

VAD VERENIGING VOOR ALCOHOL- EN ANDERE DRUGPROBLEMEN vzw

vvsg

Vlaanderen is zorg

gezonde gemeente

DUURZAME ONTWIKKELINGS DOELSTELLINGEN

SPORT EN GEZONDHEID

De inwoners van de gemeente aan het sporten krijgen en hen levenslang gezond doen sporten, dat zijn de belangrijkste doelstellingen van de sportdienst. Dit doe je onder andere door te zorgen voor een toegankelijk recreatief sportaanbod, waardoor elke inwoner gemotiveerd wordt om te sporten in de gemeente. Voor veel niet-sportende inwoners is een laagdrempelig beweegaanbod nodig als opstap naar sportparticipatie. Weet: je staat er niet alleen voor in je opdracht. Want de instrumenten van Gezonde Gemeente, je collega-gezondheidsambtenaar en andere partners uit de gezondheidssector kunnen jou ondersteunen om meer mensen aan het bewegen te krijgen. Dus ook de sportdienst kan bijdragen aan de gemeentelijke doelstelling van gezondere inwoners.
En daar wordt iedereen beter van.

Samenwerking met andere beleidsdomeinen: een win-win!

Samenwerken met andere beleidsdomeinen biedt heel wat voordelen. De samenwerking rond preventieve gezondheid met jouw collega's zal **ook bijdragen aan andere lokale strategische sportdoelstellingen**: een effectief sportbeleid, een kwalitatieve sportpromotie die inwoners in kwetsbare buurten aanspreekt, meer bereikbare en toegankelijke sportinfrastructuur ...

'Samenwerken' is dus hét begrip voor de komende zes jaar. Het staat waarschijnlijk in het bestuursakkoord van je gemeente? Je leest het alvast zeker in het strategisch plan '**De Vlaming leeft gezonder tegen 2025**'. Ten slotte is het ook doelstelling 17 van **de duurzame ontwikkelingsdoelstellingen** waarrond je gemeente de komende zes jaar zeker zal werken.

De preventieve gezondheidssector ontwikkelde de afgelopen jaren heel wat nuttige preventiemethodieken die lokale ambtenaren maar ook andere publieke en private organisaties ondersteunen om een integraal gezondheidsbeleid uit te werken. Met **Gezonde Gemeente** biedt het Logo (Lokaal Gezondheidsoverleg), op basis van onder andere de expertise van het Vlaams Instituut Gezond Leven en het Vlaams Expertiscentrum voor Alcohol en andere Drugs, ondersteuning aan lokale besturen voor het opzetten van een **integraal preventief gezondheidsbeleid. Het sportbeleid haalt hier mee winst uit**. Als lokaal bestuur kan je bij je Logo terecht voor coaching over een beleidsmatige aanpak van gezondheid. Van een goede analyse van de beginsituatie, bepalen van prioriteiten en doelstellingen, uitwerken en uitvoeren van acties tot het evalueren en bijsturen ervan. Ze geven je ook advies over projecten, materialen en partners.

Met deze fiche willen we jou en je collega's inspireren om gezondheid en gezond sporten op een meer integrale manier op te nemen in de meerjarenplannen. Dit kan je doen door gemeenschappelijke doelstellingen te formuleren die je acties meer slagkracht en legitimiteit zullen geven. Want met gezamenlijke doelstellingen versterk je de werking van de verschillende betrokken beleidsdomeinen.

Een mix van acties

De gezondheid van de inwoners verbeteren en ze aan het sporten krijgen zijn complementaire uitdagingen. Eenmalige acties zijn niet genoeg voor een duurzaam effect op de gezondheid. Het geheim zit 'm in een sterk beleid met een gezonde mix van acties die inspelen op zowel educatie, omgevingsinterventies, regelgeving en zorg. **De Gezonde Gemeente-matrix** en de **gezondheidsmatrix voor integraal beleid** hebben al veel sportdiensten en lokale partners geholpen om met deze vier strategieën aan de slag te gaan. Misschien heb je vanuit de sportdienst niet altijd directe impact op de strategieën 'omgevingsmaatregelen' en 'zorg en begeleiding'? Een samenwerking met de omgevingsdienst of het Sociaal Huis kunnen nieuwe mogelijkheden creëren en zorgen voor een optimale mix van acties.

Ook het **stappenplan** en **de succesfactoren** van Gezonde Gemeente helpen je op weg naar een kwalitatief integraal preventief gezondheidsbeleid, waar het sportbeleid winst uit haalt.

www.bewegingsdriehoek.be

Vanuit gezondheidsperspectief kan beweging op veel manieren en in vier beweegcontexten: thuis, tijdens verplaatsingen, op het (vrijwilligers)werk en tijdens de vrije tijd. Sport is een geplande vorm van beweging tijdens de vrije tijd en zal ook bijdragen tot een gezonde levensstijl. De bewegingsdriehoek is alvast de basis voor een **gemeenschappelijke visie rond gezonde beweging inclusief sport**.

Burgerparticipatie voor meer draagvlak

Naast de input en het advies van de sportraad, kan je ook input en advies verzamelen bij inactieve en kwetsbare inwoners. Ga na waarom deze doelgroep minder of niet beweegt, welke hindernissen er zijn, en bekijk hoe je hier vanuit de sportdienst zou kunnen op inspelen. Ook de gezondheids- en welzijnspartners (bv. het **Logo**) kunnen hier zeker input aanleveren.

Streef naar **een beleid en aanbod dat alle inwoners bereikt en kansen geeft**. Ga voor een laagdrempelige aanpak die zich richt op alle burgers, maar met een verschillende intensiteit voor bepaalde doelgroepen. Denk dus niet enkel aan het uitwerken van categoriale acties die zich toespitsen op één specifieke doelgroep. Richt je beleid of actie op alle burgers. Probeer met extra maatregelen en investeringen de drempels weg te werken voor personen in kwetsbare situaties. Zo kan je als gemeente bijvoorbeeld een laagdrempelig wandelaanbod aanbieden, gericht naar de volledige bevolking. En je kan extra inspanningen doen om eenzame ouderen te bereiken door het aanbod ook bekend te maken via de maaltijdbedeling aan huis in de gemeente.

We lijsten de voordelen van een samenwerking met het beleidsdomein gezondheid hieronder op voor het lokale sportbeleid. Jouw plaatselijke **Logo** kan je helpen met de ondersteuning en uitwerking van deze samenwerkingsvoorstellen en -ideeën.

Werkte je de afgelopen jaren al nauw samen met de andere beleidsdomeinen?
Dan kunnen we dit alleen maar toejuichen! Doe vooral zo voort en laat je inspireren door onderstaande voorbeelden.

HOE KUNNEN DE SPORTFUNCTIONARIS EN DE GEZONDHEIDSAMBTENAAR SAMENWERKEN ROND GEZOND SPORTEN? HOE HALEN BEIDEN ER VOORDEEL UIT?

Samen met de gezondheidsambtenaar kan je werken aan een gezond sportbeleid dat inzet op een mix van acties (= zowel op het vlak van educatie, omgevingsinterventies, afspraken & regels en zorg & begeleiding). Wat kan de gezondheidsambtenaar voor jou betekenen? Hieronder vind je heel wat inspiratie.

Educatie

- ‘**Warme Dagen**’ biedt richtlijnen en instrumenten voor sporters, sportclubs, kampen en evenementen rond gezond sporten op Warme Dagen. Je vindt er ook de **gezondheidsadviezen** over sporten op ‘Warme Dagen’.
- De **bewegingsdriehoek** kan gebruikt worden in de communicatie om (laagdrempelig) sporten te promoten bij de inwoners. Via het **Logo** kan je een lesgever vinden die infosessies over de bewegingsdriehoek kan geven.
- Organiseer een multimedia-avond met een bekende sporter over fysiek en mentaal welbevinden en veerkracht.
- Organiseer samen een infoavond over smartwatches, sportapps en -programma’s zoals Strava of Zwift en maak duidelijk hoe die kunnen helpen om de beweegnorm te behalen.

Omgevingsinterventies

- Een laagdrempelig beweegaanbod kan een opstap zijn naar startende sportparticipatie. De gezondheidsambtenaar kan je ondersteunen bij het uitwerken van beweegprojecten zoals **10.000 stappen** of **Kwispelstappers**. In de **Liever Actiever inspiratiebrochure** krijg je nog heel wat extra inspiratie over laagdrempelige beweegprojecten.
- Door samen met de gezondheidsambtenaar na te gaan hoe toegankelijk het sportaanbod is voor verschillende doelgroepen, krijg je meer inzicht in de drempels tot sportparticipatie. Denk hierbij aan het aanbod naar ouderen, jongeren, personen in kwetsbare situaties, drukbezette ouders ... Ook de seniorenambtenaar, het diensthoofd van de sociale dienst en de jeugdambtenaar kunnen hier een meerwaarde zijn. Op basis van hun noden kan je het bestaande sportaanbod op een laagdrempelige manier verder uitbouwen.
- Door in een gezond aanbod van dranken en tussendoortjes te voorzien in de automaten van de sporthal maak je de gezonde keuze de meest makkelijke. Promoot een gezond voedingsbeleid in de sportclubs. De **voedings**- en **bewegingsdriehoek** helpen je hierbij op weg.
- Ook door in te zetten op rookvrije sportterreinen voor kinderen en jongeren binnen het kader van **Generatie Rookvrij** promoot je een gezonde keuze. Het is belangrijk dat kinderen en jongeren het goede voorbeeld krijgen als je er mee voor wil zorgen dat ze niet met roken beginnen. Want: zien roken doet roken.

Afspraken en regels

- Werk aan een duurzaam alcohol- en drugbeleid in de sportclub met het **Sportivos**-project. Zo worden alcohol en drugs bespreekbaar en eventuele problemen met alcohol en drugs voorkomen.
- Stap in het systeem van de UiTPAS en maak sporten voor iedereen financieel toegankelijker.

Zorg en begeleiding

- Met **Bewegen op Verwijzing** kunnen inwoners met een verwijsbrief van de huisarts terecht bij een Bewegen op Verwijzing-coach die hen helpt om een actieve levensstijl op te bouwen. Het project laat toe om met een netwerk van gezondheids- en welzijnspartners het sportaanbod te screenen en te verbeteren. En het zorgt ook voor een beter bereik van inwoners in kwetsbare situaties ...

© *Circuze*

HOE KAN DE SPORTFUNCTIONARIS INPUT LEVEREN AAN ANDERE BELEIDSDOMEINEN ROND GEZOND SPORTEN?

Het is belangrijk om te werken aan een mix van acties om tot een gezond sportbeleid te komen. Andere beleidsdomeinen kunnen je hier zeker in ondersteunen. En als sportfunctionaris kan jij ook bijdragen aan gezondere inwoners door input te leveren aan andere beleidsdomeinen, met advies over acties die het gezond sporten bevorderen. Hieronder kom je te weten hoe je als sportfunctionaris kan bijdragen aan gezondere inwoners en hoe je ze meer doet sporten.

Communicatiedienst

- Denk eraan om telkens het gewenste instapniveau en inspanningsniveau van de activiteiten te communiceren. Zo weten mogelijke deelnemers wat ze kunnen verwachten en schrik je hen niet af.
- Maak een gemeentelijke portaalsite waarop het volledige sportaanbod gecentraliseerd en goed ontsloten wordt.

Welzijn

- Zet in op **buurtsport**, een overkoepelende term voor laagdrempelige en buurtgerichte initiatieven. Zo garandeer je optimale toegankelijkheid van sport voor personen in kwetsbare situaties.
- Bouw met de hulp van **Geestig gezond sporten** een laagdrempelig beweegaanbod uit dat aandacht heeft voor de psychische kwetsbaarheden van kinderen en jongeren.
- Zet samen een systeem op van aanvullende steun voor personen met minder financiële mogelijkheden.
- Onderzoek de mogelijkheid tot het opzetten van een tweedehandsmarkt/platform voor sportmateriaal, kinderfietsen, sportkledij ... Vaak zijn die zaken na één of twee jaar nog niet versleten.

Onderwijs

- Moedig scholen aan om hun **sportinfrastructuur** en **speelplaats** te delen met de buurt en deze avontuurlijk in te richten.
- Spoor scholen in de gemeente aan om in te zetten op **Sport beweegt je school**.
- Organiseer of versterk een naschools sportaanbod (bv. **Sport Na School**, **Sportsnack**, **Multimove**).

Mobiliteit

- Stem af met de mobiliteitsdienst en de politie om actieve verplaatsingen naar de sportcentra en het sportaanbod zo veilig en aangenaam mogelijk te maken. Promoot actieve verplaatsingen bij de sporters in de gemeente. Zorg voor voldoende veilige fietsenstallingen aan de sporthal, de sportterreinen en sportevenementen. Op de website van **Sport en Verkeer** staan richtlijnen die je hierbij helpen.
- Zorg voor voldoende publieke transportmogelijkheden naar de sportcentra zodat je een zo breed mogelijke groep inwoners kan bereiken met het sportaanbod.

Economie

- Zorg voor ondersteuning voor clubs die gezond sporten promoten en sporten voor iedereen toegankelijk maken. Koppel de subsidiëring van (buurt)sportclubs en andere verenigingen aan gezondheidsbeleid. Denk aan:
  - meer toegankelijkheid en meer deelname van kwetsbare groepen
  - bewegingsaanbod voor gezinnen los van competitie
  - aandacht voor tabaks-, alcohol- en drugpreventie
  - aandacht voor gezonde voeding
  - aandacht voor mentaal welbevinden
  - aandacht voor gezond binnenmilieu
- Denk aan kennismakingsvouchers en sportrelatiegeschenken voor nieuwe inwoners, verdienstelijke inwoners, jubilarissen ...

Milieu

- Streef naar een **ecovriendelijke sportaccommodatie**. Probeer het afval in en rond de sportaccommodatie te verminderen, denk aan ledverlichting en verklein de ecologische voetafdruk van de sportinfrastructuur.
- Zorg voor een **pesticidevrij onderhoud** van de gemeentelijke sportterreinen.
- Zet in op peukenvrije sportterreinen door deze terreinen, waar veel kinderen en jongeren komen, **rookvrij** te maken.
- Moedig inwoners aan om te sporten in de natuur/het groen, samen met de milieu- en gezondheidsambtenaar. Werk hiervoor ook samen met bv. Natuurpunt, Agentschap Natuur en Bos en de Vlaamse Landmaatschappij.
- Zorg ook bij parken, Finse pistes en bossen voor lockers en fietsenstallingen, zodat sporters hun materiaal kunnen bewaren tijdens het sporten in de natuur.
- Laat een bijenhotel bouwen en plukbomen en struiken planten in de omgeving van een speel- en belevingstuin waar kinderen en jongeren ravotten, klauteren, springen … Zo zorg je ervoor dat deze boomgaard ook zijn steentje bijdraagt aan gezonde voeding en het milieu.

Ouderen

- Laat je inspireren door de **Liever Actiever projecten** of **Ouderen in Actie** om ouderen aan het bewegen te krijgen.
- Teken in op **Lekker Actief**. Hiermee kunnen ouderen hun gezondheid (beweging, voeding en het doorbreken van zitgedrag) in 12 weken tijd en onder professionele begeleiding verbeteren.
- Zorg voor een beweegaanbod op maat van ouderen. Geef duidelijk aan welk beginniveau er verwacht wordt voor het volgen van een lessenreeks.
- Organiseer intergenerationele activiteiten. Denk bijvoorbeeld aan een beweegnamiddag voor ouderen en hun kleinkinderen.
- Promoot vanuit de gemeente het laagdrempelige beweegaanbod van ouderenverenigingen, als opstap naar sportparticipatie bij ouderen.
- Ondersteun het plaatselijke woonzorgcentrum met beweegprogramma's, sportdagen en andere initiaties.
- Organiseer samen met de seniorendienst een dag voor alle inwoners rond volkspelen en -sporten zoals krulbollen, boogschieten of kaatsen. Dit zijn vaak disciplines waar ouderen sterk in uitblinken. Ze kunnen er jongeren over informeren en voor enthousiasmeren.

Jeugd

- Voorzie een recreatief aanbod voor fysiek inactieve of kwetsbare jongeren om te sporten in de gemeente.
- Maak werk van **pestvrije sportclubs**.
- Maak tijdens de buitenspeeldag het sportaanbod in de gemeente bekend. Laat de sportlessen in de gemeentelijke sporthal die dag buiten doorgaan.
- Organiseer tijdens de schoolvakanties een roterend sport- en beweegaanbod voor kinderen en jongeren op de verschillende pleintjes in de wijken.
- Laat jongeren kennismaken met nieuwe sporten zoals parcours, BMX, slackline ...
- Maak samen werk van uitleenkoffers met sportmateriaal.

Omgeving

- Overleg met het Logo, de gezondheidsambtenaar en de omgevingsambtenaar over de **walkabilityscore** bij het analyseren of plannen van bereikbaarheid van sportinfrastructuur, sport- en speelterreinen ...
- Ga met de omgevingsambtenaar in overleg en adviseer hem over een publieke ruimte die **actieve vrije tijd stimuleert**.
- Zet in op een sportvriendelijke omgeving. Denk hierbij aan speeltuintjes, basketbalpleintjes, skateparks, een voetbalkooi, een MTB-parcours ...
- Zet in op rookvrije sportterreinen, speeltuinen en speelpleintjes. Je vindt heel wat tips en inspiratie op **www.generatierookvrij.be**.
- Denk aan het openstellen van schoolsportinfrastructuur, openbare parken en sportkantines als ontmoetingsruimten in wijken. Want: gedeeld gebruik van publieke infrastructuur en het waarderen van de open ruimte biedt kansen voor sport.

Cultuur

- Probeer het ruime verenigingsleven meer te benutten om bewegingsactiviteiten te promoten.
- Combineer sport met cultuur. De UiTPAS is een mogelijk concept om te verbreden. Dit is een niet-stigmatiserende kortingskaart die het volledige lokale vrijetijdsaanbod omvat.
- Programmeer in het cultuur- of ontmoetingscentrum regelmatig een boeiende sport- of outdoordocumentaire op groot scherm en laat mensen kennismaken met verschillende nieuwe disciplines zoals downhill, bouldering, packraft ...

VOORBEELDEN VAN LOKALE SAMENWERKING

- In Halle kent **Bewegen op Verwijzing** heel wat succes. De gemeente levert een extra financiële bijdrage om deelnemers te overtuigen om in te stappen in het project.
- In Herzele worden, in het kader van **Liever Actiever**, beweeglessen voor ouderen georganiseerd. Binnen de lessenreeks hadden ze bewust veel aandacht voor het sociale aspect. Na de beweegsessie gingen ze met de deelnemers naar de cafetaria voor een koffie, wat het groepsgevoel versterkte. Deelnemers gaven aan dat ze zich door het project niet alleen zelfzekerder in het bewegen voelden, maar ook nieuwe vrienden hebben gemaakt en hierdoor meer buiten komen.
- In Gavere werd **Sportivos** succesvol geïmplementeerd met steun van het lokaal bestuur. Zo koppelden ze het subsidiebeleid voor de sportclubs aan de deelname aan het Sportivos-traject.

VOORBEELDEN GEMEENSCHAPPELIJKE DOELSTELLINGEN VOOR JE MEERJARENPLAN 2020-2025

Strategische doelstelling

Onze gemeente focust deze legislatuur op een betere gezondheid van al haar inwoners door in te zetten op leefstijl- en omgevingsinterventies.

Operationele doelstelling 1

Onze gemeente stimuleert sportparticipatie bij inactieve inwoners en dit in het kader van Gezonde Gemeente.

Acties

- De gemeente neemt deel aan het 10.000 stappen-project en neemt extra maatregelen om kwetsbare groepen te bereiken tijdens de 10.000-stappenclash.
- De gemeente neemt deel aan het Bewegen op Verwijzing-project.
- De gemeente onderzoekt de mogelijkheid om te starten met buurtsport.
- De gemeente ondersteunt financieel en logistiek sportclubs die initiatieven nemen in het kader van een open, laagdrempelige sportclub ...

Operationele doelstelling 2

Onze gemeente zet in op gezond sporten in (niet-)georganiseerd verband in de gemeentelijke sportinfrastructuur en de gemeentelijke sportclubs in het kader van Gezonde Gemeente.

Acties

- De gemeente installeert in elke sporthal gratis watertaps.
- De gemeente geeft aan alle kinderen van de gemeente die en/of schoollopen in gemeente en/of lid zijn van een sportclub in de gemeente een duurzame herbruikbare drinkfles.
- De gemeente herbekijkt het gemeentelijke subsidiereglement voor sportclubs. Doel: kwetsbare groepen bereiken, een gezondheidsbeleid ontwikkelen dat focust op tabaks-, alcohol- en drugspreventie, water en gezonde voeding promoten, streven naar mentaal welbevinden en een gezond binnenmilieu.

SAMEN STERK

SAMEN STERK
omgeving en gezondheid

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven met steun van de Vlaamse overheid.

AUTEURS
Sara D'Haese
Werner De Wael

EINDREDACTIE
Charlotte Reunbrouck

VORMGEVING
Eline Cornelissen

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
Linda De Boeck
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel

© 2019, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw,
All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.

www.gezondleven.be
www.gezondegemeente.be
twitter: @gezonde gemeente
facebook groep: Gezonde gemeente

OMGEVING EN GEZONDHEID