

# Sport en gezondheid; een paar apart?

Sport en bewegen is goed voor de gezondheid, dat weet iedereen. Voldoende beweging is van belang bij het voorkomen van hart- en vaatziekten, het tegengaan van overgewicht en helpt bij de aanpak van psychische klachten. Besteden gemeenten in hun gezondheidsbeleid ook aandacht aan sport en bewegen? Wat betekent 'gezond sporten' voor sportambtenaren en voor bestuurders van sportverenigingen?

Door Marja de Jong



De Sportraad Overijssel en de GGD Regio IJssel Vecht voerden, samen met acht gemeenten, een project uit om op beleidsniveau sport en gezondheid dicht bij elkaar te brengen. Dit artikel geeft een impressie van de ervaringen en de leerpunten die dit project heeft opgeleverd. Voor sportverenigingen zijn er kansen om het thema gezondheid onderdeel te maken van haar beleid.

Voorstanders roemen de positieve effecten van bewegen op de gezondheid. Sporten en bewegen draagt bij aan een gezonde leefstijl. Tegenstanders noemen vaak de schadelijke gevolgen van (sport)blessures op de gezondheid. Verantwoord sporten vindt plaats onder leiding van gediplomeerde en deskundige trainers met ruim aandacht voor het voorkomen van blessures.

De afgelopen jaren zijn uiteenlopende projecten ontwikkeld en uitgevoerd waarin bewegingsstimulering en aandacht voor gezondheid centraal staan. Te denken valt aan projecten als GALM, voor senioren die onvoldoende actief zijn en 'Kies voor Hart en Sport' voor de groepen 7 en 8 van de basisschool. In beide projecten is een combinatie gevonden van gezondheidsvoorlichting, kennismaking met sportverenigingen en bewegingsstimulering. Een ander voorbeeld is de themabijeenkomst EHBSO, waarin sportverenigingen worden geïnformeerd over het voorkomen- en behandelen van blessures. Deze projecten worden lokaal uitgevoerd en gemeenten hebben er in meer of mindere mate bemoeienis mee.

De Sportraad Overijssel en gemeenten grijpen de financiële mogelijkheden van de breedtesportimpuls aan om nieuwe sportstimuleringsactiviteiten op te zetten. Daarin probeert men sport, bewegen en gezondheid in het lokale beleid op te nemen. Verenigingsondersteuning neemt daar een belangrijke plaats in.

Gemeenten hebben de wettelijke verplichting om een lokaal gezondheidsbeleid op te stellen. In de gemeentelijke nota lokaal gezondheidsbeleid worden beleidsvoornemens beschreven om de gezondheid te verbeteren en kiest men prioriteiten voor actie. Inactiviteit of te weinig bewegen komt veel voor bij ouderen, jongeren en mensen met een beperking. Aangezien te weinig beweging een belangrijke risicofactor voor de gezondheid is, maken gemeenten plannen om sport en bewegen meer te stimuleren. Helaas werken betrokken beleidsterreinen langs elkaar heen. Samenwerking is geboden.

## Integraal beleid

De Sportraad Overijssel (sportstimuleringsbeleid) en de GGD Regio IJssel Vecht (gezondheidsbeleid) kregen medewerking van acht gemeenten: Zwolle, Kampen, Raalte, Dalfsen, Hardenberg, Steenwijkerland, Zwartewaterland en Olst-Wijhe. Het integraal gemeentelijk beleid 'sport, bewegen en gezondheid' moest uitmonden in concrete beleidsvoornemens en plannen of een werkplan 'sport, bewegen en gezondheid'. Samenwerking en afstemming tussen de verschillende beleidsterreinen, in een integrale aanpak, stond centraal. Van elke gemeente deden zowel de beleidsmedewerker voor sport als die voor gezondheid mee. Waar mogelijk zijn ook relaties gelegd met de beleidsgebieden jeugd, ouderen, welzijn, gehandicapten, ruimtelijke ordening of wijkbeheer. Het project liep van maart 2002 tot juni 2003.

Voor gemeenten waren twee praktische hulpmiddelen beschikbaar. Een overzicht van projecten en activiteiten op het gebied van sport, bewegen en gezondheid en een handreiking voor het schrijven van een werkplan sport, bewegen en gezondheid. Verder was er gelegenheid om informatie te verkrijgen en ervaringen uit te wisselen tijdens twee regionale bijeenkomsten. De projectleider bood de gemeenten desgewenst advies en ondersteuning op maat.

Aan het einde van de projectperiode zijn de deelnemende gemeenten gevraagd naar hun ervaringen en is de eindstand opgemaakt. In diverse gemeenten zijn projecten en activiteiten in voorbereiding of reeds opgestart. In vijf van de acht betrokken gemeenten is een deel van het budget van het lokaal gezondheidsbeleid bestemd voor activiteiten gericht op bewegingsstimulering. Dit besteden ze bijvoorbeeld aan een nieuw GALM project, een behoefteonderzoek en een project voor de jeugd of de uitbreiding van therapiezwemmen. In Raalte en in Hardenberg is er een paragraaf 'Sport en bewegen' in de nota lokaal gezondheidsbeleid gekomen.

Zes van de acht gemeenten maken gebruik van de breedtesportimpuls of maken er plannen voor. Een deel van de beschikbare gelden bestemmen ze voor bewegingsactiviteiten met een gezondheidsbevorderend doel. In Dalfsen bijvoorbeeld is men bezig een model voor de 'gezonde sportclub' te ontwikkelen. Sportverenigingen die aan 'gezonde' voorwaarden voldoen, moeten in de toekomst in aanmerking kunnen komen voor een specifieke subsidie. Steenwijkerland besteedt in haar sportnota aandacht aan sport en gezondheid en ziet hierbij ook een rol voor sportclubs weggelegd.



## Tijd voor actie

De meeste gemeenten geven aan dat het project invloed heeft gehad op de intersectorale samenwerking. Samenwerking tussen de Sportraad Overijssel en GGD Regio IJssel Vecht vinden ze onmisbaar om bij gemeenten iets te bereiken op dit gebied. GGD en provinciale sportraad geven als het ware het goede voorbeeld als het om een integrale aanpak gaat. Wel waarschuwen de gemeente-medewerkers: 'We moeten niet teveel praten, maar er vooral voor zorgen dat er ook iets gebeurt.'

## Rol sportvereniging

Spelen sportverenigingen ook een rol bij sport, bewegen en gezondheid? Ja! De rijksoverheid heeft veel aandacht voor het thema sport, bewegen en gezondheid. De relatie tussen overgewicht en voldoende beweging komt regelmatig ter sprake. Dit biedt kansen voor sportverenigingen; de aanbieders van beweging. In verschillende bewegingsstimuleringsprojecten, geïnitieerd en/of gesubsidieerd door gemeenten is een actieve rol voor sportaanbieders weggelegd. Onderdeel van deze projecten is vaak een kennismaking met verschillende vormen van sport en bewegen. Die kennismakingsactiviteiten kunnen sportverenigingen organiseren. Bijkomend voordeel voor de clubs is dat het nieuwe leden kan opleveren.

Binnen de vereniging is aandacht voor gezondheid goed mogelijk. Blessurepreventie, alcohol en roken in sportkantines, gezonde snacks en sportvoeding, de hygiëncode zijn voorbeelden van gezondheidsgerelateerde onderwerpen. Elders in deze nieuwsbrief vindt u het artikel over 'de gezonde sportvereniging' in Friesland. Dit proefproject levert mogelijk een keurmerk op waar bijvoorbeeld gemeenten subsidie tegenover kunnen zetten. In Overijssel is de Sportraad benaderd door Groene Land/Achmea. Deze verzekeraar onderzoekt momenteel met vier sportclubs hoe ze samen kunnen werken aan de gezondheid van de leden. Uitgangspunt voor een langdurige samenwerking is daarbij dat het voor beide partijen meerwaarde oplevert.

## Meer info?

- Sportraad Overijssel, Robbert Cotterink, telefoon (038) 457 77 71
- GGD'en [www.ggd.nl](http://www.ggd.nl)
- Landelijke Campagne Flash [www.flash123.nl](http://www.flash123.nl)

