



Initiatiefvoorstel:

Actieve en gezonde jongeren: elke meter telt!



Coen Bom

Hart voor Den Haag





Inleiding

Eén op de zeven kinderen in Nederland heeft overgewicht. Een zorgwekkend cijfer dat niet alleen hun gezondheid nu beïnvloedt, maar ook hun toekomst in gevaar brengt. Bewegen is daarom van cruciaal belang voor de fysieke én mentale gezondheid van jongeren.

Volgens de Richtlijnen Gezonde Beweging van de Gezondheidsraad moeten kinderen en jongeren dagelijks minimaal een uur matig intensief bewegen, zoals fietsen, rennen of spelen, en minstens drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten doen. Deze richtlijnen zijn gebaseerd op wetenschappelijke inzichten die aantonen dat beweging niet alleen helpt bij het behouden van een gezond gewicht, maar ook het risico op chronische ziekten zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en depressie vermindert.

Uit de recente VTV 2024 blijkt echter dat slechts 33% van de Nederlandse jongeren tussen de 12 en 18 jaar voldoet aan de beweegrichtlijnen. Dit gebrek aan beweging is zorgwekkend, zeker nu het percentage jongeren met overgewicht en obesitas blijft stijgen. Momenteel heeft ongeveer 15% van de kinderen in Nederland overgewicht, en deze trend zet zich voort. Overgewicht begint ook op jongere leeftijd, wat gezondheidsproblemen op latere leeftijden versterkt.

Naast de fysieke voordelen heeft regelmatig bewegen ook een positieve invloed op de mentale gezondheid. Beweging vermindert stress en angst, verbetert het zelfvertrouwen en bevordert sociale interacties, wat vooral belangrijk is in de adolescentie. Het tegengaan van de huidige inactieve leefstijl onder jongeren vraagt om een geïntegreerde aanpak die zowel hun fysieke als mentale welzijn ondersteunt.

Met ons initiatiefvoorstel willen we ervoor zorgen dat bewegen een vanzelfsprekend onderdeel wordt van het dagelijks leven van jongeren en daarmee obesitas bij de bron aanpakken.

Coen Bom
Damiën Zeller





1. Elke meter telt

Jongeren leven online, en daar sluiten we met de campagne “Elke meter telt!” perfect bij aan. Dit initiatief daagt jongeren uit om elke dag een uur te bewegen, op een manier die zij zelf leuk vinden. Of dat nu betekent dat ze skateboarden, trampolinespringen of een voetbaltruc oefenen – alles telt, zolang ze maar in beweging komen. Het leuke aan deze campagne is dat jongeren hun inspanningen delen via sociale media zoals TikTok en Instagram.

De kracht van de campagne zit in het spelelement en de zichtbaarheid. Met de hashtag **#ElkeMeterTelt** worden jongeren aangemoedigd om creatieve video’s te posten waarin ze laten zien hoe zij bewegen. Denk aan een dansroutine, een truc op de fiets of een minuut touwtjespringen op muziek. Wekelijks worden prijzen uitgereikt aan de leukste video’s, variërend van sportkleding tot meet-and-greets met sporters.

Om dit initiatief groot te maken, werken we samen met scholen, sportverenigingen en influencers. Op scholen kunnen klassen tegen elkaar strijden, terwijl verenigingen jongeren stimuleren om mee te doen tijdens trainingen. Door het speelse en interactieve karakter wordt bewegen niet alleen leuk, maar ook iets waarmee jongeren zichzelf kunnen profileren in hun digitale leefwereld. Dit maakt de campagne laagdrempelig én effectief.

2. De Sportbus

In wijken waar sportfaciliteiten ontbreken of moeilijk toegankelijk zijn, biedt de Sportbus een creatieve oplossing. Deze bus, uitgerust met sportmaterialen zoals voetballen, springtouwen en basketbalringen, rijdt naar plekken waar jongeren wonen. Denk aan pleinen, parken of schoolterreinen. Hier organiseert de bus laagdrempelige sportactiviteiten zoals clinics, toernooitjes en workshops.

De kracht van de Sportbus zit in de directe aanpak: het sportaanbod wordt letterlijk naar de jongeren gebracht. Onder begeleiding van enthousiaste sportcoaches kunnen kinderen en jongeren verschillende sporten proberen, vrij spelen en nieuwe vaardigheden ontdekken. Daarnaast is de Sportbus meer dan een plek om te bewegen; het fungeert ook als ontmoetingspunt voor de buurt.





3. Schoolpleinen als sportplek

Veel schoolpleinen staan na schooltijd leeg, terwijl ze een ideale plek kunnen zijn om jongeren aan het bewegen te krijgen. Door deze pleinen te transformeren tot bruisende sporthubs, wordt de ruimte optimaal benut en krijgen jongeren een toegankelijke plek om te sporten en spelen.

Deze pleinen worden uitgerust met uitdagende sportvoorzieningen zoals basketbalvelden, pannakooiën en klimrekken. Om de veiligheid en begeleiding te waarborgen, vindt de openstelling plaats onder toezicht en in nauw overleg met de betrokken scholen. Sportcoaches organiseren naschoolse activiteiten zoals toernooien of workshops in urban sporten zoals freerunning of breakdance. Jongeren kunnen ontdekken wat bij hen past, zonder verplichtingen of lidmaatschappen. Zo wordt het schoolplein een veilige en inspirerende plek die fungeert als een verlengstuk van de schooldag en als ontmoetingsplek voor de wijk.

4. Beweegroutes door de wijk

Bewegen hoeft niet altijd georganiseerd te zijn om effectief te zijn. Met avontuurlijke beweegroutes brengen we beweging naar de openbare ruimte. Deze routes bevatten interactieve uitdagingen zoals evenwichtsbalken, klimmuren, sprintparcoursen en speelse hindernissen. Jongeren kunnen zelfstandig of met vrienden deze routes ontdekken en gebruiken.

Om de routes extra aantrekkelijk te maken, kunnen ze interactieve elementen bevatten zoals QR-codes die oefeningen uitleggen, of een app waarmee jongeren punten verzamelen en badges verdienen. Dit gamification-element maakt bewegen speels en motiveert jongeren om de routes vaker te gebruiken. De beweegroutes worden in samenwerking met jongeren en buurtbewoners ontworpen om aan te sluiten op lokale behoeften.





5. Nationale afvalwedstrijd: gemeentes in beweging

Den Haag zet beweging letterlijk in de strijd door andere gemeentes uit te dagen voor een afvalwedstrijd. Dit initiatief combineert gewichtsverlies en een gezonde leefstijl met een speels competitie-element. De afvalwedstrijd draait om collectief gewichtsverlies binnen de gemeentegrenzen, waarbij Den Haag de uitdaging aangaat met één of meerdere andere gemeentes.

De wedstrijd motiveert inwoners van Den Haag om mee te doen aan sportlessen, wandeltochten, gezonde kookworkshops en afvalprogramma's. Aan het einde van de afgesproken periode wordt gekeken welke gemeente het meeste aantal kilo's is verloren. De winnende gemeente krijgt niet alleen de titel van meest fitte stad, maar ontvangt ook een gezonde prijs, zoals extra sportfaciliteiten of een buurtfeest.

Den Haag laat met dit initiatief zien dat het vooroploopt in het promoten van gezondheid en beweging en motiveert daarmee andere gemeentes om ook soortgelijke uitdagingen aan te gaan. Dit versterkt de positie van Den Haag als koploper in sport en gezondheid, zowel binnen als buiten de stadsgrenzen.

6. E-sports combineren met fysieke sport

In een tijd waarin gamen populairder is dan ooit, brengen we digitaal en fysiek samen met initiatieven zoals een **FIFA-toernooi**, waarbij deelnemers ook daadwerkelijk penalty's moeten schieten of dribbeloefeningen moeten doen op een echt voetbalveld. Dit concept maakt gamen interactief en stimuleert fysieke beweging, zonder dat jongeren hun liefde voor games hoeven op te geven.

Evenementen kunnen worden georganiseerd in samenwerking met scholen, e-sportclubs en voetbalverenigingen. Jongeren verdienen extra punten in de game door fysieke opdrachten uit te voeren, zoals een sprint of een voetbaltruc. Dit maakt de activiteit leuk, uitdagend en sportief.





7. Sportbuddy's: Samen bewegen

Niet iedereen vindt het vanzelfsprekend of makkelijk om te beginnen met sporten, vooral niet als je onzeker bent of als bewegen geen onderdeel is van je dagelijks leven. Daarom introduceren we het **Sportbuddy-programma**, een initiatief dat jongeren koppelt aan ervaren sporters of enthousiaste vrijwilligers die hen begeleiden en motiveren. Samen sporten maakt de ervaring niet alleen leuker, maar verlaagt ook de drempel om te beginnen en zorgt voor een duurzame verandering.

Een sportbuddy kan iemand zijn uit de buurt, een oudere leerling, een familielid of een ervaren vrijwilliger van een sportvereniging. Het idee is dat buddy's en jongeren samen sporten, zoals samen een wandeling maken, een sport ontdekken of deelnemen aan een lokale training. Door deze persoonlijke benadering voelen jongeren zich gesteund en geïnspireerd, wat hun motivatie vergroot om actief te blijven.

Naast het fysieke aspect versterkt het Sportbuddy-programma ook de sociale cohesie in buurten. Jongeren leren samenwerken, bouwen zelfvertrouwen op en ontwikkelen doorzettingsvermogen. Voor de buddy's zelf is het een kans om iets positiefs bij te dragen aan hun omgeving en jongeren te helpen groeien.

Dit programma kan worden georganiseerd via scholen, buurtcentra en sportverenigingen. Lokale samenwerking met vrijwilligersnetwerken zorgt ervoor dat het programma breed inzetbaar is, terwijl maatwerk mogelijk blijft voor de jongeren die het hardst nodig hebben.





8. Bewegingsonderwijs in de gymles uitbreiden

Gymles is vaak de enige plek waar jongeren bewegen, maar veel lessen richten zich vooral op sporten binnen de schoolcontext. Daarom pleiten we voor een uitbreiding van het curriculum met **bewegingsonderwijs**, zodat jongeren leren hoe ze beweging eenvoudig in hun dagelijks leven kunnen integreren. Dit kan bijvoorbeeld door hen vaardigheden te leren zoals veilig fietsen, een goede houding tijdens wandelen of hoe ze speelse activiteiten kunnen doen in hun eigen buurt.

Bewegingsonderwijs gaat verder dan traditionele gymlessen. Het richt zich op het creëren van bewustwording en praktische vaardigheden die jongeren kunnen gebruiken buiten de schoolomgeving. Denk aan het leren plannen van een actieve route naar school, het samenstellen van een korte dagelijkse workout of het ontdekken van manieren om met vrienden actief te blijven. Het doel is om jongeren niet alleen te laten sporten, maar ook te leren hoe ze beweging een blijvend onderdeel van hun leven kunnen maken.

Daarnaast zou bewegingsonderwijs gekoppeld kunnen worden aan lessen over een gezonde leefstijl, zoals voeding, het belang van slaap en stressmanagement. Door deze geïntegreerde aanpak leren jongeren niet alleen hoe ze fysiek actief kunnen blijven, maar ook hoe ze hun algehele gezondheid kunnen verbeteren.

Om dit te realiseren, roepen we het Rijk op om bewegingsonderwijs standaard op te nemen in het curriculum. Gymleraren krijgen aanvullende trainingen en er wordt samengewerkt met sportverenigingen. Zo zorgen we ervoor dat jongeren niet alleen bewegen tijdens schooluren, maar ook weten hoe ze dit zelfstandig voortzetten in hun dagelijks leven.

Financiën

De uitvoering van het 10-puntenplan voor een actieve en gezonde jeugd vraagt om een slimme en gevarieerde financieringsstrategie. Door gebruik te maken van verschillende financieringsbronnen kan het plan worden gerealiseerd zonder een onevenredige druk te leggen op de gemeentelijke begroting. Daarbij wordt specifiek gebruik gemaakt van de financiële middelen zoals beschreven in dit voorstel, met een nadruk op inzet vanuit de sportbegroting. Dit sluit aan bij het doel van de begroting om sport en beweging in de stad te stimuleren en toegankelijk te maken.

1. Bestaande Budgetten

- **Sportbegroting:** Het grootste deel van de financiering zal worden gedekt door herverdeling binnen de gemeentelijke sportbegroting. Deze begroting is al gericht op het stimuleren van sport en beweging, en de middelen kunnen worden toegewezen aan initiatieven zoals de Sportbussen, schoolpleinen en het buddy-programma.
- **Gezondheid en Preventie:** Budgetten gericht op gezondheidsbevordering en obesitaspreventie kunnen worden ingezet voor onderdelen zoals beweegroutes en het afvalwedstrijd-initiatief.

2. Subsidies en Fondsen

- **Rijksmiddelen:** Subsidies vanuit het Nationaal Preventieakkoord en gezondheidsfondsen kunnen bijdragen aan de financiering van programma's gericht op obesitaspreventie.
- **Europese Subsidies:** Het Europees Sociaal Fonds (ESF) kan worden aangesproken voor initiatieven die sociale en sportieve cohesie versterken.

3. Publiek-Private Samenwerking (PPS)

- **Sponsoring door bedrijven:** Grote bedrijven en sportmerken kunnen betrokken worden bij onderdelen zoals de Nationale Afvalwedstrijd en de campagne "Elke meter telt!".
- **Partnerschappen met sportorganisaties:** Lokale en nationale sportorganisaties, zoals NOC*NSF, kunnen bijdragen aan het sportbuddy-programma en e-sporttoernooien.

4. Innovatieve Financiering

- **Crowdfunding:** Specifieke projecten zoals beweegroutes kunnen met burgerinitiatieven en crowdfunding gedeeltelijk gefinancierd worden, wat ook de betrokkenheid van bewoners vergroot.
- **Sociale leningen:** Leningen gericht op maatschappelijke impact kunnen worden ingezet voor langetermijnprojecten zoals de transformatie van schoolpleinen.



5. Lobby bij de Rijksoverheid

- Het college wordt opgedragen om actief te lobbyen bij het Rijk voor aanvullende financiering, met een focus op de preventieve gezondheidsvoordelen van het 10-puntenplan.

Raadsbesluit

De raad van de gemeente Den Haag, gelezen het initiatiefvoorstel 'een actieve en gezonde jeugd' van Hart voor Den Haag, besluit:

1. Een campagne te starten onder de naam "Elke meter telt!", gericht op jongeren tussen de 12 en 18 jaar, waarbij zij worden gestimuleerd om dagelijks een uur te bewegen door middel van een speels en interactief programma. Hierbij worden sociale media, scholen en sportverenigingen betrokken om een breed bereik te realiseren.
2. Sportbussen in te zetten in wijken waar weinig of geen sportfaciliteiten zijn, met een focus op wijken zoals de Binckhorst en Vroondaal, zodat sporten laagdrempelig en toegankelijk wordt voor alle jongeren. De bussen zullen worden voorzien van sportmaterialen en worden begeleid door sportcoaches.
3. Schoolpleinen na schooltijd open te stellen als sportlocaties, met de aanleg van sporthubs zoals pannakooiën, basketbalvelden en urban sportvoorzieningen. Hierbij wordt gebruik gemaakt van buurtsportcoaches die naschoolse activiteiten organiseren.
4. Beweegroutes door de stad te ontwikkelen, met interactieve en speelse elementen zoals klimmuren, evenwichtsbalken en sprintparcoursen, zodat bewegen ook buiten georganiseerde sportactiviteiten wordt gestimuleerd. Deze routes worden ontworpen in overleg met jongeren en wijkbewoners.
5. Een andere gemeente uit te dagen, waarbij beide steden de strijd aangaan om zoveel mogelijk gewicht te verliezen. Het initiatief richt zich op het organiseren van sportieve en gezonde activiteiten zoals sportlessen, wandeltochten en kookworkshops, met een gezonde prijs voor de winnende gemeente.
6. E-sports en fysieke sporten te combineren, met initiatieven zoals FIFA-toernooien waarin deelnemers extra punten verdienen door fysieke opdrachten zoals penalty's schieten of een dribbelparcours. Hiermee wordt beweging aantrekkelijker gemaakt voor jongeren die veel tijd achter een scherm doorbrengen.
7. Een Sportbuddy-programma te lanceren waarin jongeren worden gekoppeld aan topsporters die als buddy optreden. Deze topsporters begeleiden jongeren bij sportactiviteiten en dienen als rolmodel om hen te inspireren tot een gezondere leefstijl.
8. Bewegingsonderwijs te integreren in de gymles, met lessen die jongeren leren hoe zij op eenvoudige en praktische manieren kunnen blijven bewegen buiten de schoolomgeving. Hierbij wordt ook aandacht besteed aan het stimuleren van een gezonde leefstijl.