

Manifest

Een Sportieve Gezonde Generatie, nu of nooit!

Een sportieve en gezonde samenleving valt of staat bij het van jongs af aan bijbrengen van een sportieve en gezonde leefstijl. Nu, meer dan ooit, is het duidelijk waarom er geïnvesteerd moet worden in preventie. De basis hiervoor ligt bij het in beweging krijgen van *alle* kinderen naar een Sportieve Gezonde Generatie.

Met sport en bewegen leren kinderen samenwerken, voor zichzelf opkomen, elkaar te respecteren en te begrijpen, het beste uit jezelf te halen, trots op zichzelf en elkaar te zijn. Samen sporten en bewegen zorgt voor meer sportplezier en geluk. En ze leren om te gaan met allerhande uitdagingen zoals voorspoed, tegenslag en onbekende situaties.

Bijna 40% van de kinderen van vier tot en met elf jaar en bijna 60% van de twaalf tot en met 17 jaar voldoet in 2020 niet aan de beweegrichtlijnen. Deze kinderen hebben naast emotionele en sociale uitdagingen ook een vergrote kans op overgewicht, diabetes type 2 en chronische aandoeningen die leiden tot een verminderde weerstand en gezondheidsproblemen op latere leeftijd. Een Sportieve Gezonde Generatie die voldoende beweegt en sport, een sociaal netwerk heeft en weerbaar is, verlaagt de druk op de jeugdzorg en zal de jeugdcriminaliteit doen dalen. Dit sluit aan bij het initiatief de Gezonde Generatie van de 20 gezondheidsfondsen.

Met daar bovenop ook nog eens de coronapandemie heeft de Nederlandse samenleving een enorme klap gekregen en zal er de komende jaren gewerkt moeten worden aan het weerbaar maken van de samenleving. Om dit duurzaam op te lossen moet het in beweging krijgen van alle kinderen naar een Sportieve Gezonde Generatie topprioriteit zijn.

Sport en bewegen moet een geïntegreerd onderdeel uitmaken van het leven van alle kinderen. Hiervoor is een omgeving nodig waarin alle betrokkenen vanuit de school, wijk, welzijn, zorg, sport én thuis, zoveel mogelijk samenwerken en de openbare buitenruimte toegankelijk is voor alle kinderen. Om er echt voor te zorgen dat elk kind voldoende dagelijks en beter beweegt, is het nodig dat er een integrale en interdepartementale systeemverandering plaatsvindt die zonder de rijksoverheid niet haalbaar is.

Met een langdurige investering kunnen medewerkers van sportscholen, trainers-coaches, buurtsportcoaches, jongerenwerkers, vakleerkrachten, docenten én ouders op lokaal niveau bijdragen aan een Sportieve Gezonde Generatie. Zo bouwen we aan een duurzaam ecosysteem gericht op sport, bewegen, cultuur en gezonde voeding met het uiteindelijke doel om de samenleving weerbaarder, gezonder en vitaler te maken.

Dit vergt van de zijde van scholen, kinderopvang, jeugdzorg en sportclubs een visie op zowel sporten en bewegen als op de wijze hoe de vorming van dagarrangementen, verlengde schooldagen of integrale kindcentra hieraan kan bijdragen. Bewegingsonderwijs legt daarbij voor alle kinderen de basis voor een leven lang met plezier sporten en bewegen. Ook is een kritische blik nodig op wetten en regels die het nu lastig, of zelfs onmogelijk, maken voor sport- en beweegprofessionals en -vrijwilligers om actief te zijn binnen het kader van onderwijs of kinderopvang.

Benodigde maatregelen

1. Faciliteren visietraject 'Sportieve Gezonde Generatie' binnen onderwijs en kinderopvang, en ontwikkelen van een visie op de vorming van verlengde schooldagen, rijke dagarrangementen of integrale kindcentra met sport, bewegen en cultuur.
2. Versterken van (boven)lokale netwerken, bij voorkeur binnen verlengde schooldagen, rijke dagarrangementen of integrale kindcentra voor de jeugd tot en met twaalf jaar.
3. Versterken van het landelijke kindnetwerk van sectorraden: onderwijs, kinderopvang, jeugdzorg, cultuur en sport en bewegen.
4. Met de sectoren sport, onderwijs, kinderopvang, jeugdzorg en cultuur de wettelijke belemmeringen voor effectieve samenwerking in kaart brengen en oplossen.
5. Werken aan bewustwording en gedragsverandering van met name de doelgroepen ouders en verzorgers.
6. Versterking/professionalisering van de sport- en bewegector is noodzakelijk om als volwaardig partner actief te kunnen zijn.

Belangrijke feiten

- Door corona sporten **kinderen t/m 12 jaar 49% minder** en **jongvolwassenen tot 30 jaar 38% minder** (2021).
- Door corona is de Nederlander **gemiddeld 5,6 kilo aangekomen** (2021).
- **78 procent** van de kinderen tussen de **6 en 11 jaar is lid van een sportvereniging** (2019).
- Kinderen in het primair onderwijs genieten gemiddeld **anderhalf uur (89 minuten) bewegingsonderwijs per week**. Vanaf 2021 is **2 uur per week verplicht**.
- **44%** van de VMBO'ers geeft aan dat het 'eerder is gelukt om voldoende te bewegen en **13%** zegt anderen te kennen die dit lukt, tegenover respectievelijk 58% en 20% (havo/vwo'ers) (2019). **72,9%** van VMBO-b sport 2 keer per week, tegenover 82,1% van de vwo'ers (2019).
- De **NLSportraad, Onderwijsraad en Raad voor Volksgezondheid en Samenleving** adviseren in hun advies 'Plezier in Bewegen' (2018) dat alle kinderen **2 x een half uur op en na school** bewegen en sporten.
- De **Gezondheidsraad** heeft in 2017 de **beweegrichtlijnen voor 4-18 jaar en volwassenen en ouderen** gepubliceerd. Voor 0-4 jarigen zijn de beweegrichtlijnen in ontwikkeling.

Beweegrichtlijnen

Jeugd 4 tot 18 jaar	Hoeveel kan ik bewegen om gezond te blijven?	Volwassenen en ouderen	
 <p>1 uur per dag matig intensief bewegen</p> <p>Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.</p>	 <p>3x per week spier- en botversterkende activiteiten</p> <p>Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.</p>	 <p>2,5 uur per week matig intensief bewegen</p> <p>Verspreid het bewegen over meerdere dagen.</p>	 <p>2x per week spier- en botversterkende activiteiten</p> <p>Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.</p>

Dit manifest is ondertekend door:

Klik op de logo's voor de website.



NOC*NSF
Gerard Dielessen



Pact voor Kindcentra
Gijs van Rozendaal



Samenwerkende
Gezondheidsfondsen
Mark Monsma



VNG
Leonard Geluk



Branchevereniging
Maatschappelijke
Kinderopvang
Loes Ypma



Jeugdzorg Nederland
Hans Spigt



JOGG
Marjon Bachra



Jeugdfonds Sport & Cultuur
Monique Maks



Cruyff Foundation
Niels Meijer



KVLO
Cees Klaassen



Sociaal Werk Nederland
Eric van der Burg



Fonds Gehandicaptensport
Nike Boor

Manifest Sportieve Gezonde Generatie



PPINK
Myrte van Gurp



Bernard van Leer Foundation
Leontien Peeters



Special Heroes
Erna Mannen



Sportkracht12
Tjienta van Pelt



Special Olympics
Ragna Schapendonk



Mèer Muziek in de Klas
Jantien Westerveld



LKCA
Sanne Scholten



Regiegroep Kindcentra 2020
Gijs van Rozendaal



PO-raad
Rinda den Besten



Krajicek Foundation
Gerlinde van Raalte



VSG
André de Jeu



NL Actief
Karin van Bijsterveld



Voor Werkende Ouders
Marjet Winsemius



ALO Nederland
Thom Terwee

Met medewerking van:



Kenniscentrum Sport en
Bewegen



Mulier Instituut