



**HUMAN
RIGHT
TO
MOVE**



Birmingham, UK
4 – 6 OCTOBER 2017

**It's our Human Right to MOVE,
so what's stopping us?**

Wie ben ik

Privé

Katleen Laeremans
Herselt
35 jaar
mama van Senne en Toon

Drive

Stilstaan = achteruitgaan
Leergierig
Vernieuwen/verbeteren

Professioneel

Sinds 2011 beheerder van VTC de Mixx te Herselt
Voordien sportpromotor te Herselt (2004-2011)
Lid van ISB – commissie infrastructuur



Waarom Move Congress?

Oproep vanuit ISB om deel te nemen aan het Move Congress

Ik stelde me kandidaat.
Een nieuwe ervaring,
nieuwe inzichten ... ik kon er alleen maar bij winnen

Goedkeuring gevraagd van directeur, voorzitter en ondervoorzitter AGB.

Ik mocht dit congres binnen mijn werktijd volgen.
Deelname congres, vlucht en hotel werden betaald door ISB.

Move Congress 2017

- Georganiseerd door **ISCA** (The International Sport and Culture Association)
- Tweejaarlijks congres
- Telkens met de focus op sport en fysieke activiteit op recreatief niveau
- **Dynamisch congres**, dus niet enkel zitten en luisteren, maar actief meewerken aan de onderwerpen en sessies die actief gegeven worden (zitten op bal, spelletjes tussendoor...)
- Dit dynamisch gegeven zorgt ook voor meer contact tussen de deelnemers en voor heel wat fun.

Thema

- It's our human right to move, so what's stopping us?
- Zoveel verschillende nationaliteiten en toch blijkt dat elk welvarend land geconfronteerd wordt met dezelfde problematieken:

Meer stress
(te) hoge verwachtingen
Minder tijd om te ontstressen

Minder actief
Zittende samenleving
Meer overgewicht

Minder 'echte' contacten
Digitale wereld
Meer psychische problemen Vereenzaming

Immobiel
Vergrijzing
Vereenzaming

Thema

- = uitdaging voor ons allemaal want sporten of bewegen is het middel bij uitstek om mensen uit hun isolement te halen, gezondheid te verbeteren, contacten te leggen, gezondheid te verbeteren!
- 3-ledige uitdaging:
 1. actieve mensen, actief houden
 2. minder actieve mensen, actiever maken
 3. niet-actieve mensen, actief maken (= grootste uitdaging)
- = langetermijnvisie die stap voor stap opgebouwd moet worden en die vooral 'ingeburgerd' moet geraken

Hoe aanpakken

1. Infrastructuur voorzien

A. infrastructuur die aanzet tot bewegen

- koning auto van zijn troon stoten! (duur (25%) en onsportief)
- veel meer investeren in fiets- en wandelinfrastructuur
- autovrije steden, dorpskernen, schoolomgevingen met randparkings en gratis fietsen
- geen belemmerende regels (gras niet betreden in parken)
- grote centrale groene ruimte bij nieuwe verkavelingen
- meer investeren in speelruimtes met ook oog voor ouders
- afspraken met scholen/bedrijven om de outdoor ruimte samen in te richten en open te stellen na de uren

B. infrastructuur die aanzet tot sporten

- is er vaak al, maar blijven investeren op kwalitatieve infrastructuur, want het aantal sporters zullen stijgen.

Hoe aanpakken

2. Fundamentele wijzigingen in onderwijs- en werkmilieu

- we zitten te veel!
- meer beweging inbakken in het onderwijs en werkomgeving
- bonus voor fietsende werknemers i.p.v. bedrijfswagen?
- bewezen: mensen die meer beweging hebben op hun werkplek zijn productiever!

3. Activiteiten voorzien voor alle doelgroepen

- wat is er reeds? => ondersteunen vanuit overheid
- UITDAGING:
 - A. wie zijn de mensen die niet of onvoldoende sporten en bewegen die we willen bereiken?
 - B. Wat heeft deze doelgroep nodig?

=> dienstoverschrijdend werken en je als sportdienst op het terrein begeven, tussen deze mensen!

Hoe aanpakken

4. Sociale interacties stimuleren

- werk activiteiten uit waarbij mensen samen komen en zet in tweede instantie pas in op 'bewegen' (vb. hobbyuurtje voor senioren => georganiseerde wandelingen of activiteiten)
- zet in op voorbeeldfiguren uit de leefwereld van je doelgroep, wie of wat kan hun stimuleren of overtuigen?
- zoek de 'leider' van de groep en overtuig hem/haar, de rest volgt dan ook
- gebruik de digitale wereld: lanceer challenges, dagelijkse oefeningen d.m.v. een vlog...

Wat neem ik ervan mee

- Na congres: tekst geschreven over congres en bezorgd aan MAT, sportdienst en directie. Bepaalde aspecten toegelicht.
- Zelf meer betrokkenheid opeisen in belangrijke dossiers (vb. heraanleg dorpskern, bouw tennishal en MFZ)
- Samen met andere diensten bekijken hoe we meer beweging in ons werk krijgen (vb. verstelbare bureau's, betere dienstfietsen...)
- Toepassing op site 'Klein Rome', project waar ik mee bezig ben (inrichting openbare ruimte met speelelementen, gekoppeld aan toerisme)
- We hebben vaak dezelfde problemen en kunnen veel van elkaar leren. Zulke netwerkmomenten zijn heel belangrijk. We moeten niet allemaal het warm water gaan uitvinden!

Meer info?

Katleen Laeremans

beheerder@herselt.be

014 53 90 52

ISB-Magazine nr. 264 – p. 50-55