



Inspiratiefiche

Sport, beweging en gezondheid

Over beleidsgrenzen heen samenwerken aan een betere gezondheid in je gemeente

Vanaf 4.000 stappen per dag daalt het risico op vroegtijdig overlijden. Hoe meer stappen per dag, hoe groter de gezondheidsvoordelen. Zowel op fysiek als mentaal vlak. Het is duidelijk: voldoende beweging is een cruciale bouwsteen voor een lang en gelukkig leven.

Als lokaal sportbeleid kan je een grote invloed uitoefenen op de gezondheid van je gemeente. Breng je inwoners in beweging, ongeacht hun leeftijd, beperkingen of sociaaleconomische achtergrond. En ga verder dan een louter sportbeleid. Verbreed naar een sport- en bewegingsbeleid en vooral: werk samen met andere beleidsdomeinen.

Want een gezonde gemeente creëer je niet alleen. Echte winst boek je pas door gezondheid met gebundelde krachten en over diverse beleidsdomeinen heen aan te pakken. De zogenaamde Health in all policies (HiAP)-aanpak. Iets waar we als Logo heel sterk in geloven.

Maar hoe begin je hieraan? Hoe neem je gezondheid op een integrale manier op in je meerjarenplannen? Met deze inspiratiefiche geeft het Logo je een duw in de rug. Ga aan de slag met onze tips en zet zo stevige stappen vooruit als gezonde gemeente.





Wat cijfers zeggen?

Cruciaal voor een goede gezondheid is voldoende beweging. Maar hoeveel beweegt de Vlaming? Enkele cijfers.

72,2%

72,2 procent van de Vlamingen geven aan de gezondheidsaanbeveling om minstens 150 minuten per week matig tot hoog intensief te **bewegen** te halen. We zien verschillen naargelang het opleidingsniveau, inkomen en geslacht.



73,6%



74,4%



76,1%



68,7%



66,3%



68,2%

64 procent van de Vlamingen deed in 2023 minstens wekelijks aan **sport**, 25 procent (bijna) dagelijks.

64%

71%

71 procent van de Vlamingen verplaatst zich wekelijks met de **fiets of te voet** voor korte afstanden. 20 procent doet dit maandelijks, 9 procent uitzonderlijk of nooit.

27 procent van de inwoners **wandelt, of fietst** minstens 30 minuten per dag. 45 procent doet dit wekelijks, 17 procent maandelijks en 11 procent nooit.

27%

6,1u

De Vlaamse bevolking besteedt gemiddeld genomen 6,1 uur per dag aan **zitten of rusten**.

Welke winst maak je door gezondheid te integreren in het lokaal sport- en bewegingsbeleid?

Gezondheid en beweging gaan hand in hand. En dat geldt ook voor jouw lokaal sport- en bewegingsbeleid en gezondheid. Want door **gezondheid te integreren in het beleid rond sport en beweging**, bouw je aan een sterke en veerkrachtige samenleving voor al je bewoners.

Winst door beweging te stimuleren bij specifieke doelgroepen

Via sport- en bewegingsinterventies bereik je een heleboel positieve gezondheidseffecten bij specifieke doelgroepen in je gemeente. Denk maar aan ouderen, mensen met een chronische aandoening, jongeren in een kwetsbare situatie ... Door bij deze groepen een **actievere levensstijl te promoten** met minder langdurig zitgedrag, verbeter je hun fysieke en mentale gezondheid en kan je zelfs chronische aandoeningen vermijden.

Winst door in te zetten op revalidatie

Sport en beweging is niet enkel preventief een goede zet, maar werkt ook helend. Denk maar aan het revalidatieproces na ziekte of ongeval. **Maar ook na de herstelperiode blijft sporten belangrijk.** Het helpt je om nieuwe, aangepaste vormen van bewegen te vinden en vast te houden.

Winst door sociale cohesie en welzijn te bevorderen

Via **sportverenigingen** versterk je het sociale netwerk binnen je gemeente. Inwoners leren elkaar kennen via de vereniging, sporten samen en breiden hun sociale netwerk uit. Een bloeiend verenigingsleven draagt zo bij aan maatschappelijke participatie, sociale cohesie, zelfredzaamheid en minder eenzaamheid. Ook vervullen sportverenigingen vaak een voorbeeldbeeldfunctie en opvoedkundige rol. Zo leer je als lid van een sportvereniging normen en waarden aan en word je gestimuleerd tot gezondheidsbevorderend gedrag.

Op die manier bieden sportverenigingen heel wat **aanknopingspunten voor welzijnsactoren**, eerstelijns gezondheidsorganisaties, sociaal werkers ... Die op hun beurt dan weer elkaars werking kunnen versterken en ondersteunen.

Winst door lokale welvaart te bevorderen

Een geïntegreerd sportbeleid biedt niet alleen voordelen op sociaal vlak en welzijn, maar bevordert ook de lokale welvaart. Want een stad waar gezondheid en beweegvriendelijkheid centraal staat, trekt aan. En dat is goed voor **toerisme, city- of regiomarketing, gebiedsontwikkeling, innovatie en werkgelegenheid.**

Winst door rekening te houden met duurzaamheid en milieu

Al zou je er in eerste instantie niet aan denken, het lokale sport- en bewegingsbeleid heeft ook een belangrijke link met duurzaamheid en milieu. De gevolgen van de opwarming van de aarde hebben een impact op gezond sporten. Denk maar aan hittestress of luchtvervuiling. Door in te zetten op beweegvriendelijke omgevingen, actief vervoer- en bewegingsgedrag en ontmoetingsplaatsen vrij van milieugevaren, **beschermen we de inwoners tegen gezondheidsrisico's door de klimaatverandering.**

Winst door het behalen van duurzame ontwikkelingsdoelstellingen

Een geïntegreerde aanpak helpt om de Sustainable Development Goals (SDG's) van de World Health Organization (WHO) te behalen, zoals het voorkomen van armoede, het bevorderen van gezondheid en welzijn, het inzetten op kwaliteitsonderwijs en het aangaan van duurzame partnerschappen en samenwerkingen. Verder draag je met een geïntegreerde aanpak ook je steentje bij aan de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen.





Wat is jouw rol als lokaal bestuur?

Neem als lokaal bestuur de regierol op

Samen verwezenlijk je meer dan alleen. Zet daarom als lokaal bestuur in op brede samenwerkingen met als doel een **geïntegreerd en systematisch sportbeleid**.

- Faciliteer **bovenlokale en regionale afstemming** en kom zo tot een coherente visie op het sport- en bewegingsbeleid op vlak van sport- en bewegingsaanbod, optimale spreiding, bezetting en kostenverdeling.
- Faciliteer **samenwerkingen tussen verschillende beleidsdomeinen** zoals sport, gezondheid, armoede, omgeving, onderwijs, milieu en economie. Zo help je mee aan de ontwikkeling van een integraal lokaal beleid.
- Faciliteer en ondersteun **samenwerkingen met bedrijven, (sport)verenigingen, belangenorganisaties, welzijnspartners, eerstelijnszorgverleners, gezondheidsbevorderaars, sleutelfiguren uit de wijk ...**

Ga voor kansengelijkheid

Pak vermijdbare gezondheidsverschillen proactief aan. Hierbij houd je het principe van **Proportioneel Universalisme (PU)** in gedachten: zorg voor een **universeel, inclusief en laagdrempelig sport- en bewegingsaanbod** met extra aandacht voor risicodoelgroepen zoals ouderen, andersvaliden en mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie.

Volg het 7-stappenplan naar een lokaal gezondheidsbeleid

Voor een effectief gezondheidsbeleid is meer nodig dan enkel losse acties. Wil je blijvende impact, dan heb je een integrale visie op middellange en lange termijn nodig die verankerd zit in het lokaal gezondheidsbeleid. Dat vraagt wat inspanning, maar gelukkig sta je er niet alleen voor. Laat je inspireren door de [succesfactoren](#) voor een gezonde gemeente en het [7-stappenplan](#) naar een lokaal gezondheidsbeleid. Bovendien geef je via de [Gezonde Gemeente Matrix](#) je beleid concreet vorm volgens vier preventiestrategieën: educatie, omgevingsinterventies, afspraken en regels, en zorgen en begeleiding.

Maar hoe pas je dit alles nu precies toe op je eigen beleid? De procesbegeleiding van je Logo helpt je bij de opmaak, uitvoering en evaluatie van je lokaal gezondheidsbeleid.



Hoe kunnen sportambtenaar en gezondheidsambtenaar samenwerken?

Samen met de gezondheidsambtenaar is het jouw doel om een gezond lokaal sport- en bewegingsbeleid te realiseren. Maar wat kan de gezondheidsambtenaar nu concreet voor jou betekenen? Wat zijn jullie gemeenschappelijke doelstellingen?

Ter inspiratie geven we hieronder een **voorbeeld voor je meerjarenplan 2026-2031**. Met heel wat gemeenschappelijke doelstellingen tussen sport en gezondheid.

Strategische doelstelling

‘Onze stad/gemeente is een beweegvriendelijke omgeving met kwaliteitsvolle infrastructuur en een toegankelijk sport- en bewegingsaanbod. We willen alle inwoners aan het bewegen krijgen, ongeacht leeftijd, beperkingen of sociaaleconomische achtergrond.

Operationele doelstelling 1

Onze gemeente neemt, in het kader van Gezonde Gemeente, de thema’s gezondheidsbevordering, ziektepreventie en een beweegvriendelijke publieke ruimte op in het lokaal sportbeleid.

Acties:

Educatie

- We creëren, in het kader van de 10-daagse van de geestelijke gezondheid, **bewustwording** over de **positieve impact van sport en beweging op het mentaal welzijn**. Bijvoorbeeld, met de gelukswandeling.
- We **sensibiliseren over het belang van bescherming tegen de zon tijdens het sporten** met de #smeerem-campagne. En we delen preventieve richtlijnen voor sporten in de hitte met warme dagen.

Omgevingsinterventie

- We ontwerpen **groene ruimte voor sport, spel en ontmoeting**. En we betrekken inwoners bij dit proces, bijvoorbeeld met het project dorp-kern-gezond.
- We integreren **beweging in het straatbeeld** door beweegroutes met beweegoefeningen, voetgangerscirkels of 10 000 stappenroutes.

Afspraken en regels

- We stellen een gemeentelijk subsidiereglement op om sportclubs te stimuleren om werk te maken van een gezond voedingsbeleid en een beleid rond alcohol en drugs toe te passen.

Zorg en begeleiding

- We motiveren sportverenigingen om ondersteuning te bieden bij eet -en gewichtproblemen en grensoverschrijdend gedrag.
- We bieden gratis **rookstopbegeleiding** aan in groep voor sportclubs.

Operationele doelstelling 2

Onze gemeente werkt drempels weg om te bewegen en te sporten. Hiervoor zetten we in op een toegankelijk en inclusief sport- en bewegingsaanbod. We hebben hierbij extra aandacht voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie.

Acties:

Educatie

- We **werken samen met onderwijsinstellingen** om jongeren in een maatschappelijk kwetsbare situatie te bereiken. Met het online platform SWEEP brengen we jongeren samen en motiveren we hen te bewegen.

- We informeren inwoners over het sport- en bewegingsaanbod in hun stad of gemeente. En we sensibiliseren inwoners over het belang van sport en beweging via educatieve projecten, zoals materialen van de bewegingsdriehoek.

Omgevingsinterventies

- We doen **ingrepen in de publieke ruimte en wijkinfrastructuur** om inwoners meer te doen bewegen. Zo zetten we in op beweegvriendelijke en groene speelplaatsen en stellen die open voor jeugdwerk en andere gebruikers.
- We ontwerpen **wandelingen op maat** van een bepaalde doelgroep of rond een bepaald thema. Bijvoorbeeld een ludieke gezinswandeling, een zitbankwandeling voor ouderen of een gelukswandeling rond mentaal welzijn.

Afspraken en regels

- We stimuleren de uitbouw van een naschools sportactiviteitsaanbod op school.
- We toetsen het sport- en bewegingsaanbod structureel af aan de checklist toegankelijkheid met de 8 B's om de toegankelijkheid voor mensen in een maatschappelijke kwetsbaarheid te garanderen.
- We passen het **kansentariaf** van UiTPAS toe op het sport- en bewegingsaanbod.

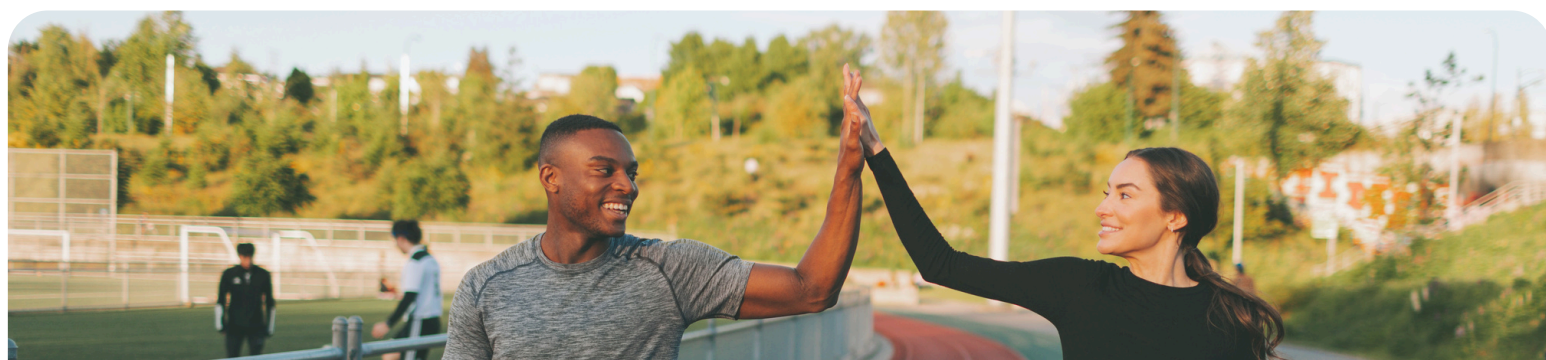
Zorg en begeleiding

- We zetten in op de opstart of continuering van het project Bewegen op verwijzing.

Opzoek naar meer acties om je beleid vorm te geven? Neem dan eens een kijkje op de Wegwijzer lokale besturen en vrije tijd op preventiemethodieken.be. Hier vind je onder het gezondheidsthema 'Beweging en lang stilzitten' een overzicht van ondersteuningsmaterialen, acties en projecten om de inwoners van je gemeente meer te laten bewegen.

Meer weten?

Hulp nodig bij het opstellen, uitvoeren of evalueren van een sterk lokaal preventief gezondheidsbeleid? Neem contact op met jouw Logo. Onze medewerkers ondersteunen jouw lokaal bestuur met de tools van de kadermethodiek Gezonde Gemeente. En zo gaan we samen voor gezonde steden en gemeenten.



COLOFON

Inspiratiefiche Sport, beweging en gezondheid

Deze publicatie is een realisatie van de Vlaamse Logo's met de steun van de Vlaamse overheid, geïnspireerd op de Inspiratiegidsen voor een integraal gezondheidsbeleid van het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw.

Auteur

Faber Pennings

Verantwoordelijke uitgever

Vlaamse Logo's
Nico Carpiou
Logo Antwerpen vzw,
Jodenstraat 44
2000 Antwerpen

© 2024, Vlaamse Logo's,
Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag veeleenvoudig 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.