

In beweging!

Halfjaarlijks magazine
van NISB, oktober 2010

Truckers
fit achter
het stuur?



Sport en spel op de Antillen



Hoe beweegt **Bas van de Goor**?



Rien Meijerink: 'Minder soft graag'

'Ik sport minder vaak dan zou moeten'

Je persoonlijke leefstijl? "Tijdens mijn sportcarrière was gezond eten en veel bewegen enorm van belang. Maar toen diabetes type 1 bij mij werd geconstateerd, werd dat nóg belangrijker. Ik volleybal niet meer, maar ik loop, fiets en golf af en toe. Gemiddeld 30 minuten bewegen per dag haal ik niet, eerlijk gezegd. Als ik ga hardlopen is het wel meteen anderhalf uur, maar het gebeurt minder vaak dan eigenlijk zou moeten. Dat is geen kwestie van tijd, maar van prioriteit, heb ik van Gerda Verburg geleerd. Ondanks haar drukke ministersbaan finishte ze bij de marathon van Beijing een uur eerder dan ik..."

kinderen... Die beweging krijg ik wel veel: de trap op naar de kinderen. Telt dat ook mee voor mijn 30 minuten?"

Hoe motiveer je de deelnemers aan de Atlas Challenge? "Bewegen is het toverwoord. Het geeft al snel goede feedback. Je voelt je gewoon lekkerder als je regelmatig beweegt. In ons Challenge-team is iedereen met een te hoog BMI kilo's afgevallen, de insuline is teruggebracht en het gebruik van pillen is verminderd. Dat zijn geweldige resultaten. Het mooiste verhaal komt van Dennis, een jongen van

achter in de twintig die eerst 157 kilo woog. Hij schrok enorm toen de dokter zei dat hij zo de veertig niet zou halen. Hij heeft het roer omgegooid en weegt nu 97 kilo."

Bekijk de weblogs van de deelnemers aan de Atlas Diabetes Challenge via: www.bvdgf.org

In 2006 werd de Bas van de Goor Foundation opgericht. Missie: door sport de leefkwaliteit van mensen met diabetes verbeteren. De foundation organiseert regelmatig clinics, sportdagen, kampen en challenges voor mensen met diabetes.

Waar kunnen ze je 's nachts voor wakker maken? "Nieuwe haring met uitjes, daar ben ik dol op. Maar of je me daar nu echt 's nachts voor moet wekken? Ik moet er al vaak genoeg uit voor mijn



NAAM Bas van de Goor
BEKEND VAN oud-profvolleyballer in onder meer het Nederlands volleybalteam
WAPENFEIT Bas van de Goor Foundation. Onlangs trok hij met dertien mensen met diabetes het Atlas-gebergte in voor de Atlas Diabetes Challenge.



11 BEWEEGREDEN

Truckers en beweging: geen veelvoorkomende combinatie. 'In beweging!' voelde vier truckers tijdens het Truckersfestival aan de tand over hun reden voor (niet) bewegen.



20 LOKAAL CAMPAGNE VOEREN

Elke gemeente is uniek, dus landelijke campagnes werken het best als ze een lokale vertaalslag krijgen. De gemeenten Arnhem en Enkhuzen vertellen over hun ervaringen.



21 KIDS IN BEWEGING

Begin bij het begin en geef 'Beweegkriebels' op peuterspeelzalen en kinderdagcentra. Dat voorkomt dat kinderen dik en stram worden.

04 Kort
Nieuwsberichten over NISB

06 Interview Rien Meijerink
'Als je de inactiviteit van Nederlanders oplost, los je ook het financieringstekort in de zorg op. De investeringen betalen zichzelf terug.'

16 NISB over de grens
Een week uit het leven van NISB-er Marije van Montfoort, die de BES-eilanden in beweging probeert te krijgen.

22 Reis door de mens
Een kijkje achter de schermen bij de ontwikkeling van de Beweegbeleving van NISB in Corpus Experience.



Colofon

In beweging! is een uitgave van het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB) in Ede en wordt verstuurd naar alle relaties van NISB. Oplage: 5.000. De digitale versie van In beweging! is te vinden op www.nisb.nl
Concept & realisatie Label, Arnhem **Met medewerking van** Jiska Bouma, Nanette Hagendoorn, Willem Vierdag, Mandy Vinkenveugel **Eindredactie** Jacqueline Kronenburg (NISB) **Fotografie cover** Joost Govers, NISB, Gerhard van Roon/Hollandse Hoogte, Ronald Hoogendoorn **Lithografie** Willem Grafische bewerkingen, Halle **Druk** Senefelder Misset, Doetinchem

Artikelen uit In beweging! mogen uitsluitend na schriftelijke toestemming vooraf van NISB en met bronvermelding worden overgenomen. Contact/extra exemplaren: NISB, Postbus 643, 6710 BP Ede, (0318) 490900, info@nisb.nl

Agenda

wanneer	wat - waar
27 sept - 1 okt	Nationale Traploopleweek van NISB en Diabetes Fonds, met zo'n vierhonderd deelnemende bedrijven. www.traploopleweek.nl
4 en 5 okt	Cursus 'Netwerken in de BeweegKuur' <i>Geldrop</i>
9 en 30 okt, 13 nov	Cursus/docentenscholing 'In Balans, voorkom vallen' <i>Ede</i>
14 okt	Tourdag NASB <i>Groningen Friesland</i>
25 en 26 okt	Cursus 'Netwerken in de BeweegKuur' <i>Zuid-Holland</i>
1 nov	Training BRAVO-aanpak
2 nov	Landelijke ontmoetingsdag 'Sport en Bewegen', <i>CineMec Theater, Ede</i>
16 nov	NASB workshop 'Wijk en zorg in beweging', <i>Heidehal Nieuwegein</i>
23 nov	NASB workshops 'Monitoring en evaluatie' en 'Wijk en zorg in beweging' <i>Hajé Heerenveen</i>
30 nov	NASB workshop 'Monitoring en evaluatie' <i>Heidehal Nieuwegein</i>
2 dec	NASB workshop 'Moeilijk bereikbare doelgroepen' <i>Heidehal Nieuwegein</i>
13 dec	Landelijke terugkomdag 'Netwerken in de BeweegKuur en NASB' <i>locatie nog niet bekend</i>
25 - 29 jan. 2011	NISB aanwezig op NOT <i>Jaarbeurs Utrecht</i>

Goed voor mens en schatkist

Uit onderzoek van het College voor Zorgverzekeringen (CvZ) blijkt dat het toevoegen van de BeweegKuur in het basispakket goed is voor de mens én de schatkist. **BeweegKuur is bedoeld voor mensen met overgewicht, met onder**

meer hoog risico op diabetes. Als het programma aan het basispakket wordt toegevoegd, zal dit binnen 10 jaar 1,08 miljard euro besparen. Na aftrek van de kosten blijft er 916 miljoen euro over! Deze opbrengst komt vooral door de vermindering van arbeidsverzuim en de afname van de zorgvraag. NISB is blij met de uitkomst van het rapport en hoopt dat de politiek het advies van CvZ opvolgt. www.beweegkuur.nl

3 Nieuwe campagnes Dit najaar starten bij NISB drie campagnes over bewegen, gericht op een specifieke groep.

1 Geef het goede voorbeeld

De campagne 'Geef het goede voorbeeld' van NISB en Voedingscentrum wijst ouders met kinderen van 0-4 jaar erop dat het voorbeeld dat zij geven bepalend is voor de ontwikkeling van hun kind. Gezond eten en voldoende bewegen: u kunt er niet vroeg genoeg mee beginnen!

www.geefhetgoedevoorbeeld.nl (start in het najaar)

2 Kijk op diabetes

Een gezonde leefstijl – voldoende bewegen en goed eten – draagt bij aan het voorkomen van de kans op diabetes. Centraal in de campagne 'Kijk op diabetes' staat de Diabetes Risicotest. Hiermee worden mensen met een hoge kans op het krijgen van diabetes opgespoord en, indien nodig, verwezen naar de juiste deskundigen. Belangrijke doelgroep: allochtone Nederlanders. De campagne is een samenwerking van Diabetes Federatie, Voedingscentrum en NISB. www.kijkopdiabetes.nl

3 Valpreventie

Blijven bewegen voorkomt vallen op hoge(re) leeftijd, zo blijkt uit onderzoek. De campagne 'Valpreventie' – zo nieuw dat er nog geen naam voor is bedacht – streeft ernaar dat beleidsmakers zich bewust zijn van dit onderwerp. En dat effectieve interventies worden ingezet om ouderen langer zelfstandig en zonder valletsel te laten leven. Consument en Veiligheid en NISB trekken hierin samen op. www.nisb.nl

Follow me, follow you

Het magazine 'In beweging!', de digitale nieuwsbrief, de beleidsagenda, mailings: er zijn heel wat manieren waarop NISB informatie 'zendt'. Maar we willen ook graag informatie ontvangen en uitwisselen. Daarom zijn er stakeholders-bijeenkomsten, panels van consumenten of professionals en sinds kort ook Twitter. Tijdens de Ontmoetingsdag op 2 november introduceert NISB een nog niet eerder in sportland vertoonde service: een social network voor professionals uit de wereld van sport, bewegen, welzijn en zorg. Benieuwd? Binnenkort meer!
www.twitter.com/nisbtweet



Iedereen wint

Vanaf 13 oktober is NISB officieel samenwerkingspartner van Olympisch Vuur: het initiatief om met sport heel Nederland naar Olympisch niveau te brengen.

"De ambities van het Olympisch Plan 2028 op het gebied van breedtesport, het sociaal-maatschappelijk aspect, welzijn en ruimte sluiten naadloos aan op de missie en visie van NISB", zegt Remco Boer, manager programma's bij NISB. De alliantie wordt getekend door Olympisch Vuur

voorzitter Ivo Opstelten, programmadirecteur Ben Tellings en Clémence Ross. **Gezondheid, leefbaarheid en participatie zijn maatschappelijke thema's waar een integrale aanpak voor nodig is, in wijken, buurten, dorpen en steden.** Bij de ontwikkeling daarvan wil NISB ondersteuning bieden aan gemeenten en overige professionals. Sport en bewegen worden ingezet om tot vitale burgers te komen. Boer: "Die integrale wijkaanpak noemen wij 'Iedereen wint'."

Verbindingen leggen

Als ik me lekker fit voel, kan ik de hele wereld aan. Maar met lunchwandelen en traplopen alleen kom ik niet aan mijn '30 minuten'. Dus ga ik nu trouw drie keer per week naar de sportschool. Ik ben inmiddels een paar kilo kwijt en voel me er heerlijk bij! Dat ik weer lekker in conditie raak, kwam goed uit toen ik laatst het nieuwe lifestylecenter in het Groningse Marum mocht openen, samen met de wethouder sport. We moesten het centrum inwijden op de nieuwe roeiapparaten en dat ging ons goed af, ondanks onze nette jasjes! In dit centrum wordt veel aandacht gegeven aan de begeleiding van doelgroepen die ook bij NISB centraal staan: mensen met chronische aandoeningen of overgewicht en mensen die niet of weinig actief zijn.



Het werd me weer duidelijk hoe belangrijk het is om een goede verbinding te leggen tussen bijvoorbeeld BeweegKuur en het sport- en beweegaanbod in de omgeving. Helaas hebben instructeurs en trainers niet altijd ervaring met de begeleiding van de doelgroepen, die vanuit leefstijl-

'Bewegen is lekker en het loont'

interventies doorstromen naar het reguliere aanbod. Terwijl daar nou juist de winst valt te halen. Want het loont niet alleen voor degene die weer lekker actief is geworden, ook de sportinstellingen kunnen rekenen op veel nieuwe en gemotiveerde leden! De komende jaren zal NISB dan ook veel energie steken in het samenbrengen van verenigingen, bonden, ondernemers, professionals in welzijn, zorg en sport, gemeenten, provincies en de landelijke overheid. Om lokale netwerken te bouwen die het Olympisch Vuur stevig laten branden. En om iedereen te laten ervaren wat ik zelf met veel plezier merk: bewegen is lekker en het loont!

Clémence Ross, directeur NISB

'Mag het beleid wat minder soft?'

Rien Meijerink, voorzitter van de Raad voor de Volksgezondheid en Zorg (RVZ), presenteerde op 22 september de Strategische Zorgagenda. Hij vindt er geen doekjes om. Het nieuwe kabinet zal zich harder moeten opstellen tegen ongezond gedrag, want preventie kan de financiële ziektelast met een derde verlagen. Ook meer bewegen is van essentieel belang om de kosten omlaag te krijgen. En daarin kan NISB een belangrijke rol spelen.

'Ruim een derde van de ziektelast wordt veroorzaakt door gedrag, zoals roken, te weinig bewegen en ongezond eten'

WAT MOET ER VOLGENS DE RVZ GEBEUREN OM NEDERLAND GEZONDERTE KRIJGEN?

"Je moet beginnen met het verschuiven van de aandacht. We moeten van ZZ (Zorg en Ziekte) naar GG (Gedrag en Gezondheid). De zorg is nu nog heel erg gericht op ziekte. De nadruk ligt op het aanbod. Het zal in de toekomst meer moeten gaan om het gedrag van mensen en de gezondheid die daarmee samenhangt. We voeren dus één groot pleidooi voor preventieve maatregelen."

IS NEDERLAND ZO ONGEZOND?

"Vergeleken met andere landen gaat het in Nederland redelijk goed. Maar op een aantal punten is het behoorlijk mis. Zo zijn de verschillen in gezondheid tussen de mensen aan de onderkant van de samenleving en mensen aan de bovenkant van de samenleving relatief erg groot. Een deel van dat verschil wordt veroorzaakt door het roken. Sowieso wordt er in Nederland heel veel gerookt. Van de 15-jarige meisjes bijvoorbeeld rookt in Nederland 21 pro-

cent. Dat is in het buitenland de helft of zelfs nog minder."

HOE GROOT ZIJN DE GEVOLGEN VAN ONS ONGEZONDE GEDRAG?

"Het RIVM heeft becijferd dat factoren die afhangen van gedrag, zoals roken, inactiviteit en ongezond eten nu 34,1 procent van de ziektelast veroorzaken. Door alcohol is dat 4,5 procent, door te weinig bewegen 4,1 procent, door ongevallen 5,5 procent en door ongezonde voeding 7 procent. Roken levert een buitengewoon sterke bijdrage van 13 procent aan de DALY's (disability-adjusted life years), de ziektelast in Nederland. En we weten dat die factoren stijgen. Als het dezelfde kant uitgaat als in de VS, veroorzaakt ongezond gedrag over enige jaren 50 procent van de ziektelast."

HOE KAN DE OVERHEID DIT AANPAKKEN? ALLEEN MET VOORLICHTINGSCAMPAGNES OF ZIJN ER OOK ANDERE OPTIES?

"Wij komen met een nieuw programma voor de minister van Volksgezondheid,

waarin veel meer aandacht is voor de verantwoordelijkheid van de mensen zelf en veel meer aandacht voor preventie.

En mag het beleid alsjeblieft wat minder soft? We pleiten voor hardere maatregelen op financieel gebied. We vinden dat de overheid moet streven naar een rookvrije samenleving, dat ze daarin een ambitieuze doelstelling moet kiezen. In Nederland rookt gemiddeld 29 procent van de mensen, ►

Strategische Zorgagenda

De Strategische Zorgagenda is een advies van RVZ aan de overheid hoe zorgonderwerpen in Nederland opgepakt zouden kunnen worden. Een serie discussies met mensen uit de overheid en de zorgsector diende als basis voor de Zorgagenda. Benieuwd? U vindt de Strategische Zorgagenda op internet. www.rvz.net

in de OESO-landen ligt dat percentage op 22 procent. Zorg dat je daar in vier jaar ook op terechtkomt.”

HOE GAAN WE MAATREGELEN BEKOSTIGEN? KRIJGEN WE DAN EINDELIJK DE VEELBESPROKEN VETAX?

“De vettax zit er nu niet in. Daar heeft de RVZ eerder wel voor gepleit, maar er is niet veel animo voor. Je kunt

middelen verzinnen die je verwerkt in de ziektekostenpolissen. De meeste maatregelen betalen zichzelf terug. Als je het roken een beetje terugdringt, maak je zo veel winst dat je daarmee het begrotingstekort voor

gezondheidszorg zou kunnen compenseren. Als je de inactiviteit van Nederlanders kunt oplossen, kun je ook het financieringstekort in de zorg oplos-

sen. Natuurlijk, in het begin kosten alle maatregelen geld, maar die betalen zichzelf uiteindelijk terug. Als je naar de analyses van het RIVM kijkt, dan zeg ik: dit is wat ons te doen staat.”

INACTIVITEIT DRAAGT MET 4,1 PROCENT RELATIEF WEINIG BIJ AAN DE ZIEKTELAST.

“Nou, dat is helemaal niet weinig. Vier procent vind ik veel! Bovendien is be-

'Bewegingsprogramma's moeten een financiële push krijgen'

wegen relatief goed te beïnvloeden, omdat de overheid voor een deel over het bewegingsonderwijs gaat. Provincies en gemeenten kunnen zich bezighouden met diverse bewegingsprogramma's

voor verschillende doelgroepen. Ouderen moeten nu vaak betalen om mee te doen aan bewegingsprogramma's en dat is voor mensen die niet zo veel

geld hebben toch een drempel. De programma's kunnen een flinke push krijgen als de overheid er geld en energie in stopt.”

AAN WELKE INSTRUMENTEN DENKT U OM NEDERLAND LETTERLIJK EN FIGUURLIJK IN BEWEGING TE KRIJGEN?

“De RVZ is van oordeel dat hardere en financiële maatregelen een belangrijk aanknopingspunt zijn voor de minister van Volksgezondheid. Die kan hij niet in zijn eentje nemen, hij heeft daar een aantal collega's voor nodig, zoals de ministers van Onderwijs en Economische Zaken. In het vorige kabinet is het niet gelukt om maatregelen voor bewegen te nemen. Het verhaal is genegeerd, men vond het te ingewikkeld. Als RVZ dringen we er nu weer op aan, hopelijk met meer succes. Natuurlijk, er moet bezuinigd worden, maar deze maatregelen leveren enorme besparingen op de iets langere termijn op. Je

'Als je de inactiviteit van Nederland kunt oplossen, dan los je ook het financieringstekort in de zorg op'

investeert dus in feite in de gezondheid en de toekomst van je bevolking.”

HOE ZOU DAT ALLES CONCREET VORM MOETEN KRIJGEN?

“Wij denken aan de voorwaarden van de ziektekostenpolissen. Bij collectieve contracten kun je opnemen dat je niet alleen vergoeding geeft voor ziektekosten, maar ook de kosten van gezondheidsbevorderende zaken vergoedt. Je kunt dan denken aan een abonnement op de sportschool of het lidmaatschap van de sportclub. We willen voor elkaar krijgen dat verzekeraars zich daarmee gaan bemoeien. Uiteindelijk hebben ze daar zelf op termijn ook belang bij.”

WAT WILT U DOENTEGEN HET GEBREK AAN MOTIVATIE VAN MENSEN?

“Natuurlijk, mensen moeten zelf gezonder willen leven. Daarom moeten ze worden overtuigd. Niet alleen door

een spotje op televisie, maar ook door financiële prikkels en bemoeienis van de leraar, de werkgever, de huisarts, de fysiotherapeut. Iedereen die de mogelijkheid heeft, zou zich ermee moeten bemoeien. De Nederlandse huisarts heeft nu geen idee of zijn patiënten roken, te weinig bewegen of te vet eten. Ze hebben geen zicht op het gedrag van patiënten. In het buitenland is dat anders. Ik vind dat een huisarts behoort te weten welke leefgewoontes een patiënt erop nahoudt. Het gaat immers om de gezondheid van die patiënt en die hangt samen met zijn gedrag. Een huisarts moet zijn patiënten daar op kunnen aanspreken.”

WELKE ROL ZIET U VOOR NISB?

“Bij NISB is men heel enthousiast over het verhaal van de Raad voor de Volksgezondheid en Zorg. Ik denk dat NISB zowel naar de politiek als naar de samenleving heel belangrijk werk kan doen. Het kan originele plannen

bedenken om mensen in de samenleving meer te laten bewegen en lobbyen bij de politiek. Wij zullen ze daarbij steunen.”

HOE KIJKT U NAAR DETOEKOMST?

“Onze boodschap aan de overheid is duidelijk: je moet iets doen. Zoals een uitgebreid en stevig anti-rookbeleid en maatregelen om de lichamelijke inactiviteit te verminderen. Anderhalf jaar geleden hebben we samen met de Onderwijsraad uitgezocht wat er in alle sectoren – woningbouw, scholen, bedrijven – zou moeten gebeuren om mensen gezonder te krijgen. We hebben geconstateerd dat bewegingsonderwijs onder druk staat en soms, zoals met schoolzwemmen, wordt wegbezuinigd. Wij vinden dat bewegen juist meer aandacht moet krijgen in het onderwijs. Dat is toen lauwtjes ontvangen. We hopen dat de nieuwe regering dit nu eindelijk oppakt.” ■



wie Inge Koekoek (29), pedagoog, beleidsmedewerker lokaal gezondheidsbeleid, GGD Groningen

wat cursus Netwerken in de BeweegKuur

wanneer 30 en 31 augustus 2010 in Zwolle

met wie Twintig vertegenwoordigers van GGD'en, ROS en sportraden uit de noordelijke provincies

cursusleiding Marion Herens en Anneke Hiemstra (NISB)



IK TRAIN!

Waarom? "Ik start net met de BeweegKuur, dus het was een perfecte gelegenheid om meer te leren over de BeweegKuur én de mensen te ontmoeten met wie we het netwerk om de BeweegKuur in Groningen moeten bouwen. Dat leren kennen begon al met de afspraak dat we met Huis van de Sport Groningen, ELANN en GGD in één auto naar Zwolle reden."

Eye-opener "Bij veel opleidingen leer je van netwerken niet veel meer dan een krachtenveldanalyse. Hier kwamen ook heel andere methodes aan de orde om netwerken in kaart te brengen. Dat kon ik meteen betrekken op situaties in mijn werk, niet alleen voor de BeweegKuur. En heel goed dat er zo veel aandacht voor evaluatie was."

Plus "Goed voorbereid, leuk, dynamisch en creatief, professionele leiding. Boven verwachting was dat we op de cursus zelf al vervolgstappen konden maken voor het bouwen van ons eigen netwerk."

Min "Soms duurde de uitleg over verschillende instrumenten te lang. En op de tweede dag kregen we een opdracht die vooral geschikt was voor mensen die al lang met de BeweegKuur werken. Dan had ik liever verder gewerkt aan het bouwen van ons eigen netwerk. Maar het positieve overheerst!"

Locatie "Netjes, goed bereikbaar, voldoende subzalen. Wel raar dat we cake, saucijzenbroodjes en croissants kregen tijdens een cursus die te maken heeft met preventie van overgewicht en diabetes. Je kon ook bruin brood, fruit en karnemelk kiezen hoor, maar toch..."

Algemeen oordeel "Leuk, nuttig, goed toepasbaar en ideaal dat we met collega's uit het noorden samen waren. Goed voor het netwerken!"

De fietstoss kiest Auto of fiets?

Fietsen is goed voor de gezondheid, de portemonnee en het milieu. Toch pakken veel mensen voor korte afstanden vaak de auto. Dat kan anders, met de fietstoss! Het werkt heel simpel. **Voordat je weggaat, gooi je gewoon kop of munt. Beter gezegd: auto of fiets.** De toss vertelt je welk vervoersmiddel je moet pakken. Kijk voor de speciale fietstoss op internet.

www.heelnederlandfietst.nl



Geen fusie

De fusie tussen het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen en de Vereniging Sport en Gemeenten gaat niet door.

Het bestuur van VSG heeft NISB op 9 september laten weten dat het geen mogelijkheden ziet voor de fusie, die een jaar geleden door beide organisaties is aangekondigd. NISB vindt het jammer dat hierdoor de kans op één krachtig loket

voor de breedtesport is verkeken. "Het is heel teleurstellend. We zullen alternatieve wegen zoeken om overheden en andere partners nog beter van dienst te zijn met onze expertise op het terrein van sport en bewegen", aldus directeur Clémence Ross van NISB.

NISB en VSG werken al een aantal jaren samen in projecten. Deze samenwerking wordt gecontinueerd.

Bewegen is voor mij...

Vrachtwagenchauffeurs behoren tot de werknemersgroepen met de slechtste gezondheid, zo blijkt uit onderzoek van TNO. NISB wil daar samen met Gezond Transport verandering in brengen. En dus werden truckers tijdens het Truckstar Festival in de Wateetenbeweegik-Bus geconfronteerd met hun werkelijke conditie. 'In beweging!' sprak met vier van hen.

'Meer bewegen gaf me juist energie'

Michel Gerritzen, 33 jaar

... MET DE FIETS NAAR HET WERK

"Vroeger werkte ik in de containerbranche en zat ik de hele dag. Als ik dan thuiskwam, had ik nergens zin in. Toen ik daarna een baan kreeg waarbij ik de hele dag bewoog, merkte ik dat ik daar juist energie van kreeg. Nu ben ik internationaal vrachtwagenchauffeur en zit ik weer veel. Eigenlijk zou ik veel moeten bewegen, maar eerlijk gezegd ben ik zo lui als een hond... In het najaar ga ik weer van baan veranderen en alleen nog maar binnenlandse transporten verzorgen. Dat is het moment waarop ik weer meer in beweging ga komen: samen met mijn nieuwe collega wil ik met de fiets naar het werk gaan."



Harry Perdok, 40 jaar

... MIJN CONDITIE OPBOUWEN

"Dagelijks zit ik 10 tot 14 uur in de auto, inclusief lossen. Dat lossen stelt trouwens niet zoveel voor: ik ben namelijk tankautochauffeur. Een jaar geleden ben ik meer gaan bewegen, omdat ik geen goede conditie had. Ik merkte dat ik snel buiten adem raakte als ik met mijn kinderen van 10 en 13 jaar ging voetballen. Dat was voor mij de reden om in het weekend te gaan sporten. Nu sta ik op zaterdag op de squashbaan en op zondagochtend ga ik naar de sportschool. En het mooie van dat alles: ik ben al 12 kilo kwijt!"

'Na een jaar sporten ben ik 12 kilo kwijt!'

'Ontspanning vind ik in het rijden, niet in bewegen'



Bart Barends, 39 jaar

... LASTIG IN TE PLANNEN

"Mijn werkweek is altijd erg onregelmatig. Gemiddeld zit ik per dag 15 uur in de vrachtwagen, inclusief laad- en lostijd. Ontspanning vind ik momenteel nog niet in het bewegen, maar meer in het rijden door Scandinavië voor mijn werk. Het uitzicht is daar fantastisch.

Ik moet eerlijk bekennen dat ik te weinig beweeg. De testresultaten waren allemaal te, te, te. Ik had het wel verwacht, maar dat het zo erg was... Ik moet er iets aan doen, misschien iets vaker fietsen of wandelen. Dat moet dan in de weekends gebeuren en die zijn al zo kort. Thuis heb ik namelijk ook genoeg te doen. Daarnaast ben ik ook lang niet altijd elk weekend thuis, dus het wordt lastig."



Bo Giwa, 45 jaar

... SOEPEL BLIJVEN NU IK OUDER WORD

"Ik zit hele dagen op de weg. In beweging komen is daardoor soms lastig, hoewel ik tijdens het laden van de vracht natuurlijk wel bezig ben. Verder voetbal ik. Vroeger speelde ik bij VV Spijkenisse, maar nu heb ik me ingeschreven voor het 45+ voetbal. Ik vind bewegen belangrijk, helemaal nu ik wat ouder word. Je merkt gewoon dat alles wat minder soepel gaat. Daarom eet ik nu gezond en probeer zo veel mogelijk te bewegen. Naast het voetballen pak ik regelmatig de fiets en ik doe aan inlineskating."

'Je merkt gewoon dat alles minder soepel gaat'

'BES' in beweging



Adviseur implementatie Marije van Montfoort (NISB Consult) liet NISB, haar nieuwe huis en haar partner tijdelijk in Nederland achter

om sport en bewegen een structurele vorm te geven op Bonaire, St. Eustatius en Saba. Een week uit haar leven op de BES-eilanden.

Dinsdag

Locatie: St. Eustatius

Vroeg op, want om 7.00 uur gaan we met de veerboot van Saba naar St. Maarten voor de feestelijke opening van 'Statia in Shape', het nieuwe sportbeleidsplan op St. Eustatius. Na het openingswoord van Roy Hooker (commissioner sport) en Clémence Ross barsten de sport- en spelactiviteiten los. Het is een hele happening met spelletjes, sportdemonstraties, een informatiemarkt en 'gezonde' lokale hapjes.



Maandag

Locatie: Bonaire

Met Clémence Ross heb ik een afspraak bij het bestuurscollege van Bonaire om te vertellen over 'Boneiru Aktivo', de integrale aanpak rondom sport en bewegen. Ze zijn enthousiast over onze plannen! Vooral de wijken zullen een belangrijke rol spelen in het nieuwe beleid. De volgende stap is het bij elkaar krijgen van alle professionals die werken in of betrokken zijn bij de wijken. Ik ben benieuwd of we tot een goede samenwerking kunnen komen.



Woensdag

Locatie: Bonaire

We boeken enorme voortgang met het professionaliseringstraject van sportsteunpunt Indebon. Met de medewerkers hebben we een SWOT-analyse gedaan en een nieuwe visie en missie voor Indebon opgesteld. Was de houding van de medewerkers eerst nog afwachtend, nu zijn ze hartstikke enthousiast.

Donderdag

Locatie: Bonaire

Rob deWaal, ambtenaar Sport van St. Eustatius, praat mij bij over de stand van zaken op Statia. Hij vangt twee vliegen in één klap, want hij wisselt meteen kennis uit met de professionals op Bonaire. Daarnaast hebben Rob en het management van Indebon goede afspraken gemaakt om de samenwerking te verbeteren.



Vrijdag

Locatie: Saba

Na 6 maanden trekken en duwen zijn we nog niet veel opgeschoten met het Cruyff Court op Saba. Frustrerend, want ik merk dat het Cruyff Court echt heel hard nodig is op Saba. Kinderen hebben nu geen veilige plek om te spelen en zonder Cruyff Court wordt het voor ons haast onmogelijk om sportbeleid neer te zetten op Saba. De gesprekken van vandaag geven me hoop dat het Court dit jaar alsnog speelklaar is.

Zaterdag & zondag

Locatie: Bonaire

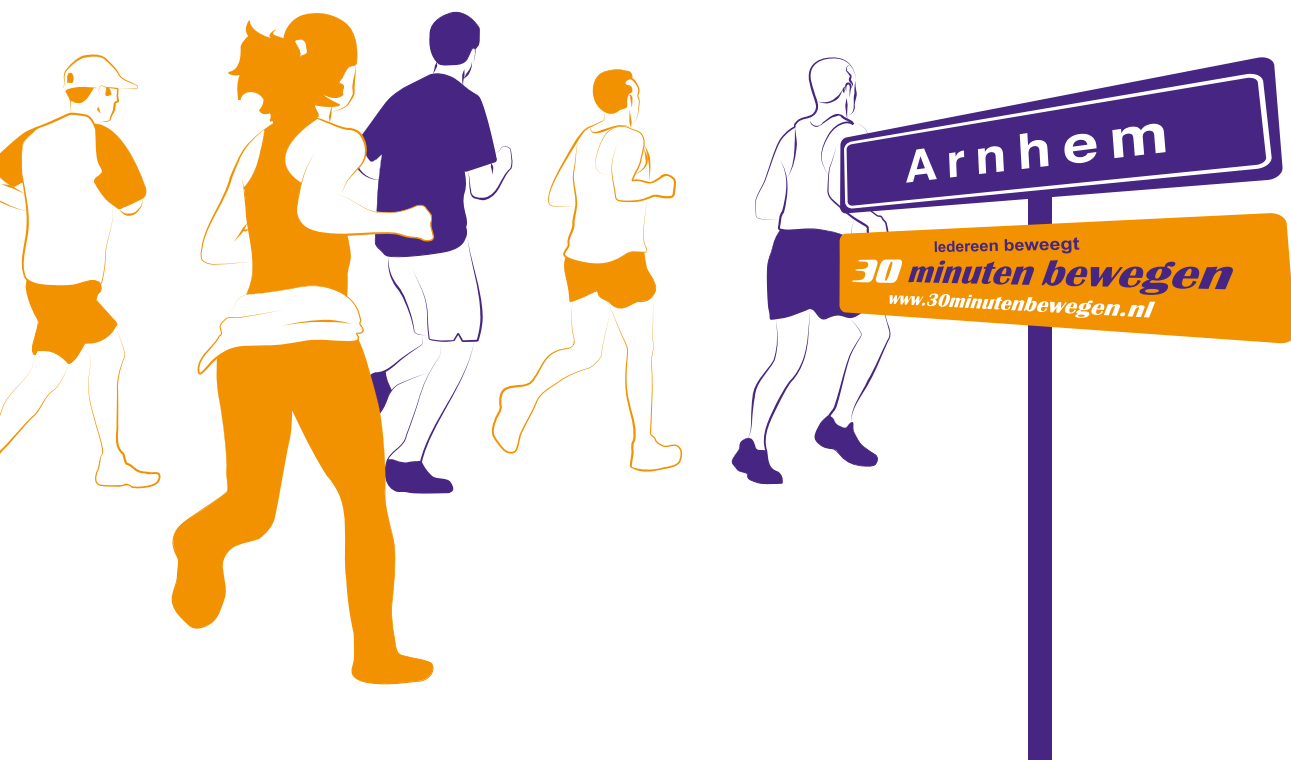
Voor mij voelt elk weekend op Bonaire als vakantie. Bonaire is boven water mooi, maar onder water echt adembenemend, dus ik ga duiken. 's Avonds ga ik naar het stadion voor een spannende voetbalwedstrijd. Half Bonaire is uitgelopen en de sfeer in het stadion is bijzonder met alle trommels en ware hooliganmoeders. Sport leeft!



NISB Consult

NISB Consult adviseert en begeleidt bedrijven en overheden bij de ontwikkeling van sport- en bewegbeleid. Daar waar subsidies niet beschikbaar of niet van toepassing zijn, biedt NISB Consult maatwerk op het gebied van sport en bewegen. De activiteiten ondersteunen de missie van NISB.

In contact komen? De adviseurs van NISB Consult staan voor u klaar op het terrein van lokaal sportbeleid, vitale werknemers, training en opleiding en fitproducten: consult@nisb.nl, (0318) 49 09 00.



Landelijk wordt lokaal

De campagne 30minutenbewegen kent mooie cijfers: alle Nederlandse gemeenten kennen het en 65 procent ervan heeft het verweven met lokale activiteiten. Maar wat is het belang van lokaal campagne voeren en hoe doen gemeenten dat? Arnhem en Enkhuzen doen een boekje open.

Een landelijke boodschap heeft alleen succes als deze ook lokaal wordt vertaald. Accountmanagers van NISB ondersteunen daarom 13 gemeenten bij hun lokale campagneplan. Daarbij letten ze op de doelgroep, kijken ze tussen welke beleidsterreinen bruggetjes gelegd kunnen worden,

onderzoeken zij welke projecten op het gebied van gezondheid, sport en bewegen de gemeente al uitvoert en welke netwerken kunnen worden ingezet. Dit is cruciaal, want elke gemeente is anders en elk campagneplan uniek.

Neem de gemeente Arnhem, een NASB-gemeente die vanuit het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) diverse sport- en beweegactiviteiten heeft opgezet. De gemeente wilde voorkomen dat de inwoners door de bomen het bos niet meer zien. De campagne 30minutenbewegen gebruiken als communicatieboodschap bleek de oplossing. "Eenduidige communicatie versterkt de initiatieven en dat is het nut van de campagne", aldus Martijn Stappers, projectleider lokale campagne 30minutenbewegen bij de gemeente Arnhem. 'Arnhem beweegt 30minuten' werd gelanceerd tijdens de Nationale Sportweek van 2010.

Samenwerken is cruciaal voor het slagen van een lokale campagne

Stappers ziet de campagne als communicatieve boodschap van het beleid. Hij wil Arnhem doordrenken met 30minutenbewegen. "Ik merk dat dit gevoel nog niet leeft bij alle uitvoerders, het is vooral nog iets van ons en niet van hen. Ik wil combinatiefunctionarissen en sport- en spelwerkers dan ook meer gaan betrekken bij de opzet van NASB en de campagne 'Arnhem beweegt 30 minuten'. Het moet bij hen gaan leven!"

Ook Enkhuzen is een NASB-gemeente en ontvangt sinds 2008 geld vanuit het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen. Met 'Enkhuzen Actief' stimuleert de gemeente haar inwoners zich een gezonde en actieve leefstijl aan te meten. Om dit te bewerkstelligen werken gemeente, lokale en regionale organisaties samen. Het actieplan 'Lokaal Actief' helpt bij het vormen van beleid, '30minutenbewegen' is de communicatieve vertaalslag. Nanda Timmermans, werkzaam bij Sportservice West-Friesland en leider van de projectgroep 'Enkhuzen Actief': "De campagne 'Enkhuzen Actief' richt zich met name op jongeren en senioren, maar we verliezen de andere doelgroepen niet uit het oog." Naast een stuurgroep zijn er drie werkgroepen – ouderen, jeugd en algemeen – waarin professionals van lokale organisaties meedenken in het opzetten van de campagne. "In de werkgroep jeugd zitten bijvoorbeeld leerkrachten, een jongerenwerker en vertegenwoordigers vanuit de kinderopvang en sportverenigingen. De werkgroepen komen met ideeën voor activiteiten en de structurele inbedding van deze activiteiten." Door deze brede samenwerking kun je volgens Nanda meer gedaan krijgen bij de verschillende instanties binnen de gemeente. "Je creëert voldoende draagvlak om je activiteiten goed uit te kunnen voeren."

Elke gemeente is anders en elk campagneplan uniek

In de gemeente Arnhem wordt het NASB-plan per wijk aangepakt. "Arnhem telt vijf 'krachtwijken'. We ontwikkelen per wijk middelen om aan te sluiten bij de belevingswereld van de bewoners", zegt Stappers. Een belangrijk streven is dat de campagne goed wordt ingebed in het gezondheidsbeleid van de gemeente. Stappers ziet ook aansluitingsmogelijkheden bij het breedtesportbeleid van de gemeente. "Bij de niet-professionele sport speelt het sociale aspect van bewegen een belangrijke rol."

Ook voor de gemeente Enkhuzen is het van belang dat het NASB-beleid wordt ingebed in bestaand gezondheidsbeleid. Nanda: "Er zijn echter nog geen financiële toezeggingen gedaan voor 2012 en verder." Het NASB-beleid is al wel sterk verankerd in andere beleidsterreinen van de gemeente, zoals het breedtesportbeleid. "De leden van de werkgroep spelen bij die verankering een cruciale rol. Zij vertegenwoordigen organisaties waarmee goed en veel-

vuldig wordt samengewerkt om de doelgroep in beweging te krijgen", zegt Nanda.

Toch is samenwerken niet altijd makkelijk. "Je hebt te maken met verschillende belangen, meningen, wensen en behoeften. Dit maakt dat je soms niet snel kunt schakelen." Deze samenwerkingsverbanden zijn echter wél de kracht van lokale campagnes. Het kost veel tijd, maar levert minstens zo veel op.

De netwerkaanpak blijkt in Enkhuzen inmiddels echt een succesfactor te zijn. "Door samen te werken met organisaties waar je doelgroep zich bevindt, sta je echt met de voeten in de klei. De organisaties hebben zicht op de wensen en ►



Activiteiten worden in de leefomgeving van de doelgroep georganiseerd

behoefden van de doelgroep. Door samen te werken versterk je elkaar." Een andere succesfactor is dat de activiteiten altijd in de directe leefomgeving en de sociale kring van de mensen worden georganiseerd. Dat werkt!

Om het succes van de campagne aan te tonen is een onderzoeksbureau gestart met een 0-meting. Dit onderzoek wordt in 2011 en 2012 herhaald. Monitoring en evaluatie laten zien of de activiteiten bijdragen aan het realiseren van de doelstelling.

Wat de concrete succesfactoren van 'Arnhem beweegt 30minuten' zullen zijn, is nog niet te zeggen, omdat de gemeente dit jaar met het project is gestart. Martijn Stappers weet wel dat het belangrijk is de mensen waarmee je samenwerkt tijdig te informeren, bij het werk te betrekken en ze op die manier aan jouw kant te krijgen. Binnen de gemeente zijn de afdelingen WMO, sport, gezondheid en welzijn betrokken, extern werkt de gemeente goed samen met de GGD en GGZ. Martijn: "Samenwerking, zowel intern als extern, is in mijn ogen cruciaal voor het slagen van een lokale campagne. Als iedereen zijn eigen ding gaat doen, maak je geen massa en kun je de doelgroep moeilijk bereiken. Het sausje '30minutenbewegen' moet een beeldmerk zijn en bewustwording creëren. Dat is ons uitgangspunt in de campagne in Arnhem."



De boodschap '30minutenbewegen' is in Enkhuizen ook vanaf het begin gecommuniceerd.

Nanda: "In alle uitingen zijn 'Enkhuizen Actief' en '30minutenbewegen' aan elkaar gekoppeld. De boodschap is dus herkenbaar en eenduidig." ■

Do's en don'ts van lokaal campagnevoeren



Stel, je wilt met een campagne meer mensen in beweging krijgen. Wat moet je dan doen en wat vooral niet? Juul van Rijn, coördinator campagnes bij NISB, heeft de afgelopen zeven jaar veel geleerd over campagnevoeren. Haar do's en don'ts.

Doen!

- Benoem een enthousiaste coördinator. Dit werkt stimulerend en mensen zijn eerder geneigd om aan te haken.
- Sluit aan bij een landelijke campagne, zodat je gebruik kunt maken van de communicatiekracht en het netwerk van deze campagne.
- Werk direct samen met een netwerk van organisaties, verenigingen en belangenorganisaties uit de gemeente.
- Betrek de doelgroep in de werkgroepen en luister naar hun ideeën en inbreng.
- Vertaal het doel en het beleid naar een eenduidige en pakkende communicatieboodschap.
- Laat de doelgroep zelf ervaren en beleven wat bewegen voor hen inhoudt.
- Vier en communiceer je successen.

Niet doen!

- Alles zelf maken: veel campagnemateriaal is al ontwikkeld en makkelijk aan te passen.
- Voorschrijven en belerend optreden.
- Zo maar beginnen. Het is beter om doelen te formuleren op basis van een nulmeting en de resultaten te evalueren door monitoring en in een 1-meting.
- Te snel resultaat willen zien.
- Elk project en elke beweeginterventie apart willen profileren. Voor de consument is bewegen nu eenmaal bewegen.
- Incidenteel een evenement organiseren. Zie het evenement als aanjager voor het bouwen van structureel gezondheidsbeleid.



Jong geleerd

"Kinderen valtraining geven? Dat is toch geen preventie? Dat is repareren achteraf. Begin bij het begin en geef 'Beweegkriebels' aan de allerjongste kinderen op peuterspeelzalen en kinderdagcentra. Dat voorkomt dat die kinderen zo dik en stram zijn, dat ze valongelukken krijgen."

Het is duidelijk: Menno Bom, docent ROC van Twente, is een overtuigd ambassadeur van 'Beweegkriebels': de NISB-aanpak die leidsters helpt om kinderen in alle dagelijkse activiteiten spelenderwijs te laten bewegen. Hij heeft recht van spreken, want Menno geeft al vijf jaar les in deze aanpak. "Ik hoorde dat NISB een bijscholing wilde ontwikkelen voor leidsters in de kinderopvang. Dat kon nog beter, vond ik: begin meteen bij de studenten die nog de kinderopvang instromen. Met NISB en collega's van het ROC hebben we het curriculum ontwikkeld voor mbo-

studenten sociaalpedagogisch werk en later ook voor sport en bewegen. Ook leidsters uit de kinderopvang kunnen bij ons ROC bijscholing krijgen voor het Beweegkriebels-certificaat."

PLEZIER

Hoewel een certificaat voor leerlingen echt een pre is bij sollicitaties, heeft niet iedere leerling zin in beweegonderwijs. "Veel van die meiden van 16, 17 jaar zitten helemaal niet te wachten op activiteiten waarvoor ze hun hoge hakken moeten wisselen met sportschoenen. Ik daag ze uit met kleine en leuke spelvormen, zodat ze zo het plezier van samen spelen ontdekken", zegt Menno. Dat is belangrijk, want als de leerlingen na hun opleiding aan het werk gaan, moeten ze de kinderen enthousiast kunnen maken voor bewegen. Bij stagebezoeken aan basisscholen wordt het Menno pijnlijk duidelijk dat er nog veel werk aan de winkel is. "Met

Het is hoog tijd voor sportieve kinderopvang

name in achterstandswijken zie je heel veel te dikke en motorisch onhandige kinderen. Er is te weinig aandacht voor de beweging van de allerjongste kinderen, met dit soort problemen als gevolg."

Er staan 137 gecertificeerde trainers Beweegkriebels klaar om de kinderopvang sportiever te maken. Beweegkriebels is inmiddels een begrip geworden, dat weet Menno zeker. Nu moet het alleen nog beklijven. "Kinderopvangorganisaties moeten in hun missie en visie opnemen dat ze bewegen onmisbaar vinden. Laat ouders ernaar vragen als ze op zoek gaan naar een goede opvangplek. Laat er maar sportieve kinderdagcentra komen, onderscheid je maar. Sportieve bso's bestaan al, nu is het hoog tijd voor sportieve kinderopvang!"

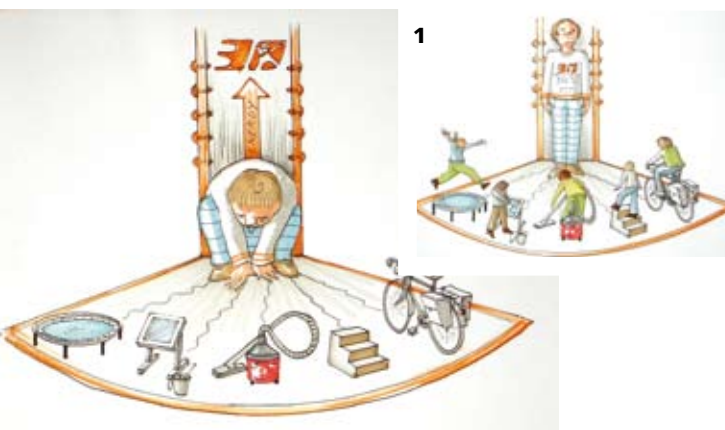
OOK INTERESSE IN TRAININGEN BEWEEGKRIEBELS?

Check www.beweegkriebels.nl



BEZOEKERS CORPUS KRIJGEN EEN beweegbeleving

Belevingscentrum CORPUS heeft er sinds 21 september een publiekstrekker bij. NISB heeft in de hal een 'beweegbeleving' neergezet waarin je spelenderwijs de lol van dagelijks bewegen ontdekt. Een kijkje achter de schermen bij de totstandkoming.



Doe mee en win!

NISB geeft 5 x 2 entreekaarten weg. Wilt u hierop kans maken? Vul dan de onderstaande zin aan (maximaal 50 woorden): **'Ik kom graag in beweging voor...'** Mail uw inzending voor 15 oktober naar communicatie@nisb.nl en vermeld hierbij uw naam, adres en telefoonnummer. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd; namen van prijswinnaars worden via de digitale nieuwsbrief van NISB gepubliceerd. Medewerkers van NISB zijn uitgesloten van deelname.



museum
Corpus

Maak kans op
gratis
entree!



Eind 2008

"Kunnen we voor ons tienjarig jubileum niet iets tastbaars aan de Nederlandse samenleving geven? Een kunstwerk dat in beweging komt doordat mensen er op fietsen of lopen?" In een brainstorm van directie en communicatie komt dat idee op tafel. **Al vrij snel wordt de link gelegd met CORPUS, dat aan NISB heeft gevraagd of het wil participeren in deze educatieve attractie.** Een beweegbeleving, dat moet het worden.

2009

Foto 1 - Communicatieadviseurs van NISB verkennen samen met Peter Heres van communicatiebureau Xplore CORPUS. Die biedt potentie, als de beweegbeleving in de hal mag komen. Daarna krijgt Xplore de opdracht een concept te bedenken, waarbij de bewegnorm van 30 minuten én het plezier van bewegen vooropstaan. **Xplore presenteert een paar weken later vrolijke tekeningen met beweegactiviteiten die samen een mensfiguur doen oprichten.** Het idee is geweldig, nu nog zoeken naar financiers. Dat neemt meer tijd in beslag dan gedacht: een jubileumactie zit er niet meer in... Dankzij een belangrijke financiële bijdrage van de campagne 30minutenbewegen kan het plan uitgevoerd worden.

Februari 2010

Foto 3 - CORPUS is het geesteskind van oprichter Henri Remmers. Samen met creative director Leon Wennekes bewaakt hij het concept van het spectaculaire belevingscentrum rond het menselijk lichaam. Al 21 'Founding Fathers' ondersteunen dat concept met een eigen stukje met games en informatie, nadat bezoekers de reis door de mens hebben gemaakt. NISB wil ook zo'n Founding Father worden, maar dan alleen in de grote, nu nog wat saaie hal. De ideeën van NISB overtuigen de CORPUS-directie. **Op 25 februari 2010 ondertekenen Clémence Ross en Henri Remmers een contract, waarin wordt vastgelegd dat NISB vanaf 1 september 2010 minimaal drie jaar in CORPUS aanwezig is.**

Zomer 2010

Foto 4 - Het ontwerp is gekozen en Xplore heeft Marques Holland gevonden als bouwer van de attractie. Een mensfiguur dat zich opricht, blijkt te veel risico's op mankementen te hebben. Het alternatief wordt een mens met lichtbanen om het lichaam. **De vier activiteiten uit het dagelijks leven worden bepaald: traplopen, fietsband oppompen, ramen zemen en zagen.** Wie dat twee minuten op de nog te ontwikkelen apparaten doet, ziet zijn lampjes oplichten langs het mensfiguur. Wie meedoet, krijgt een link naar zijn persoonlijke foto op een afgeschermd deel van de website 30minutenbewegen.

Augustus 2010

Foto 5 - Tijdens de bouwfase blijkt hoe complex dit project is. Op elk detail wordt extra gelet. Dat kost veel tijd, dus tijd om te testen is er amper. Wat wordt het: opbouwen op de geplande datum van 6 september en dan zien of het goed is of toch nog twee weken extra tijd nemen? **Het wordt het laatste: better safe than sorry.**

September 2010

Foto 2 - Op 6 september gaat een NISB-delegatie vol spanning naar de bouw. **Eindelijk is op ware grootte te zien hoe de beweegbeleving gaat worden.** Alle elementen zijn in hun ruwe staat klaar. Nog twee weken en dan moet vanaf 21 september een opvallende en professionele beweegbeleving draaien in CORPUS.

CORPUS
reis door de mens

CORPUS 'reis door de mens'
Willem Einthovenstraat 1
2342 BH Oegstgeest
www.corpus-experience.nl
Tel: 31 (0)71 75 10 200
Reserveer uw bezoek vooraf via internet!

Dinsdag
2 november
2010

Ontmoetingsdag Sport en Bewegen

Bewegen loont!

Bezuinigingsrondes, gekrompen budgetten: het is meer dan ooit van belang het rendement van sporten en bewegen te onderstrepen. NISB laat met de jaarlijkse Ontmoetingsdag zien dat "Bewegen loont"!

Op het programma staan diverse inspirerende presentaties en parallelsessies. Zo kunt u kennismaken met de "homo zappiens" van prof. dr. Wim Veen, in discussie gaan met Hein Vergeer en Leontien Zijlaard-van Moorsel en meer te weten komen over het wereldwijde onderzoek naar de economische waarde van sport en bewegen van Frank van Kommer. Bezoek tijdens de pauze de interventieboulevard, ga gamen en netwerken of schuif aan bij een van de tien

VIP-tafels voor een informeel gesprek met verschillende sprekers en bekende (ex)sporters.

Voor alle details en aanmeldingen als bezoeker:
www.nisb.nl/ontmoetingsdag

Ontmoetingsdag Sport en Bewegen

Datum: 2 november 2010

Tijdstip: 09.15-16:30 uur

Locatie: CineMec Theater, Ede

Deelname: € 130,-

Aanmelden en meer informatie via:

www.nisb.nl/ontmoetingsdag

