

Sportieve tips voor een Gezonde Generatie in jouw gemeente

10 tips om sport en bewegen in te passen in de gezondheidsambities binnen GALA/SPUK

Gemeenten en lokale partijen zijn aan de slag met het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) met als stip aan de horizon de Gezonde Generatie 2040. Er is voldoende bewijs dat sport en bewegen een enorme bijdrage leveren aan de (fysieke, mentale en sociale) gezondheid van inwoners. Daarom willen wij met deze 10 tips gemeenten inspireren en verder op weg helpen om sport en bewegen breder in te zetten binnen de lokale GALA-aanpak. Bij elke tip verwijzen we naar landelijke initiatieven, bestaande tools, tips en beschikbare (veelal kosteloze) ondersteuning.

Tip 1. Geef alle kinderen een **kansrijke start** door van jongs af aan in te zetten op voldoende bewegen, plezier in bewegen én breed motorische ontwikkeling. Bij het gemeentelijke armoedebelief hoort een aanpak om kinderen te stimuleren tot sporten en bewegen. Daarmee vergroten we de kans op een leven lang sporten en bewegen voor iedereen en daarmee een gezonde generatie.

Inspiratie: [Beweegstimulering JGZ](#) / [nijntje Beweegdiploma](#) / [Peuter4daagse](#) / [Sport in gemeentelijk armoedebelief](#) / [Sportbudgetten voor jeugd en volwassenen](#)
SPUK-thema's: Terugdringen gezondheidsachterstanden + Kansrijke start

Tip 2. Maak slimme **verbindingen met de bestaande sport- en beweegstructuur**. Er is zoveel keuze, dat iedereen een leven lang een vorm van bewegen zou moeten kunnen vinden die veel plezier en voldoening geeft. Sporten in groepsverband kan daarin een extra boost geven. Verbindingen met het bestaande sport- en beweegaanbod bieden een structurele en relatief betaalbare bijdrage aan de gezondheid van mensen in de gemeente. Nodig je lokale sportplatform, sportservice en sport- en beweegaanbieders uit mee te praten over preventiebeleid in de gemeente en biedt ze een positie in het integrale plan van aanpak. Bevestig de behoeften van de clubs en de uitdagingen waar zij voor staan en ondersteun ze professioneel waardoor hun unieke rol en meerwaarde maximaal wordt benut.

Inspiratie: [Uniek sporten](#) / [Special heroes](#) / [Lokale Sportplatform](#) / [Preventiecentra](#)
SPUK-thema's: Alle thema's

Tip 3. Help **mensen met een gezondheidsachterstand** (zoals overgewicht, een chronische aandoening of beperking) deel te nemen aan een passende vorm van sport en bewegen. Focus op extra inzet in de lage SEP-wijken, een intensievere samenwerking en een ketenaanpak van **zorg en welzijn** naar sport. Maak uren vrij voor een "warme toeleider" (bijvoorbeeld een Beweegmakelaar vanuit BRC-regeling) die cliënten vanuit de zorg begeleidt naar een geschikte sport-/beweegaanbieder. Zet sport en bewegen ook in als **valpreventie**.

Inspiratie: [Meer mensen in beweging door samenwerking Sport en Zorg](#) / [Tipkaart warme toeleiding](#) / [Tipkaart Sport en Zorg voor de gemeente](#) / [Laagdrempelig sport- en beweegaanbod voor jeugd](#) / [Speeltuinen voor kinderen met beperking](#)
SPUK-thema's: Terugdringen gezondheidsachterstanden + Aanpak overgewicht en obesitas + Valpreventie + Brede Regeling Combinatiefunctie

- Tip 4.** Zet sport en bewegen in in de strijd tegen **eenzaamheid** en het versterken van **mentale gezondheid**. Bewegen en sporten, zeker in groepsverband, helpt je om zelfvertrouwen te krijgen en lekker in je vel te zitten. Het is bewezen effectief tegen eenzaamheid en versterkt de mentale gezondheid. Investeer om eenzame mensen te bereiken en hen over de drempel te helpen. De buurtsportcoach kan hier een goede rol in vervullen.
Inspiratie: [Vechtsport voor mentale weerbaarheid](#) / [Denken en Doen \(Bridge\)](#) / [Tijd voor Krijt \(Biljart\)](#) / [Oldstars](#) / [De derde helft](#) / [Inzet buurtsportcoach voor mentale gezondheid](#) / [Tips sport en bewegen tegen eenzaamheid](#)
SPUK-thema's: Mentale gezondheid + Eén tegen eenzaamheid + Brede Regeling Combinatiefunctie
- Tip 5.** Help mee aan de landelijke ambitie van een **rookvrije sport** in 2025, op weg naar de Rookvrije Generatie. De sport geheel rookvrij? Dat lukt alleen als we het samen doen. We vragen gemeenten, sportclubs en sportevenementenorganisatoren om ieder de eigen rol te pakken om alle locaties waar gesport wordt rookvrij te maken.
Inspiratie: [Sportrookvrij](#) / [Rookvrije Generatie](#) / [Handreiking voor gemeenten](#) / [Clubcoaching door JOGG-Teamfit](#) / [Rookvrij en Fitter](#)
SPUK-thema's: Leefomgeving + Opgroeien in een Kansrijke Omgeving + Sportakkoord
- Tip 6.** Ondersteun de sport met **alcoholpreventiebeleid**. Sla de handen ineen in de gemeente voor naleving van de alcoholwet én het verminderen van alcoholschade.
Inspiratie: [Richtlijnen Alcohol en sport](#) / [Gratis e-learning alcohol verstrekken in de sport](#) / [Clubcoaching door JOGG-Teamfit](#) / [Regelgeving sportclubs rondom alcohol](#) / [Alcohol en sport](#)
SPUK-thema's: Leefomgeving + Opgroeien in een Kansrijke Omgeving + Sportakkoord
- Tip 7.** Stimuleer een **gezonde voedselomgeving**, zeker voor kinderen. Dit geldt ook voor alle sportlocaties. Ondersteun sportclubs en sportevenementen bij een gezond aanbod in sportkantines en een gezonde uitstraling, zodat de gezonde keuze de makkelijke keuze wordt. Er zijn praktische richtlijnen en er is kosteloze ondersteuning beschikbaar.
Inspiratie: [Convenant gezonde sportevenementen](#) / [Topsportevenementen](#) / [Clubcoaching door JOGG-Teamfit](#) / [Gezonde basisschool van de toekomst](#)
SPUK-thema's: Leefomgeving + Aanpak overgewicht en obesitas + Opgroeien in een Kansrijke Omgeving + Sportakkoord

Tip 8. Creëer een **beweegvriendelijke leefomgeving** vanaf de voordeur. Een gezonde leefomgeving nodigt uit tot gezond gedrag. Zorg dat de buitenruimte mensen faciliteert, stimuleert en uitdaagt om te bewegen, te spelen en te sporten. Met voldoende toegankelijke sportaccommodaties en speelplekken. Met een beweegvriendelijke openbare ruimte, routes en paden, en een passend sport- en beweegaanbod in de buurt.

Inspiratie: [Handvatten beweegvriendelijke omgeving](#) / [Buitenspeelkaart voor 0-4 jaar \(Helmond\)](#) / [Skills garden](#)

SPUK-thema's: Leefomgeving + Opgroeien in een Kansrijke Omgeving

Tip 9. Breng '**sport & health in all policies**' in de praktijk door sport en bewegen een plek te geven binnen verschillende beleidsterreinen. Werken aan een gezonde én sportieve generatie is het meest effectief als vanuit verschillende sectoren en akkoorden het belang wordt gezien en het daardoor in het eigen beleid wordt meegenomen. Verbinding tussen je lokale Sportakkoord en GALA ligt voor de hand. Denk daarnaast ook aan een gezonde en beweegvriendelijke leefomgeving, bewegen vanuit het zorg- en sociaal domein en meer bewegen door de dag heen binnen het onderwijs. Programma's als 'School en Omgeving' bieden mogelijkheden om scholen en sportaanbieders samen te laten werken om de jeugd in beweging te krijgen.

Inspiratie: [De bewegende stad \(Amsterdam\)](#) / [Sport-Z\(org\)](#) / [School en Omgeving](#)

SPUK-thema's: Alle thema's

Tip 10. **Maak gebruik van alle kennis** die er is. Vele landelijke partijen hebben informatie ontwikkeld, verzameld en gepubliceerd om lokale organisaties te inspireren en op weg te helpen. De Adviseur Lokale Sport kan je ook bijpraten over de mogelijkheden vanuit sport en bewegen. Zo kunnen we - door samenwerking en inspiratie - elkaar versterken op weg naar die gezamenlijke stip op de horizon: de Gezonde Generatie 2040.

Inspiratie: [GALA en Brede SPUK \(Vereniging Sport en Gemeenten\)](#) / [Brede SPUK Sport- en Beweegwijzer \(Kenniscentrum Sport en Bewegen\)](#) / [JOGG in SPUK-aanvraag \(JOGG\)](#) / [SPUK en GALA \(NOCNSF\)](#) / [Gezonde Generatie \(SGF\)](#) / [Adviseurs lokale sport \(NOCNSF\)](#) / [Gezond opgroeien goede voorbeelden \(JOGG\)](#) / [SROI van sport en bewegen \(Kenniscentrum Sport en Bewegen\)](#) / [Preventie en Gezonde leefomgeving \(GGD-GHOR Nederland\)](#)

Deze uitgave komt voort uit een samenwerking tussen de Samenwerkende Gezondheidsfondsen (initiatiefnemer van Gezonde Generatie) en NOC*NSF.