

# It's our human right to move, so what's stopping us?



## Op het MOVE-Congress in Birmingham

Een interessante vraag, niet? Katleen Laermans, beheerder van vrijetijdscentrum De Mixx in Herselt, reisde in oktober 2017 naar Birmingham, waar dit jaar het MOVE Congress plaatsvond. Het werd al voor de achtste keer georganiseerd door ISCA (The International Sport and Culture Association). Katleen was onmiddellijk getriggerd door dit thema, en ze was niet de enige. Samen met 200 anderen uit zes continenten boog ze zich twee dagen over de vraag hoe je mensen in beweging krijgt. In dit artikel doet ze haar relaas.

Katleen Laermans  
beheerder Vrijetijdscentrum De Mixx Herselt  
katleen.laeremans@herselt.be

Zoveel verschillende nationaliteiten, en toch blijkt dat elk welvarend land geconfronteerd wordt met dezelfde problematieken ...

De verwachtingen liggen (te) hoog: alles moet vooruit gaan, beter zijn, je moet alles weten, je moet bereikbaar en flexibel zijn. Mensen hebben meer stress en minder tijd om te ontstressen.

We leven in een 'zittende' samenleving. Uit onderzoek blijkt dat 1 op 3 geen of te weinig beweging

heeft. Het gevolg is onder andere het steeds groeiende aantal mensen dat met overgewicht kampt en de daaruit voortvloeiende fysieke en medische problemen.

Onze tieners, twintigers en dertigers leven soms meer in een digitale wereld. Ze hebben honderden vrienden op Facebook, maar veel minder echte contacten. Omwille van het ontbreken van echte sociale interacties, kampen meer en meer mensen met psychische problemen.

Onze bevolking vergrijst. Mensen worden steeds ouder, blijven langer actief, maar worden op een gegeven moment immobiel. Het wegennet is heel gecompliceerd geworden, fietsen blijft niet evident, het openbaar vervoer is niet altijd toereikend en het gebrek aan sociale interacties zorgt ervoor dat ouderen minder kunnen terugvallen op hulp van derden.

Als we dezelfde problematieken ervaren, kunnen we leren van elkaar en samenwerken om meer te bereiken. Dit alles start bij het uitdragen van dezelfde visie rond de vier thema's op dit MOVE Congress:

- 1 // Movement Spaces
- 2 // Removing Barriers
- 3 // Me time, wellbeing time – wild time
- 4 // Active School Communities

Deze thema's kaderen allemaal in de NowWeMOVE-visie om 100 miljoen Europeanen extra fysiek actief te krijgen tegen 2020 ([www.nowwemove.com](http://www.nowwemove.com)).



In de NowWeMOVE-campagne worden 'Movement Pills' uitgedeeld: doosjes die eruit zien als geneesmiddelen. Ze geven de boodschap dat beweging de gezondheid bevordert.

Het grote doel is om bewegen een onderdeel te maken van onze dagdagelijkse activiteiten. Een beetje zoals tanden poetsen. Het moet een routine worden, iets wat iedereen zonder nadenken doet.

Om dit te realiseren, moeten we werken in verschillende fases. Er moest eerst infrastructuur zijn die aanzet tot bewegen/sporten. Nadien moeten we onze attitude wijzigen. Barrières verwijderen, beweging 'inbakken' in onze cultuur door ze te integreren in onze leer- en werkomgeving. We moeten verder afstappen van het idee om sport te voorzien voor diegenen die willen sporten,



**We kunnen mensen stimuleren om meer actief te zijn in de natuur. Organiseer activiteiten in het park, in het bos, op de heide, op het strand ... in plaats van in je sporthal**

en nog meer inzetten op die doelgroepen die niet of te weinig aan beweging/sport doen. We moeten ontdekken wat hen tegenhoudt.

### **Movement Spaces: beweegvriendelijke ruimte**

De eerste stap: veilige, comfortabele en goed uitgeruste infrastructuur. Onze sector is vooral gericht op het bouwen of voorzien van infrastructuur om te sporten. We bouwen sporthallen en zwembaden, we leggen looppistes, sportterreinen en MTB-routes aan. Dit is nodig en we moeten ook in de toekomst blijven focussen op kwalitatieve sportinfrastructuur.

Wat we momenteel echter te weinig doen, is infrastructuur voorzien die aanzet tot bewegen. Alles is gebouwd voor 'koning auto' en niet voor mensen die willen bewegen. We moeten veel meer investeren in fiets- en wandelinfrastructuur.

Wanneer we goede infrastructuur voorzien die beweging stimuleert, zullen meer mensen de stap zetten tot sporten. Niet alleen omdat ze plezier vinden in het actief zijn, maar ook omwille van de sociale interactie.

Er zijn opmerkelijke voorbeelden uit het buitenland waar vierbaansvakken omgetoverd zijn tot een grote afgesloten boulevard voor wandelaars en fietsers op de middelste tweebaanvakken. Voor de pendelaars worden gratis fietsen aangeboden.



### **De 8-80-regel**

Heel belangrijk bij het realiseren van infrastructuur is de 8-80 regel:

- Zou je je 8-jarige zoon/dochter hier gebruik van laten maken?
- Zou je je 80-jarige ouder/grootouder hier gebruik van laten maken?

Hierbij vraag je je telkens af: is het veilig, is het toegankelijk ... ? Is het antwoord twee keer 'ja', dan is de infrastructuur geschikt voor iedereen.

## Tips voor lokale besturen en bewegvriendelijke ruimte

1 // Stop met het opleggen van regels die het bewegen belemmeren. In parken zie je wel eens bordjes met 'gelieve het gras niet te betreden'. Waarom niet? Als er ruimte is om te bewegen, gebruik deze dan!

2 // Voorzie een grote centrale groene (speel)ruimte bij nieuwe verkavelingen. Bouw of betonmeer niet alles vol maar maak wooncirkels rond een groen park dat voor iedereen toegankelijk is.

3 // Sluit bepaalde parkings of straten in het weekend of in vakanties

op vaste tijdstippen af voor gemotoriseerd verkeer. Mensen zullen meer buiten komen en kinderen zullen meer buiten spelen.

4 // Maak de straten rond scholen autovrij bij de start en einde van de school. Laat kinderen met de fiets, step, go-cart ... naar school komen.

5 // Investeer in speelruimtes zodanig dat elke burger binnen een afstand van 1 kilometer een speelruimte heeft. Geef hierbij de voorkeur aan buitenspeelruimtes die groen ingericht worden. Dit kan op school, straat, bib, wandelpad,

publieke ruimte ... Voorzien ook steeds een aangename ruimte voor (groot)ouders. Als zij het aangenaam vinden, komen ze er vaker terug met de kinderen.

6 // Maak afspraken met scholen en/of bedrijven. Richt samen de speelplaats of een open ruimte in als groen, sportief park dat na de schooluren of werkuren opengesteld wordt voor iedereen. Je moet geen extra ruimte opofferen om toch een mooi resultaat te krijgen waar zowel de school als het lokaal bestuur onmiddellijk resultaat mee boeken.

den vanaf de randparkings. En het werkt! Meer en meer mensen nemen de fiets van thuis uit of nemen de fiets vanop het parkeerterrein. Niet alleen omdat het vlotter gaat, maar ook omdat het leuk, veilig en ontspannend is.

### Removing barriers: drempels wegnemen

Wie zijn die mensen die niet of onvoldoende sporten en bewegen? Om dit te ontdekken, moeten we dienstoverstijgend werken, samenwerken met onze partners in de sportwereld (verenigingen, ondernemingen ...), scholen, woonzorgcentra ... En wat houdt die mensen tegen om te sporten? Wat zijn hun barrières en hoe kunnen we deze doorbreken? Wat missen ze? Daarvoor moeten we ons op hun terrein bewegen en met deze mensen praten. Eens we weten wat hen tegenhoudt, kunnen we activiteiten uitwerken. De nadruk hoeft niet onmiddellijk te liggen op bewegen of sporten, wel op sociale interactie. Veel senioren zullen niet meteen deelnemen aan georganiseerde wandelingen. Maar breng ze samen om te breien of naaien en stimuleer enkele personen uit deze groep om mee te doen aan de wandelingen. 'Wij' gaan als lokale bestu-

ren niet zozeer deze mensen kunnen overtuigen om meer te bewegen of aan sport te doen. Dat hebben we als sector al jaren geprobeerd. We moeten daarentegen inzetten op voorbeeldfiguren uit hun leefwereld, ontdekken wie dit zijn en hen stimuleren en overtuigen. Organisaties die inzetten op deze barrières merken enkel positieve resultaten. Als je de barrières kan weghalen en bovendien inzet op het sociale aspect heb je veel kans op slagen.

### Me time, wellbeing time - wild time: welzijn en bewegen

Vraag 100 volwassenen om hun ogen te sluiten en om zich een omgeving voor te stellen waar op dat moment graag zouden zijn. Dat is zelden op straat, op kantoor, of in de auto. 80% zegt ergens buiten te willen zijn, in de natuur. En toch brengen we daar maar 5% van onze tijd door. Nochtans weten we dat vertoeven in de natuur goed is voor de mentale en fysieke gezondheid. 90% van de mensen is hiervan overtuigd en iedereen weet dat er verandering nodig is, maar toch doen we er niets aan. Meer nog: er verdwijnt nog steeds groene ruimte en er wordt nog steeds meer gebetonneerd.

Wij kunnen mensen een duwtje in de rug geven om meer actief te zijn in de natuur. Organiseer activiteiten in het park, in het bos, op de heide, op het strand ... in plaats van in je sporthal. Probeer samen met partners meer groen open te stellen voor het publiek. Creëer hier mooie, gezellige plaatsjes waar mensen samen kunnen zijn. Zorg ervoor dat iedereen op deze plaatsen ook op een leuke manier kan bewegen ... en we zijn vertrokken. Doe dit alles op een laagdrempelige manier, zonder kosten of verplichtingen voor de deelnemers.

### Active School Communities: actief op school

Ons onderwijs- en werksysteem is geëvolueerd naar een passief systeem. In het onderwijs zitten de kinderen vooral in de klas, speeltijden worden ingekort en actief spelen wordt weinig gestimuleerd. Nochtans is er duidelijk bewijs dat kinderen die meer bewegen, ook betere schoolresultaten hebben. De eerste stappen hierin zijn gezet door het Vlaams actieplan 'Hoog tijd voor geZONTijd'. Hierin wordt gewerkt rond vier pijlers: beweging, beweegvriendelijke sportinfrastructuur, gezonde voeding en eetgedrag, EHBO en reanimatie. Een onderdeel hiervan was de campagne 'Bewegen naar de zon'. Bedoeling was om leerlingen dagelijks een kwartierje extra te laten bewegen tijdens de lessen. Deelnemende scholen merkten al meteen resultaten bij de kinderen. Na het beweegmoment waren de kinderen weer fris en konden ze beter hun aandacht bij de les houden. Tal van scholen over de hele wereld hebben hier zelf al leuke initiatieven ontwikkeld. In Portugal krijgen de kinderen elke dag voor schooltijd een half uurje bewegingsspel aangeboden. Geëngageerde ouders zorgen voor de invulling en begeleiding. In Tokio zijn bepaalde speelplaatsen actief en avontuurlijk ingericht. Het effect hiervan werd gemonitord. Kinderen kregen een stappenteller aan en er bleek dat de meeste kinderen bijna

2,5 km per dag meer aflegden dan voor de herinrichting van de speelplaats. In Mexico krijgen de kinderen een half uurtje langer middagpauze. Tijdens deze middagpauze worden er begeleide sporten aangeboden, vaak in samenwerking met sportclubs of sportscholen.

### En op het werk?

In de bedrijfswereld is de hele werkomgeving doorgaans ontworpen om mensen zo weinig mogelijk te laten bewegen. Mensen zitten aan hun bureau met de printer binnen handbereik. Het sanitair vind je op dezelfde verdieping. De lift brengt mensen die minder goed te been zijn naar hun werkplek, maar ook alle anderen. Pauzes leiden mensen van de ene stoel naar de andere. Terwijl ook hier is bewezen dat mensen die meer beweging hebben op hun werkplek, ook productiever zijn ...

Gelukkig zijn er al bedrijven die dit inzien, zoals Google. Dit bedrijf stelt het welzijn van de medewerkers voorop. Ze krijgen er elke ochtend een gratis ontbijt en 's middags kunnen ze gezond lunchen. Er is een café met kickertafel en Wii. Elke



### Ideeën voor een actievriendelijke school

- 1 // Waarom geen sportactiviteiten in de school voorzien na schooltijd en/of clubs stimuleren om er een clubwerking uit te bouwen? Een sportief alternatief voor de BKO.
- 2 // Waarom niet meer acties op poten zetten om kinderen met de fiets naar school te laten komen?
- 3 // Waarom geen bewegingspakketten aanbieden die de leerkrachten kunnen gebruiken tussen de lessen door?
- 4 // Waarom geen acties op punt zetten in het kader van 'de sportiefste klas van de maand'?

vrijdagnamiddag is er een activiteit gepland (iets drinken, een toernooi, museumbezoek ...). In sommige landen kunnen werknemers gebruik maken van een wasdienst, strijkdienst, medisch kabinet ... Er zijn geen regels over pauzes. Wil je gaan sporten, dan mag je gaan sporten. Vergaderen gebeurt niet alleen aan tafel, maar er zijn ook vergaderfietsen. De voordelen zijn alvast te voorspellen: minder ziekteverzuim, minder burn-outs, meer flexibiliteit ten opzichte van de werkgever, meer sociale interacties en actievere, gezondere werknemers.

### Taak van de sportdiensten in Vlaanderen?

De betekenis van het woord 'sport' is veranderd. Vroeger was dit 'presteren en medailles halen'. Er was weinig aandacht voor 'sport voor allen' of 'beweging' voor allen. Nadien kwam het Sport-Voor-Allen-Decreet. Een bepaalde doelgroep is hierdoor bereikt, maar een hele grote doelgroep nog niet. Voor een groot stuk ligt dit aan een gebrek aan samenwerking tussen de verschillende partners (scholen, OCMW's, rusthuizen, andere overheidsdiensten) waardoor we niet altijd wisten wie we niet bereikten, en waarom niet.

Tegenwoordig wordt sport meer gezien als bewegen, sociale interactie en gezondheid. We moeten hier als sportsector op inspelen en voorzien in infrastructuur en activiteiten voor iedereen, waarbij dichtbij, open, gratis en plezier belangrijke eigenschappen zijn. De focus moet liggen op de persoon die plezier wil beleven door te sporten en minder op de sport op zich. Mensen die meer willen dan gewoon plezier, vinden hun weg wel in de sportsector.

Het is belangrijk dat we onze collega's en beleidsmakers overtuigen van de noodzaak van infrastructuur die aanzet tot bewegen. We moeten meer bewegen van en naar school/werk, we moeten meer bewegen op

**In Portugal krijgen de kinderen elke dag voor schooltijd een half uurtje bewegingsspelen aangeboden. Geëngageerde ouders zorgen voor de invulling en begeleiding**

school/werk en we moeten meer bewegen na school/werk. Pleeg overleg met scholen en bedrijven en bekijk welke bewegingsmomenten en sportactiviteiten er dagelijks ingepland kunnen worden.

Organiseer toegankelijke en vrije sportactiviteiten. Laat mensen sporten wanneer ze er tijd voor hebben en op de momenten dat ze er zin in hebben. Zet in op familiale activiteiten en laat kinderen kennismaken met een breed gamma aan bewegingsspelen en sporten.

We moeten dienst- en sectoroverschrijvend werken om de doelgroepen te bereiken die nu niet of te weinig aan sport of beweging doen. We moeten uitzoeken wat hen tegen-

houdt om actief te leven en wat ze nodig hebben om de stap tot bewegen/sporten te zetten.

We moeten de digitale wereld gebruiken om mensen (vooral jongeren) aan te zetten om te bewegen. Lanceer challenges, dagelijkse oefeningen ... Ga online! Mensen moeten overall getriggerd worden om te bewegen, dus ook online. //



Meer lezen over dit onderwerp? Zoek in de ISB-Kennisbank met de trefwoorden **SPORTPROMOTIE, KANSENGROEPEN, BEWEGING**

