

HET EERSTE SOCIALE BEWEEGPLAN VAN NEDERLAND

BEWEGING BRENGT ONS VERDER

Nationaal
Programma
**Heerlen
Noord**

hier
**KOMEN WE IN BEWEGING
VOOR EEN GEZONDE TOEKOMST**

COLOFON

Dit eerste Sociale Beweegplan van Nederland was nooit tot stand gekomen zonder de stuwende kracht van de landelijke Beweegalliantie en de bijdrage die door alle lokale partners is geleverd.

Redactie: Ragna Schapendonk, Erwin Munsters & Pieter Kuijpers (More2Win),
Thijs van Veen (Alcander), Ivo Reuvers (Gemeente Heerlen),
Johan Annema & Angelique Rozeboom (Beweegalliantie),
Ron Meyer en Roel van den Bosch (NPHLN).

VOORWOORD

Trots is de brandstof van onze inhaalrace!

Samen méér bewegen draagt onherroepelijk bij aan de sociale inhaalrace van stad, streek en land. Van bewegen word je ook nog eens vrolijker en positiever. We zijn al een tijdje bezig met méér bewegen. Op onze scholen wordt wekelijks méér bewogen. Daarnaast werken onze kinderen vanaf 2024 toe naar drie jaarlijkse Gezond in Mijn Streek-beweevenementen. In juni vond de Roda Run plaats waar 750 kinderen aan hebben deelgenomen. In oktober 2024 organiseerde het Nationaal Programma Heerlen-Noord (NPHLN) de landelijke aftrap van de Beweegalliantie, namen 1.500 kinderen deel aan de Trappenmarathon en liepen driehonderd kinderen een ereronde in het Parkstad Limburg Stadion voorafgaand aan de wedstrijd Roda JC-Excelsior. Tot slot was er de jaarlijkse Kasteelrun tijdens het bewonersevent Kerst-in-Kasteel-Hoensbroek.

Beweegalliantie

Met deze activiteiten hebben de partners binnen het NPHLN (waaronder scholen, gemeente en gezondheidspartners) bewegen op prominente wijze onder de aandacht gebracht. Veel dank gaat uit naar de landelijke Beweegalliantie die de rol als katalysator méér dan waar heeft gemaakt. Zonder de Beweegalliantie was dit sociale Beweegplan er nooit gekomen. De Beweegalliantie heeft een grote ambitie aangezwengeld en een belangrijke traditie nieuw leven ingeblazen. Want velen lijken het vergeten, maar onze stad en streek hebben een traditie hoog te houden: hard werken, voorop lopen en energie leveren voor het hele land. Ondergronds, bovengronds en óp het sportveld.

Heerlen-Noord dendert voort

U leest het eerste sociale Beweegplan van Nederland. Het begrip sociaal is niet toevallig gekozen: we doen dit samen en we doen het voor al onze kinderen. En dat is niet vrijblijvend. Alle partners erkennen het grote belang van bewegen in alle onderdelen van onze inhaalrace. In de afgelopen maanden is er hard gewerkt om ieders bijdrage en toewijding te horen en te verwerken. Het resultaat is dit indrukwekkende plan dat nooit tot stand had kunnen komen zonder al die brede schouders die deze regio rijk is. Zoals Heel Heerlen Beweegt, Move4Vitality, opvang- en onderwijsinstellingen, sportverenigingen, stichting Jens/Alcander, AJB, Gezond in Mijn Streek, de gemeente Heerlen en niet te vergeten betrokken inwoners. Want iedereen doet mee.

Dit plan is een startschot, niet van een sprint, maar van een marathon, eentje die een lange adem zal vergen. Vanaf dit startschot gaan we moedig voorwaarts, ook als het moeilijk wordt of zwaar voelt. We houden vol voor betere levenskansen en een goede gezondheid van de volgende generaties.

Veel leesplezier, maar vooral veel beweegplezier. Want Heerlen-Noord dendert voort!

Ron Meyer

Directeur NPHLN

INHOUDS- OPGAVE

3	Voorwoord
8	1. Onze overtuiging
10	2. Onze belofte
12	3. Route tot succes: noodzaak, urgentie, perspectief
	3.1 Noodzaak
	3.2 Urgentie
	3.3 Perspectief
18	4. Strategie: hier lopen we voortaan voorop!
	4.1 Onderbouwing: verandertheorie
	4.2 Ambitie
	4.3 Lange termijn doelen
	1. Meedoen: wij bouwen en organiseren de omgeving zodat de jeugd vanzelfsprekend meedoet
	2. Actieve leefstijl: wij zijn samen in beweging en ontwikkelen een actieve en gezonde leefstijl.
	3. Cohesie: hier bouwen en versterken wij actieve gemeenschappen onder de jeugd en hun omgeving.
22	5. Beleid, programma's en activiteiten
	5.1 Wonen en leefomgeving
	5.2 Veiligheid
	5.3 Gezondheid
	5.4 Leren
	5.5 Werken
30	6. Communicatie
34	7. Organisatie
36	8. Het startschot
39	Bijlage
	Overzicht van mogelijke programma's en activiteiten

hier **HIER BOUWEN EN VERSTERKEN WIJ
EEN ACTIEVE LEEFOMGEVING WAAR SAMEN BEWEGEN
VANZELSPREKEND IS IN HET DAGELIJKS LEVEN, MET EEN
FOCUS OP ONZE JEUGD (0-18 JAAR)**

1. ONZE OVER- TUIGING

Bewegen is zo natuurlijk als ademen. Zo belangrijk ook. Méér bewegen helpt om je vitaler te voelen en gezondheidsproblemen te voorkomen. Maar het gaat verder dan dat, want een actieve levensstijl draagt bij aan het vergroten van eigenwaarde, zelfvertrouwen en het gevoel mee te kunnen doen.

Het verhoogt onze productiviteit en het draagt zelfs bij aan het verminderen van CO2-uitstoot, zeker in een groene leefomgeving. Bewegen in groepsverband versterkt sociale banden, wat weer ontzettend belangrijk is voor gemeenschapsvorming. En zo draagt bewegen uiteindelijk bij aan een hogere kwaliteit van leven en een gezonde, duurzame en sociale samenleving. En voor zover voorgaande al niet overtuigend genoeg is: als onze kinderen méér bewegen, beschermen we daarmee hun gezondheid voor de lange termijn. Voor een generatielange sociale inhaalrace is die wetenschap cruciaal.

Tel uit je winst zou je denken. Er zal dus méér bewogen worden in onze samenleving. Het tegenovergestelde is het geval. We bewegen juist steeds minder. Zeker in wijken met grote sociaaleconomische uitdagingen. Er zijn vele oorzaken en praktische drempels die ervoor zorgen dat we minder bewegen. Wie op zoveel vlakken achterstanden moet wegwerken, heeft andere prioriteiten dan bewegen. Het is tijd om daar verandering te brengen. Naast alle eerdergenoemde positieve effecten staat bewegen voor iets nóg fundamentele. Het kan iedere dag het verschil maken. Door de dag goed te beginnen: te voet of op de fiets naar school en werk. Niet uitgeblust aankomen, maar energiek. Dat geeft een goed gevoel, de eerste meters zitten erop en alle keuzes daarna worden positief beïnvloed.

Daarom is het zo cruciaal om meer mensen structureel in beweging te krijgen, zodat het een vanzelfsprekendheid en dus routine wordt. Van bewegen word je niet alleen zelf beter ... we worden er met elkaar beter van. Het brengt ons samen, zorgt voor verbinding, begrip en het gevoel er niet alleen voor te staan. Bovendien ... zien bewegen, doet bewegen, zeker in een leefomgeving die daartoe uitnodigt met een activiteitprogramma dat je niet wil missen. Kortom, slimme prikkels die ervoor zorgen dat we meer beweegrijke keuzes maken. Het zijn namelijk de kleine stappen voorwaarts die uiteindelijk leiden tot structurele oplossingen. Het is onze troef om versnelling én verbinding te realiseren dwars door alle domeinen. Het is tenslotte een gezamenlijke verantwoordelijkheid om meer bewegen prioriteit te geven. Laten we wel wezen, niets verandert vanuit stilstand. Kom in beweging voor meer beweging, want **bewegen is vooruitgang.**

BEWEGEN IS VOORUITGANG

2. ONZE BELOFTE

Heerlen-Noord kent een indrukwekkende geschiedenis en een hoopvolle toekomst. Er is veel om trots op te zijn. **Die trots vormt de brandstof voor onze sociale inhaalrace.** Onze inhaalrace is geen sprint, maar een marathon. Ze vergt inzet en een lange adem van ons allen

En dat doen we onorthodox, atypisch en op unieke wijze. We maken van bewegen onze prioriteit. Omdat we beseffen dat binnen de enorme opgave die voorligt alles begint met bewegen. Voor gezonde longen (die in deze regio niet vanzelfsprekend zijn) en uithoudingsvermogen om telkens weer stappen voorwaarts te maken.

Door dagelijkse activiteiten te organiseren onder de bezielende leiding van rolmodellen, zoals Jeffrey en Mo, die door onder andere (zaal)voetbalactiviteiten onze jeugd vormen tot toekomstige maatschappelijke leiders. Of Kawtar, Jarno en Mark die vanuit '045' de regelrechte top bestormen in hun sport en zo een voorbeeldfunctie vervullen. Maar ook Peuteropvang Heerlen (POVH) die als zeer gemotiveerde stichting voor peuteropvang met de jongste jeugd al letterlijke stappen zetten, met bijvoorbeeld de uiterst succesvolle Peutervierdaagse. Of wat te denken van toekomstige Centra voor Sport en Gezin, waar bewegen, sporten, onderwijs en sociale voorzieningen gecombineerd kunnen worden. Vaak op de schaal van de wijk, maar wellicht soms op regionale schaal, zoals Sportpark Varenbeuk. En laten we dromen: in de nabije toekomst organiseren we misschien zelfs nationale evenementen die tot de verbeelding van onze jongeren spreken. Door de aanpassingen in onze wijken en de directe leefomgeving van kinderen waarmee we van wandelen, spelen en fietsen weer de normaalste zaak van de wereld maken. Geen omgeving zo mooi en groen als hier. Niet op de laatste plaats door talloze activiteiten op school en bij onze verenigingen middenin de wijken. En met de regionale trots Roda JC als grote aanjager. Voor jong en oud, zwart en wit, jongens en meisjes. Voor iedereen.

Dit doen we met alle brede schouders die deze regio rijk is. En met een onderscheidende aanpak: zichtbaar, met bijzondere samenwerkingsverbanden en gericht op structurele verbeteringen. Wat in Heerlen-Noord werkt, passen we zo snel mogelijk toe in de rest van de stad, bieden we aan onze burens in de rest van Parkstad en delen we met iedereen die het horen wil in de rest van het land. En pas op: we zijn vastberaden en eigenwijs, maar hebben de wijsheid niet in pacht. We gaan op jacht naar beproefde methodes in de rest van de wereld. En we stellen onszelf permanent deze vraag:

Als bewegen cruciaal is voor de bescherming van de gezondheid van onze kinderen, hoe maken we van bewegen dan het kloppend hart van de ontwikkeling van onze kinderen?

hier **LOPEN WE VOORTAAN VOOROP**

3. ROUTE TOT SUCCES:

**NOODZAAK, URGENTIE,
PERSPECTIEF**

3.1 NOODZAAK

Heerlen-Noord is een gebied met grote sociaaleconomische uitdagingen die voor Nederland van ongekennde omvang zijn. De opkomst en neergang van de mijnindustrie had nergens zoveel invloed als in het gebied waar alle Heerlense steenkolenmijnen gevestigd waren: Heerlen-Noord.

Door de jaren heen is er veel over Heerlen-Noord gezegd en geschreven. En niet altijd positief. Hoge werkloosheid, lagere levensverwachting, armoede, slechte gezondheid, onveilige buurten, kansenongelijkheid en veel kinderen met een taalachterstand. De problemen, die vaak van generatie op generatie voortgaan, zijn niet op korte termijn of met een paar handelingen op te lossen. Wat nodig is, is een lange adem, langdurige samenwerkingen en het zetten van steeds weer kleine stappen voorwaarts. Als we willen dat het voor de levenskansen van de volgende generatie niet meer uitmaakt of je in Heerlen-Noord opgroeit of elders in Nederland, zullen we met z'n allen moeten meedoen.

3.2 URGENTIE

Op geen enkel beleidsterrein heeft bewegen prioriteit. Bewegen wordt vaak niet eens benoemd. Dat moet anders. Faliekant anders. Niet morgen, maar nu.

Als we nú inzetten op de jongste generatie (huidige 0 tot 10-jarigen) zullen we over tien jaar structureel meer beweging zien. Uitgerekend in die periode worden belangrijke keuzes voor de toekomst gemaakt (studeren, werken, roken, alcohol). Vijf jaar verder zullen die keuzes zich verdiepen (carrière, relaties, ouderschap). En daarmee is inzetten op de huidige jongste generatie cruciaal voor de kinderen die over twintig jaar geboren worden. Het zijn immers de papa's en mama's van de toekomst die we gezonder kunnen laten opgroeien.

We richten ons nu op de jongste jeugd (kinderen, jeugdigen, jongeren, adolescenten tot ca. 21 jaar) Ook hun omgeving: (groot)ouders, vrienden, rolmodellen, die op beweegvlak een voorbeeld zijn of juist een steuntje in de rug nodig hebben (aan mogelijkheden, stimulans en activering) verdienen aandacht. In Heerlen-Noord wordt bewegen ingezet om gemeenschappen te bouwen en inwoners zo actief mogelijk deel te laten nemen aan de maatschappij.

3.3 PERSPECTIEF

We maken bewegen een centraal en zichtbaar onderdeel van beleid en tackelen met de bijbehorende programma's en activiteiten structurele problemen. We voegen tegelijkertijd trots, beleving, zorg voor elkaar toe. Het versterken van onze gemeenschappen is onmisbaar.

Dit doen we met rolmodellen en 'sportieve helden' zoals Jarno Errens, Kawtar ait Omar en Mark Flekken maar ook met onze plaatselijke trots Roda JC. We halen alles uit de kast, want bewegen opent de luiken, fysiek (van binnen naar buiten), sociaal (van alleen of in kleine kring naar een breder sociaal draagvlak) en mentaal (van druk in het hoofd naar ruimte). We komen in beweging, we lopen voorop.

ROUTE TOT SUCCES

URGENTIE	AMBITIE	PERSPECTIEF
Heerlen-Noord is een gebied met grote sociaal-economische uitdagingen die voor Nederland van ongekende omvang zijn.	HIER BOUWEN EN VERSTERKEN WIJ EEN ACTIEVE LEEFOMGEVING WAAR SAMEN BEWEGEN VANZELFSPREKEND IS IN HET DAGELIJKS LEVEN, MET EEN FOCUS OP ONZE JEUGD (0-18 JAAR)	Hier maken wij bewegen centraal onderdeel van elk beleid en tackelen met de bijbehorende programma's en activiteiten veel problematiek in de beleidsdomeinen en voegen tegelijkertijd, trots, beleving, zorg voor elkaar en groei toe.

THEMA'S, KORTE EN LANGE TERMIJN EFFECTEN

MEEDOEN	ACTIEVE LEEFSTIJL	COHESIE
LANGE TERMIJN EFFECTEN Wij bouwen en organiseren de omgeving zodat de jeugd vanzelfsprekend meedoet.	LANGE TERMIJN EFFECTEN Wij zijn samen in beweging en ontwikkelen een actieve en gezonde leefstijl.	LANGE TERMIJN EFFECTEN Hier bouwen en versterken wij actieve gemeenschappen onder de jeugd en hun omgeving.
KORTE TERMIJN INZET Dichtbij, rolmodellen inzetten, betekenisvolle relaties creëren en mooie herinneringen realiseren.	KORTE TERMIJN INZET Verhogen motivatie door funfactor, inzicht in zingeving door educatieve-leer component, toegankelijke & laagdrempelige activiteiten en voorzieningen.	KORTE TERMIJN INZET Versterkt sociaal kapitaal, door deelnemers autonomie, verantwoordelijkheid en eigenaarschap te geven en een gevoel van warm welkom en thuis te creëren.
TOELICHTING Opeenstapeling van belemmeringen beperkt het meedoen en aangaan van lange-termijn verbintenissen. Ontbreekt vaak aan voorbeelden, mensen die al sporten of bewegen, om zich verbonden mee te voelen. Jongeren doen wel mee raken wel verbonden als ze plezier, ontspanning en sociale contacten ervaren.	TOELICHTING Jeugd ziet vaak het nut en plezier van actieve leefstijl niet direct in. Het werken aan motivatie en zingeving is een belangrijke voorwaarde om gedrag blijvend te kunnen en willen veranderen. Uiteindelijk bijdragen ontwikkelen motorische vaardigheden voor jeugd om zich beter te voelen en worden.	TOELICHTING Zinnvolle netwerken en relaties cruciaal. Bij ontbreken: meer geïsoleerd en minder vertrouwend (beïnvloed bijna elk aspect van het leven). Gekoppeld: problemen geestelijke gezondheid en lagere economische mobiliteit, wat ongelijkheid versterkt. Onder jeugd afname door inactieve levensstijl, sociale media en geen plek om samen te komen.

VERANDERTHEORIE



4. STRATEGIE:

**HIER LOPEN WE
VOORTAAN VOOROP!**

4.1 ONDERBOUWING: VERANDERTHEORIE

Om onze belofte te onderbouwen starten we met het formuleren van een ambitie en een verandertheorie: wat is er nodig om échte verandering te realiseren? En: welke strategie volgen we om onze ambitie in de praktijk waar te maken?

Om vervolgens via logische stappen, activiteiten en samenwerkingen die doelen op korte en lange termijn te bereiken. Dit model is een richtinggevend en krachtig instrument om inzicht te geven in beleid, programma's en activiteiten. Beleid kan op basis hiervan aangepast worden. Programma's en activiteiten toetsen we op basis van resultaten en kunnen we op deze manier afzeggen, behouden en verrijken. Dit alles doen we met zoveel mogelijk bewoners en andere betrokkenen.

4.2 AMBITIE

Wij willen de jongste generatie inspireren en activeren om te bewegen. Met de steun en mogelijkheden van omgeving (ouders, rolmodellen en een sportieve omgeving) streven wij ernaar om kinderen en jongeren een gezonde en actieve levensstijl te bieden. Dit draagt niet alleen bij aan hun fysieke gezondheid, maar draagt ook bij aan hun toekomst en versterkt de sociale cohesie van de gemeenschap. Samen bouwen we aan een leefomgeving waarin bewegen een vanzelfsprekend onderdeel is van het dagelijks leven. Daarom is onze ambitie:

hier **HIER BOUWEN EN VERSTERKEN WIJ
EEN ACTIEVE LEEFOMGEVING WAAR SAMEN BEWEGEN
VANZELFSPREKEND IS IN HET DAGELIJKS LEVEN, MET EEN
FOCUS OP ONZE JEUGD (0-18 JAAR)**

4.3 LANGE TERMIJN DOELEN

Hoe gaan we dit realiseren? Passend bij de ambitie, het DNA van Heerlen-Noord kijkend naar urgentie en noodzaak, gelden de volgende drie lange termijn doelstellingen (die gelden voor alle onderwerpen):



1. MEEDOEN:

Wij bouwen en organiseren de omgeving zodat de jeugd vanzelfsprekend meedoet.

Wij bouwen en organiseren de omgeving zo dat met name de jeugd vanzelfsprekend enthousiast Een opeenstapeling van belemmeringen zoals sociaaleconomische positie en weinig ondersteuning beperkt het meedoen van veel jongeren. Tevens ontbreekt het in de omgeving vaak aan voorbeelden, mensen die al sporten of bewegen, om zich mee te identificeren en verbonden mee te voelen.

Jongeren doen wél mee, raken wél verbonden als ze plezier, ontspanning en sociale contacten ervaren. Een belangrijke voorwaarde om verbonden te raken en mee te doen is nabijheid: dichtbij, herkenbaar en via het creëren van mooie herinneringen en betekenisvolle relaties met andere deelnemers en begeleiders. Die combinatie is de vonk die hen aanzet om mee te doen.

Belangrijke inzet om barrières te slechten en bij te dragen aan de doelen op lange termijn zijn:

1. Nabijheid via herkenbare rolmodellen
2. Betekenisvolle relaties creëren
3. Mooie herinneringen realiseren

2. ACTIEVE LEEFSTIJL:

Wij zijn samen in beweging en ontwikkelen een actieve en gezonde leefstijl.

Zodra jongeren meedoen aan activiteiten is het van belang om motivatie voor actieve leefstijl verder te stimuleren. Het werken aan motivatie en zingeving is een belangrijke voorwaarde om ook het gedrag blijvend te kunnen en willen veranderen.

We ontwikkelen programma's en activiteiten met een funfactor (actief gedrag geeft goed gevoel) en een leercomponent die deelnemers op een leuke manier het belang van bewegen laat ervaren. De activiteiten moeten laagdrempelig zijn en verzorgt door trainers met kennis hoe activiteit aan te passen zodat deelnemers (motorische) vaardigheden ontwikkelen en zich beter gaan voelen en worden.

Belangrijke inzet om barrières te slechten en bij te dragen aan een structureel actieve en gezonde leefstijl:

1. Verhogen van motivatie door funfactor.
2. Ervaren en inzien van het belang van bewegen door een leercomponent
3. Laagdrempelige passende activiteiten om (gezond)vaardiger te worden.

3. COHESIE:

Hier bouwen en versterken wij actieve gemeenschappen onder de jeugd en hun omgeving.

Mensen hebben zinvolle netwerken en relaties nodig – sociaal kapitaal – om effectief te kunnen functioneren. Er is een grote kloof tussen degenen die veel sociaal kapitaal hebben en mensen die daarover nog wat minder beschikken. Met minder sociaal kapitaal kun je minder zelfvertrouwen hebben en je soms zelfs geïsoleerd voelen. Problemen in de geestelijke gezondheid en lagere economische mobiliteit zijn gekoppeld aan afnemend sociaal kapitaal, wat ongelijkheid versterkt. Afgezien van de kloof binnen groepen neemt het gezamenlijk sociale kapitaal af onder de jeugd vanwege een inactieve levensstijl, sociale media en geen plek om samen te komen.

Heerlen-Noord heeft de kracht om sociaal kapitaal te laten groeien door jongeren te verbinden en te verenigen. Met een gevoel van verbondenheid, een gedeelde identiteit, gedeeld vertrouwen, gedeelde normen en vriendschap als gedroomd resultaat.

Belangrijke inzet om barrières te slechten en bij te dragen aan actieve gemeenschappen ("communities"):

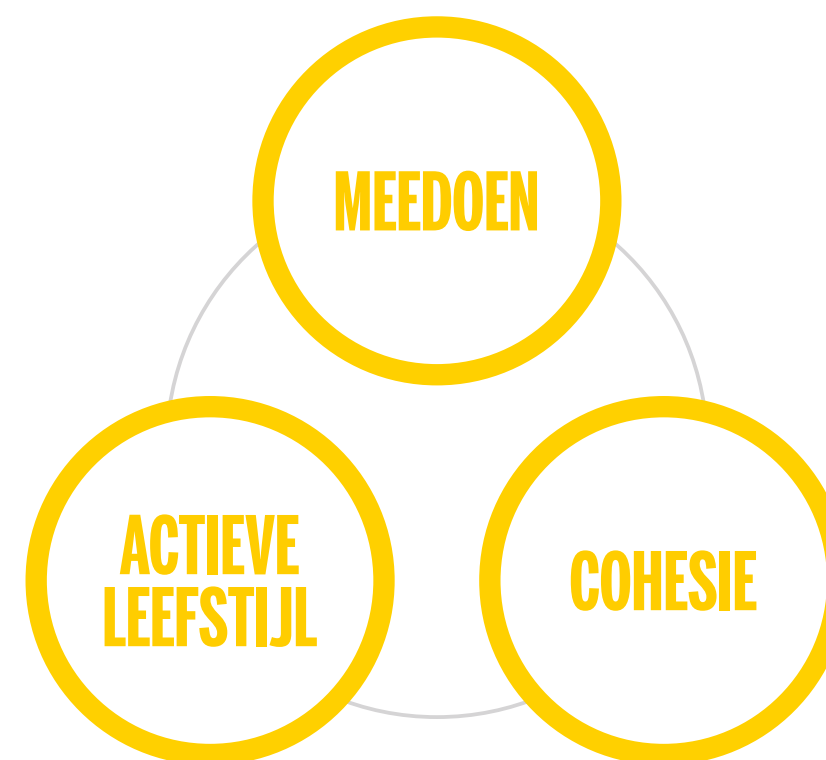
1. Gevoel van warm welkom
2. Autonomie, verantwoordelijkheid en eigenaarschap geven
3. Gevoel van verbondenheid creëren
4. Versterkt sociaal kapitaal

5. BELEID, PROGRAMMA'S EN ACTIVITEITEN

In onze organisaties worden de lange termijn doelstellingen op het vlak van bewegen opgenomen:

1. **MEEDOEN:** Wij bouwen en organiseren de omgeving zodat de jeugd vanzelfsprekend meedoet.
2. **ACTIEVE LEEFSTIJL:** Wij zijn samen in beweging en ontwikkelen een actieve en gezonde leefstijl.
3. **COHESIE:** Hier bouwen en versterken wij actieve gemeenschappen onder de jeugd en hun omgeving.

De verschillende programma's en activiteiten sluiten aan op deze uitgangspunten. Er is veel te beleven in Heerlen-Noord, aan programma's en activiteiten is er dan ook geen gebrek. Om deze zo effectief mogelijk te laten zijn, worden programma's en activiteiten getoetst aan de benoemde inzet. Is het bijvoorbeeld toegankelijk, krijgen deelnemers autonomie en regie, zijn er kansen om mooie herinneringen te creëren? Zodoende dragen de activiteiten en programma's effectief bij aan de lange termijn doelstelling. Afgelopen maanden zijn veel activiteiten en programma's de revue gepasseerd. Sommige activiteiten worden genoemd onder één of méér van de thema's van het NPHLN. Een overzicht met alle tot dusverre besproken mogelijke activiteiten en programma's is te vinden in de Bijlage.



5.1 WONEN EN LEEFOMGEVING

De focus binnen dit thema zal vooral op **MEEDOEN** gericht zijn. Wij bouwen en organiseren de omgeving zodat de jeugd vanzelfsprekend enthousiast meedoet. Onder meedoen verstaan we ook 'spontaan bewegen': niet alleen sporten in georganiseerd verband, maar juist en ook bewegen in je directe omgeving. Wandelen, fietsen, hardlopen naar school, supermarkt, sportclub of werk. Of spelen op straat of in je buurt.

Een uitdagende gezonde omgeving versterkt de sociale banden en bevordert een gevoel van Een uitdagende gezonde omgeving versterkt de sociale banden en bevordert een gevoel van gemeenschap. Het draagt bij aan een leefbare en aantrekkelijke woonomgeving. Hier brengen we beweegmogelijkheden nog meer naar en dichterbij de inwoners. Onder andere door het structureel openstellen van voorzieningen, zoals bijvoorbeeld schoolpleinen, met meer aandacht voor programmering.

Ons beleid richt zich op het **vergroenen en verbinden van beweegroutes**, zodat actieve mobiliteit naar bijvoorbeeld school en werk ook geen obstakels kent. Wonen in de buurt van groen en actief tijd besteden in de buitenlucht levert een veelheid aan gezondheidsvoordelen op. De fiets pakken in plaats van de auto neemt bovendien een klein deel van verontreinigende (fijn)stoffen weg uit de lucht voor **gezonde longen**. We leren van inspirerende voorbeelden waar het boek 'de Fijne Stad' vol mee staat.

Een speelse en uitdagende omgeving: de 3% speelnorm van Jantje Beton is onze richtlijn om kinderen uit te dagen om te bewegen. Speelruimte ontwerpen en onderhouden we samen met bewoners. Dit laatste zorgt dat deze uitdagende omgeving ook echt van en voor iedereen is.

Voor méér bewegen in de leefomgeving zijn sterke verenigingen onmisbaar. We willen dat verenigingen kunnen doen waar ze goed in zijn én daarom hebben ze wellicht hulp nodig in de complexe wereld van bureaucratie. We gaan in gesprek met verenigingen over wat zij nodig hebben om hun onmisbare bijdrage te kunnen leveren om méér kinderen en jongeren te laten bewegen.

Inzet

1. Toegankelijk
2. Laagdrempelige (dichtbij) activiteiten en mogelijkheden
3. Verhogen van motivatie door funfactor.
4. Mooie herinneringen realiseren

5.2 VEILIGHEID

Een actieve gemeenschap draagt bij aan een veiligere leefomgeving. Dat begint met méér **COHESIE**, een sterker gevoel van verbondenheid met de gemeenschap.

Bewegen en sport helpen antisociaal gedrag en criminaliteit tegengaan. Het voorkomt verveling, leert jongeren de juiste normen en waarden en biedt een alternatieve manier om status te vergaren. Daarbij zorgt sport voor een bepaalde spanning die jongeren nodig hebben om volwassen te worden. Door sport en beweging worden jongeren betrokken bij positieve activiteiten, wat de kans op risicogedrag vermindert. Inzet van bewegen vormt dan ook structureel onderdeel van het thema veiligheid. Waarbij het cruciaal wordt om méér eenheid te realiseren tussen de verschillende organisaties en activiteiten. Ook het inrichten van een vangnetstructuur zou meerwaarde bieden.

Vanuit veiligheidsbeleid kunnen sport en bewegen actief ingezet worden ter preventie.

Inzet:

1. Dichtbij en rolmodellen inzetten om mee te identificeren
2. Gevoel van warm welkom
3. Autonomie, verantwoordelijkheid en eigenaarschap geven
4. Gevoel van verbondenheid creëren
5. Versterkt sociaal kapitaal



5.3 GEZONDHEID

We zijn samen in beweging en ontwikkelen een **ACTIEVE EN GEZONDE LEEFSTIJL**.

Bewegen maakt als vanzelfsprekend belangrijk onderdeel uit van gezondheidsbeleid. Sporten en bewegen draagt bij aan de preventie en behandeling van verschillende ziekten. Bewegen zorgt voor een betere ervaren gezondheid, fysieke conditie en vermindert het risico op (chronische) ziekten. Het bevordert ook de mentale gezondheid door stress te verminderen en het welzijn te verhogen.

Bewegen op recept is één van de leefstijlinterventies, een gezondheidsadvies gegeven door huisartsen en consultatiebureaus. Er is in dit proces meer focus op vroegsignalering, met daaropvolgend een laagdrempelig aanbod. Ook wordt er ruimte gecreëerd voor meer intensieve begeleiding na doorverwijzing, want een blijvende steun in de rug is cruciaal voor deze groep. Er moet iemand zijn om op terug te kunnen vallen. Hoewel bewegen de prioriteit is, zetten we daarnaast in op gezonde en populaire alternatieven voor de ongezonde voeding in sportkantines. Andere mogelijke activiteiten en programma's zijn opgesomd in de Bijlage.

Inzet:

1. Laagdrempelige passende activiteiten om (gezond)vaardiger te worden
2. Ervaren en inzien van het belang van bewegen door een leercomponent
3. Verhogen van motivatie om te starten door funfactor
4. Betekenisvolle relaties creëren
5. Mooie herinneringen realiseren



5.4 LEREN

We richten ons binnen dit thema vooral op **MEEDOEN**. Om dat te realiseren is het belangrijk dat bewegen wordt verankerd in de visie, missie en het beleid van het onderwijs. Om structureel méér te bewegen op school is ondersteuning van schoolleiders, de directie en ouders essentieel.

Méér bewegen gaat niet ten koste van de leerprestaties, het verbetert de schoolprestaties. Regelmatige beweging verbetert de concentratie en het geheugen. Het stimuleert ook sociaal kapitaal, de ontwikkeling van sociale vaardigheden en teamwork. We verdiepen ons actief in beproefde methodes die bewegen combineren én gebruiken om basisvaardigheden als lezen, schrijven en rekenen te verbeteren.

Het wordt daarom een absoluut speerpunt om méér bewegen toe te voegen aan de (school)dag. Dit begint al op de kinder- of peuteropvang. Vanaf het basisonderwijs sturen we actief op sociale structuren waarin verschillende leeftijden elkaar helpen in beweegactiviteiten. Vanuit de Rijke Schooldag gaan we actief op zoek naar succesvolle programma's en activiteiten van 'bewegen binnen leren'. Bijvoorbeeld door pauzesport (in samenwerking met Gezond in Mijn Streek en Roda JC) en bewegend leren, maar ook door de schoolomgeving beweegvriendelijker te maken (schoolpleinen voor de buurt, mogelijk samen met de gemeente en de woningcorporaties). Ook begeleiden we schoolklassen naar een sportaccommodatie om daar lessen of huiswerkbegeleiding in een sportieve omgeving aan te bieden.

Inzet:

1. Laagdrempelige passende activiteiten om (gezond)vaardiger te worden
2. Verhogen van motivatie door funfactor
3. Betekenisvolle relaties creëren
4. Mooie herinneringen realiseren
5. Autonomie, verantwoordelijkheid en eigenaarschap geven

5.5 WERKEN

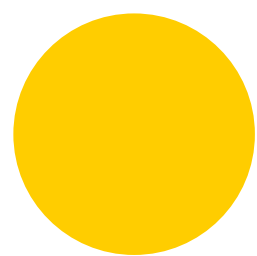
We richten ons binnen dit thema vooral op **COHESIE**. Wij bouwen en versterken actieve gemeenschappen onder de jeugd en hun omgeving.

Door actieve gemeenschappen onder de jeugd te bouwen en te versterken met sport en bewegen, neemt hun sociaal kapitaal toe. Daarnaast ontwikkelen zij extra sociale vaardigheden, hetgeen voor deze jongeren beter perspectief op werk levert en voor werkgevers een grotere groep gezonde en vaardige medewerkers.

We ontwikkelen beweegplannen voor de werkvloer en bieden medewerkers een beweegvriendelijke werkomgeving. We stimuleren regelingen om actief naar het werk te gaan, wandelen tijdens de lunch en staand of lopend vergaderen. Of maatregelen zoals een fietsplan, sta-vergaderruimtes of zelfs een dagdeel tijdens werktijd sporten. Cruciaal is het investeren in de infrastructuur om gezond op het werk te komen, zoals het vergroenen en verbinden van fiets- en beweegroutes. Een actieve levensstijl verhoogt de productiviteit en vermindert ziekteverzuim op de werkvloer, bevordert ook een gezonde werk-privébalans en geeft een goed voorbeeld aan onze jeugd.

Inzet:

1. Laagdrempelige passende activiteiten om (gezond)vaardiger te worden
2. Autonomie, verantwoordelijkheid en eigenaarschap geven
3. Gevoel van verbondenheid creëren
4. Versterkt sociaal kapitaal
5. Betekenisvolle relaties creëren



6. COMMUNICATIE

Het belang van communicatie

We leven in een tijd waar we continu worden blootgesteld aan een stortvloed aan communicatie, meer specifiek reclames. Reclames die ons vaak niet bepaald helpen aan een meer gezonde leefstijl en toch op iedere straathoek en via onze mobiele apparaten, continu tot ons komen.

Als we daadwerkelijk willen dat onze jeugd structureel meer gaat bewegen, dan moeten we naast alles beschreven in dit Beweegplan óók prioriteit geven aan de promotie van sport en bewegen. We hebben geen ingewikkelde modellen of uitgebreide theoretische onderbouwing nodig om te beseffen dat het de wetten van marketing zijn die ook hier van toepassing zijn. Als sport en bewegen - in brede zin - meer zichtbaar zijn, dan wordt er ook meer bewogen, is er meer bekendheid van het aanbod en neemt de deelname aan activiteiten en evenementen toe.



Ambitie

Het is onze ambitie om de komende jaren het aandeel 'gezonde reclame' en specifiek de promotie van sport en bewegen op alle mogelijke manieren te vergroten. We nemen aan voorbeeld aan Roda JC die als enige betaald voetbalclub van Nederland niet in zee ging met een goksponsor.

We willen een permanente campagne voeren en roepen alle creatieve geesten in (Park)stad en (Mijn)streek op om ons mee te helpen. Want ook op het vlak van het uitdagen van de ongezondheidsindustrie lopen we voortaan voorop. We lopen ze er simpelweg uit.

BEWEEGPLAN

Doel & boodschap

In Heerlen-Noord gebeurt ontzettend veel op vlak van sport en bewegen. Er zijn fantastische programma's en activiteiten, zoals de Peutervierdaagse, de Roda Run en de Futsal League. Naast natuurlijk het rijke verenigingsleven, de ambities die we hebben om de leefomgeving meer groen en beweegvriendelijk te maken en alles wat nu niet genoemd is. Hierover willen we (veel) meer en met trots communiceren om sport en bewegen veel meer zichtbaar en daarmee vanzelfsprekend te maken in ieders leefwereld. Om meer bekendheid te geven aan alle programma's, activiteiten, verenigingen en events, en daarmee deelname te stimuleren.

Met onze communicatie brengen we ook jongerenwerkers, zorgmedewerkers, huisartsen en andere deskundigen op het vlak van bewegen in stelling om de volgende generatie te stimuleren deel te nemen aan activiteiten of zelfs de stap te maken naar het verenigingsleven.

De te ontwikkelen promotiematerialen worden op maat gemaakt voor de desbetreffende locatie en/of activiteit. Dit kan een oproep zijn om deel te nemen, of een spotlight op een activiteit of organisatie, of een motivatie om zelf in actie te komen. Dit doen we in alle gevallen onder de gezamenlijke noemer: "Hier valt wat te bewegen".

Stemgeluid en beeldtaal: trots!

De toon van alle promotiematerialen is positief en uitdagend. Teksten zijn begrijpelijk voor jongeren in de stad en de streek en een belerend vingertje wordt te allen tijde vermeden. **Trots** blijft het sleutelwoord in Heerlen-Noord, als brandstof voor de inhaalrace. Ook als het gaat om sport en bewegen.

De beelden die we gebruiken zijn aansprekend en herkenbaar. Ieder beeld laat beweging zien, mét mensen van hier. Geen stockfoto's of ideale plaatjes. Het is echt en daarmee toegankelijk.

Distributie en inzet rolmodellen

In de verspreiding van deze materialen mogen we grote ambities hebben. We hebben in onze fysieke en digitale ruimte immers eindeloze mogelijkheden: winkelcentra, langs wegen en stations, maar ook steeds vaker in supermarkten, sportscholen en andere drukbezochte plekken. Iedereen kan en mag meedoen, want wie is er nu tegen meer bewegen? Bovendien durven we het ook aan om ruimte te maken op de plekken waar bedrijven fikse vergoedingen betalen voor hun ongezonde producten.

Het heeft onze prioriteit om volledig in kaart te brengen waar, hoeveel en welke middelen en ruimte we tot onze beschikking hebben voor de promotie van sport en bewegen. En waar we dit mogelijk nog kunnen uitbreiden. Zowel in de fysieke omgeving als alle mogelijke digitale kanalen.



7. ORGA- NISATIE

We zijn trots op dit allereerste sociale Beweegplan van Nederland. Het startdocument ligt er, de partners hebben er zin in en de volgende generatie smakt ernaar. Het is nu aan ons allen om ambitie, strategie, doelen en activiteiten tot uitvoering te brengen. Om dat mogelijk te maken, bouwen we komende tijd een organisatie die hier uitvoer aan geeft.

Daarnaast maken we met elkaar de afspraak om vanaf nu altijd een Beweegparagraaf toe te voegen aan alle (jaar)plannen van het NPHLN om zo te waarborgen dat het thema 'bewegen' structureel verankerd wordt binnen de gezamenlijke opgave.

Opzet organisatie:

Eindverantwoordelijkheid: een kartrekker met een klein team. Dat team wordt samengesteld met enthousiaste vertegenwoordigers uit de NPHLN-alliantie uit elk thema (wonen, werken, leren, gezondheid en veiligheid) en haalt ideeën, kritieken en voortgang op uit bestaande organisaties. Daar horen vanzelfsprekend ook betrokken bewoners en sportieve rolmodellen bij.

Rollen:

- Het uitwerken, aanzwengelen en ten uitvoer (laten) brengen van het sociale Beweegplan.
- Sturen op de ambitie, doelen en resultaten zoals vermeld in dit sociale Beweegplan.
- Prioriteren van programma's en activiteiten en adviserend op beleid.



8. HET START- SCHOT

Een marathon begint met het startschot. Dit document, dit sociale Beweegplan, is niets méér of minder dan het startschot en heel misschien ook nog de eerste meters. Het biedt een model, oeverloos veel mogelijkheden en zelfs een route naar succes. We streven naar structurele verandering en dus kiezen we niet voor losse projecten, maar voor programma's en activiteiten die elkaar versterken. Maar daarmee heeft nog geen kind of jongere in Heerlen-Noord méér bewogen.

Wat gaan we concreet doen?

- 1) **Bewegen wordt een prioriteit in de NPHLN-opgave.** Bewegen wordt opgenomen in alle toekomstige (jaar)plannen. Keuzes voor programmering en activiteiten worden met alle partners uitgewerkt en te zijner tijd van benodigde middelen voorzien.
- 2) We bieden de Rijksoverheid aan experimenteergebied te zijn voor de **landelijke Sportpas**, zodat elke jongere in Heerlen(-Noord) gratis kan sporten.
- 3) **We starten met deze activiteiten** als voorbeelden van onze veranderstrategie:
 - KNVB World Coaches. We starten als eerste wijkaanpak in Nederland met het KNVB Worldcoaches programma en gaan in gesprek met de KNVB over andere vormen van structurele samenwerking op het vlak van voetbal/futsal, sterke gemeenschappen en rolmodelschap.
 - Clubcoördinator. We bouwen de Clubcoördinator Heerlen-Noord uit.
 - Bewegen op school en in de wijken. We breiden 'Bewegen' als onderdeel van de Rijke Schooldag (School en Omgeving) uit en voorzien het komende jaren van meerjarige financiering.
 - Centrum voor Sport en Gezin. We werken de plannen voor Centra voor Sport en Gezin uit en maken gebruik van de kennis en het netwerk van partners als Gezond in Mijn Streek (Roda JC) en de Landelijke Beweegalliantie.
 - Beweegraad. We betrekken de sportieve rolmodellen actief bij de ontwikkeling en uitvoering van plannen, activiteiten en programma's. Zij vormen een Beweegraad die de voortgang en kwaliteit bewaakt en gevraagd en ongevraagd advies verschaffen.



BIJLAGE. OVERZICHT VAN MOGELIJKE PROGRAMMA'S EN ACTIVITEITEN

Afgelopen maanden zijn vele mogelijke activiteiten en programma's de revue gepasseerd. Onderstaande voorbeelden passen in de voorgestelde verandertheorie en het gepresenteerde model van samenhang, maar zijn nog niet geprioriteerd of van (meerjarige) financiële middelen voorzien.

- Meer beweeg- en ontdekgroen dichtbij en bereikbaar
- Voorrang voor fietsers, wandelaars en hardlopers in onze buurten en wijken. Het inrichten van straten, buurten en wijken om te kunnen bewegen op goed verbonden lanen, (fiets)paden en parken.
- Verbonden en uitdagende beweegroutes dwars door onze buurten en wijken heen.
- Openbaar toegankelijke sportclubs en schoolpleinen
- Uitdagende speeltuinen
- Straatvoetbalveldjes gecombineerd met 3X3 courts, mét programmering.
- de 3% speelnorm van Jantje Beton als richtlijn om kinderen uit te dagen om te bewegen.
- de basis op orde: verenigingen laten doen waar ze goed in zijn én ontlasten qua bureaucratie.
- Centrum voor Sport en Gezin (lokaal/regionaal), geïnspireerd op het Everton in the Community
- Futsal faciliteiten, waaronder Futsal Topsportal als onderdeel van een regionaal Centrum voor Sport en Gezin.
- Pilot sportclub 'naschools aanbod/huiskamer' (bij succes mogelijk structureel onder te brengen in een Centrum voor Sport en Gezin)
- Sporten in werktijd: niet vrijblijvend, wel sport naar keuze. Mogelijk verbonden aan sportcompetities- en verenigingen.
- Rijke Schooldag, waaronder de dynamische schooldag, naschool sporten Skool, Pauze Sport
- Schoolsporttoernooien
- Experimenteergebied voor de landelijke Sportpas
- Cirkel Jongeren
- Community Champions
- Futsal Chabbab
- Roda JC wijktoer
- Roda4Vitality
- RodaRun
- Kasteel Run Hoensbroek
- Trappenmarathon Landgraaf
- Alleen Jij Bepaalt (wie je bent)
- KNVB World Coaches en aanvullende samenwerking met KNVB.
- Parkstad Futsal League
- Cirkel Jongeren
- Future Leading Player
- Speeltuinbende
- Betrokkenheid van de Jeugdraad
- Bewegen op recept
- Iedereen kan sporten
- Pluswijk Concept
- Peuter en kleuter4daagse
- Sjpruutactiviteiten
- Beachweek
- Gezonde voeding in sportkantines stimuleren
- Bijzondere speeldagen: Koningsspelen, Buitenspeeldag, Modderdag
- Uitbreiden Clubcoördinator.
- Beweegraad met rolmodellen uit stad en streek.

hier

**KOMEN WE IN BEWEGING
VOOR EEN GEZONDE TOEKOMST**

Nationaal
Programma
**Heerlen
Noord**

Eerste sociale beweegplan van Nederland

BEWEGING BRENGT ONS VERDER