



ACTIVITEITEN- PLAN 2026

Inzet van Sport Fryslân
in gemeente Vlieland



Miranda Veenstra
Regiomanager

Provinciale visie en uitdaging

De wereld verandert in hoog tempo, ook in Fryslân. Deze ontwikkelingen vragen om een hernieuwde blik op onze rol en inzet: hoe zorgen we ervoor dat sport en bewegen voor iedereen toegankelijk blijft? Sport Fryslân werkt daarom aan een nieuwe provinciale visie met als centrale ambitie: alle inwoners van Fryslân yn beweging.

In onze visie sluiten wij aan bij de levensfasen *Lyts, Jong, Grut* en *Wiis* van GGD Fryslân. Deze indeling biedt een logische structuur om beleid rondom sport en bewegen doelgericht af te stemmen op de kenmerken en behoeften per levensfase, en versterkt de samenhang tussen provinciaal en lokaal beleid.

Wat speelt er?

Op Vlieland is veel energie en betrokkenheid zichtbaar binnen de lokale initiatieven. Door deze krachten te verbinden, kunnen we beweging letterlijk en figuurlijk op gang brengen. Ondanks dat voldoen niet alle inwoners aan de beweegrichtlijn en ook de vergrijzing blijft toenemen. Tegelijkertijd groeit het besef dat sport en bewegen verder reikt dan fysieke fitheid: het draagt bij aan mentaal welbevinden, sociale verbondenheid en participatie.

Aanpak van Sport Fryslân

Sport Fryslân werkt samen met gemeenten, verenigingen, onderwijs en welzijn/zorg om sport en bewegen een vanzelfsprekend onderdeel van het dagelijks leven te maken. Dat doen we vanuit het gedachtegoed van positieve gezondheid: het vermogen van mensen om zich aan te passen en eigen regie te voeren over hun leven.

Onze buurtsportcoaches vervullen hierin een sleutelrol. Zij zijn de verbindende schakel tussen inwoners en partners, brengen mensen in beweging en versterken de leefomgeving. Met dit activiteitenplan laten we zien hoe het provinciaal beleid lokaal in Vlieland tot leven komt.

Samen zetten we Vlieland “Yn Beweging” – met plezier, verbinding en vitaliteit voor iedereen.

Beweegrichtlijn

Onze buurtsportcoaches stimuleren inwoners om stap voor stap meer te bewegen, op een manier die bij hen past. In dit activiteitenplan staat de beweegrichtlijn centraal: per doelgroep laten we zien hoe inwoners scoren, welke cijfers en inzichten daaruit voortkomen en welke stappen we samen zetten om meer beweging mogelijk te maken. Zo dragen we bij aan vitaliteit, zelfvertrouwen en sociale verbinding – de kern van positieve gezondheid.



Zo gaan we te werk	4	Impactgebied: Aangepast sporten	25
Beweegteam in de gemeente	5	<ul style="list-style-type: none">• Dit zien we gebeuren• Dit gaan we doen	
Profiel en rol teamleden	6	Impactgebied:	28
Impactgebied: 0-4 jaar	7	Bewegen In de Openbare Ruimte	
<ul style="list-style-type: none">• Dit zien we gebeuren• Dit gaan we doen		<ul style="list-style-type: none">• Dit zien we gebeuren• Dit gaan we doen	
Impactgebied: 4 - 12 jaar	10	Aanvullende opdrachten	31
<ul style="list-style-type: none">• Dit zien we gebeuren• Dit gaan we doen		Budget en rapportage	32
Impactgebied: Jongeren	14	Contact	33
<ul style="list-style-type: none">• Dit zien we gebeuren• Dit gaan we doen			
Impactgebied: Volwassenen	17		
<ul style="list-style-type: none">• Dit zien we gebeuren• Dit gaan we doen			
Impactgebied: Senioren	20		
<ul style="list-style-type: none">• Dit zien we gebeuren• Dit gaan we doen			



ZO GAAN WE TE WERK

De uitvoer van dit activiteitenplan ligt in de handen van het beweegteam van Sport Fryslân. Door lokaal actief te zijn en nauw samen te werken met de gemeente en lokale partijen, zorgen we dat inwoners zich gezien voelen en zich gelukkiger en vitaler voelen. Zo zorgen we voor lokale verbinding. Samen brengen we inwoners yn beweging en maken we de impact die nodig is.

Onze werkwijze in het kort

Het beweegteam Vlieland werkt vanuit het gemeentelijke sportbeleid en vertaalt de provinciale koers naar de lokale praktijk. Zo verbinden we beleid met de leefwereld van inwoners en maken we van provinciale ambities concrete acties in dorpen en wijken.

We werken met expertteams waarin buurtsportcoaches uit verschillende gemeenten hun kennis en ervaring delen. Samen versterken we de kwaliteit van onze aanpak, benutten we elkaars successen en organiseren we activiteiten met een brede maatschappelijke impact. Zo brengen we Fryslân letterlijk én figuurlijk in beweging.

Lokaal werken we nauw samen met sportclubs, de school, welzijnsorganisaties en de gemeente. Samen zorgen we dat inwoners zich gezien voelen, plezier ervaren en vitaler worden. Onze werkwijze is persoonlijk, laagdrempelig en gericht op duurzame verandering.

Voor wie doen we het?

We zetten ons in voor alle inwoners van Vlieland, met extra aandacht voor mensen voor wie bewegen niet vanzelfsprekend is. We ondersteunen kwetsbare doelgroepen om stap voor stap meer te gaan bewegen, op een manier die bij hen past. Ook investeren we in goed bewegingsonderwijs en een beweegvriendelijke schoolomgeving – de basis voor een leven lang plezier in bewegen.

Wat helpt deze doelgroep?

Bewegen draagt bij aan een gezonde en gelukkige leefstijl. Het versterkt spieren en botten, verkleint de kans op overgewicht, verbetert het humeur en vergroot sociale verbinding. Samen bewegen maakt mensen fitter én gelukkiger.

Daarom stimuleren we inwoners om te voldoen aan de beweegrichtlijn: volwassenen bewegen minimaal 2,5 uur per week, kinderen minstens een uur per dag. Onze buurtsportcoaches helpen inwoners die dit nog niet lukt om in kleine stappen vooruit te gaan. Ze zijn de aanjagers, verbinders en uitvoerders die samen met lokale partners werken aan een leven lang in beweging.

BEWEEGTEAM IN DE GEMEENTE



Miek Kruit

Coördinator Sport en
Preventie en
buurtsportcoach

Impactmaker:
Alle doelgroepen



Merel Top

Buurtsportcoach

Impactmaker:
Alle doelgroepen



Miranda Veenstra

Regiomanager

PROFIEL EN ROL TEAMLEDEN



Profielen

Op de vorige pagina is per teamlid te zien binnen welk profiel hij/zij werkzaam is. We maken onderscheid tussen buurtsportcoach, vakleerkracht, clubondersteuner en coördinator Sport & Preventie.

Buurtsportcoach

Is de spin in het dorp of de wijk, zorgt voor de verbinding met andere domeinen en brengt mensen aan het sporten en bewegen in de buurt.

Coördinator Sport & Preventie

Is kartrekker van het Lokale Sportakkoord en zorgt voor verbinding tussen thema's en onderdelen binnen de Brede SPUK, gezondheid, sport en bewegen en sociale basis.

Rollen

Bij alle activiteiten die we in dit activiteitenplan beschrijven, vervullen we één of meerdere rollen. We maken onderscheid tussen aanjager, verbinder en uitvoerder.

Aanjager

De betrokken teamleden initiëren projecten waarbij sport en bewegen een middel is en zorgen ervoor dat er een netwerk geactiveerd wordt.

Verbinder

De betrokken teamleden leggen verbindingen met de verschillende sectoren om sport en bewegen in te zetten. Ze denken mee in de voorbereidingen.

Uitvoerder

De betrokken teamleden organiseren interventies en voeren activiteiten zelf uit.



Impactgebied

0 - 4 jaar

Kinderen van 0–4 jaar leggen de basis voor hun motorische, cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling. Beweging is daarbij onmisbaar. Spelenderwijs bewegen, kruipen, lopen, klimmen en buitenspelen, stimuleert taal, hersenontwikkeling en zelfvertrouwen.

Tegelijkertijd vormt te veel stilzitten en schermtijd al in deze leeftijd een risico. Vroeg investeren in variatie, spel en plezierige beweegervaringen geeft kinderen een gezonde en kansrijke start.



DIT ZIEN WE GEBEUREN

0 - 4 jaar



Bij de jongste kinderen zien we zorgelijke trends die doorwerken in de basisschoolleeftijd. Peuters (2-4 jaar) krijgen gemiddeld 1,5 uur schermtijd per dag, terwijl het advies maximaal 30 minuten is en voor kinderen onder de 2 jaar géén scherm. Tegelijkertijd zitten zij vaker stil in stoeltjes, waardoor hun bewegingsdrang wordt beperkt. Onderzoek laat zien dat de motorische vaardigheden achterblijven. Basisschoolkinderen scoorden in 2016 al lager op 6 van de 7 motorische vaardigheden dan tien jaar eerder. Deze achterstanden zien we terug in de kleutergroepen: steeds meer kinderen starten met een beperkte motorische basis en hebben moeite met rennen, springen en vangen - allemaal vaardigheden die nodig zijn om mee te doen in sport, spel en leren. Ook in Fryslân bevestigen scholen dit beeld, wat de urgentie groot maakt om al in de voorschoolse fase te investeren in variatie van beweging, spel en taal.

PROVINCIAAL

In Fryslân haalt slechts een minderheid van de peuters het beweegadvies van 180 minuten per dag, terwijl zij gemiddeld ruim 1,5 uur schermtijd hebben. Dit is vijf keer zoveel als aanbevolen. Bijna 20% scoort motorisch onder de norm en kinderen scoren al tien jaar lager op 6 van de 7 motorische vaardigheden. Steeds meer kinderen starten daardoor met een achterstand in motoriek, taal en sociaal-emotionele ontwikkeling.

Beweegadvies voor kinderen van 0-4 jaar

Bewegen	Stilzitten & Schermtijd
0-1 jaar Meerdere keren per dag op verschillende manieren bewegen	Algemeen Niet langer dan 1 uur achter elkaar stilzitten of liggen (behalve bij slapen)
1-2 jaar Minimaal 180 minuten per dag actief bewegen	0-2 jaar Geen schermtijd, behalve korte momenten van videobellen
3-4 jaar Minimaal 190 minuten per dag waarvan minstens 60 minuten matig tot intensief bewegen	2-4 jaar Maximaal 30 minuten schermtijd per dag, bijvoorkeur samen met een ouder of verzorger

Ouderbetrokkenheid: sterk fundament en motor voor een gezonde start

Ouders spelen een sleutelrol in het beweeggedrag van hun kind. Hun keuzes rondom buitenspelen, schermgebruik en dagelijkse routines bepalen in grote mate de kansen voor een gezonde ontwikkeling. Bewustwording en ondersteuning van ouders bijvoorbeeld via consultatiebureaus en kinderopvang zijn daarom essentieel voor blijvende verandering. Door ouders actief te betrekken bij beweegactiviteiten en hen praktische tips voor thuis te geven, wordt bewegen een vanzelfsprekend onderdeel van het dagelijks leven, wat de ontwikkeling van het kind versterkt.

Beweegstimulering: actief en speels opgroeien!

Het beweegadvies voor jonge kinderen is 180 minuten per dag actief spelen, waarvan bij peuters minstens 60 minuten intensiever bewegen (rennen, springen, fietsen). In de praktijk haalt slechts een klein deel dit advies. Tegelijkertijd zitten jonge kinderen steeds vaker langdurig stil: 0-6-jarigen hebben gemiddeld 86 minuten schermtijd per dag, terwijl het advies onder de 2 jaar géén schermtijd is. Bij peuters is dit maximaal 30 minuten. Te veel stilzitten en schermgebruik belemmert de motorische, sociale en cognitieve ontwikkeling en vergroot gezondheidsrisico's. Door actief in te zetten op beweegstimulering en het beperken van stilzitten, krijgen kinderen de kans om regelmatig en gevarieerd te bewegen. Kinderopvang, peuterspeelzalen en buitenspeelplekken spelen hierin een sleutelrol door uitdagend en laagdrempelig beweegaanbod te bieden. Zo wordt de basis gelegd voor een gezonde en kansrijke start voor ieder kind.

Brede ontwikkelingsbevordering: taal en motoriek samen sterker

De eerste levensjaren zijn bepalend voor hoe kinderen later leren en meedoen. Variatie in spel, interactie en beweegprikkels stimuleert niet alleen de motorische en sociaal-emotionele ontwikkeling, maar ook de taal. Beweging activeert hersengebieden die spraak en aandacht ondersteunen. Tijdens spel en bewegen krijgen kinderen bovendien meer kansen om woorden te horen en te gebruiken, waardoor hun woordenschat sneller groeit.

Onderzoek laat zien dat peuters in taalrijke omgevingen in hun eerste drie jaar miljoenen woorden méér horen dan leeftijdsgenoten in taalarmere omgevingen. Wanneer daar ook rijke beweegervaringen bijkomen, versterken motoriek en taal elkaar. Omgekeerd geldt dat kinderen die weinig bewegen en minder taalprikkels krijgen, dubbel risico lopen: zij starten vaker op de basisschool met een achterstand in motoriek, taal en sociaal-emotionele vaardigheden. Investeren in variatie van beweging én taalspel in de voorschoolse fase is daarom cruciaal om kansengelijkheid te vergroten.



BEWEEGHUMMELTJES

Beweeghummeltjes is het peuterbeweegprogramma van Sport Fryslân. In samenwerking met kinderopvangorganisaties brengen we pedagogisch medewerkers de expertise van buurtsportcoaches bij. Zo worden zoveel mogelijk peuters in beweging gebracht, wat bijdraagt aan hun motorische, sociale en cognitieve ontwikkeling. Met activiteiten die vakoverstijgend zijn geïntegreerd in het dagelijkse aanbod op de peuteropvang.

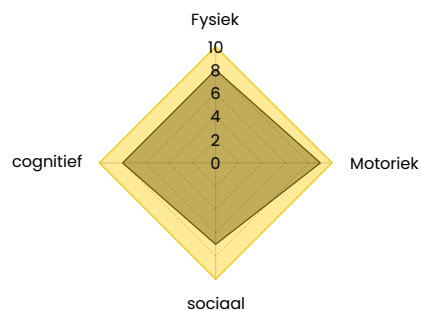
Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

Bewegen wordt een vast onderdeel van het dagritme van peuters, waarbij de buurtsportcoach pedagogisch medewerkers ondersteunt en de uitvoering bewaakt, zodat kinderen zich motorisch, cognitief, sociaal en emotioneel optimaal ontwikkelen.

Hoe draagt dit bij?

Beweeghummeltjes stimuleert de ontwikkeling van peuters door bewegen onderdeel van het dagritme te maken, pedagogisch medewerkers te ondersteunen en ouders actief te betrekken.



PREVENTIEF BEWEGEN

De motorische ontwikkeling begint bij de allerkleinsten. Beweging vormt hiervoor de basis voor een gezonde ontwikkeling. Om hieraan bij te dragen zetten we in op:

- Samenwerking met partners
- Integratie van themaweken en projecten
- Doorlopende leerlijnen van peuter naar kleuter
- Inventarisatie beweegaanbod
- Ophalen van de hulpvragen

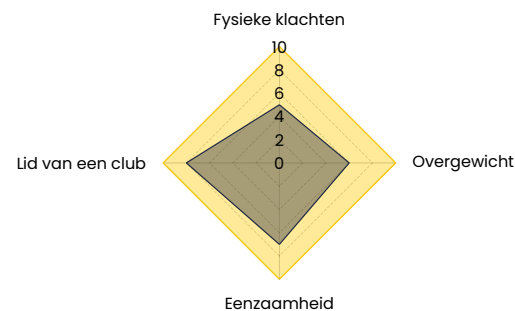
Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

Door in te zetten op de bovenstaande onderwerpen, willen we bewegen een vanzelfsprekend onderdeel van het dagelijks leven maken en willen we bijdragen aan een gezonde, actieve en plezierige ontwikkeling van het jonge kind.

Hoe draagt dit bij?

Door efficiënt samen te werken met partners, de beweegmogelijkheden in de gemeente zichtbaar te maken en ouders te informeren en te betrekken bij bewegen, dragen we bij aan het vergroten van de beweegkansen voor het jonge kind.



PEUTERGYM

Peutergym is een wekelijkse beweegactiviteit voor peuters om motoriek en zelfvertrouwen te ontwikkelen. De lessen zijn opgezet om een gezonde leefstijl op jonge leeftijd te stimuleren en sluiten aan bij lokaal sport- en gezondheidsbeleid. Ze worden gegeven door een buurtsportcoach in samenwerking met de gemeente, kinderopvang en sportverenigingen.

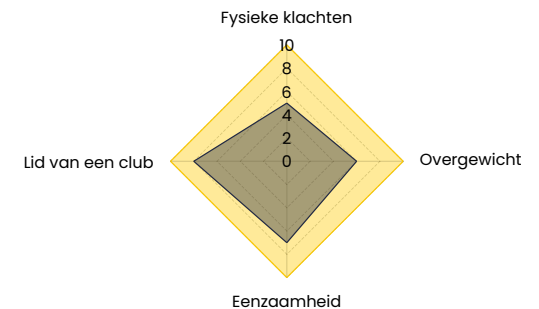
Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

Met peutergym willen we meer peuters laten bewegen en hun motoriek versterken. Komend jaar vergroten we het bereik door wekelijkse lessen en samenwerking met kinderopvang en gemeente.

Hoe draagt dit bij?

Peutergym bevordert de motorische en sociale ontwikkeling van jonge kinderen. Het versterkt oudercontact en vermindert isolement. Vroege beweging draagt bij aan minder gezondheidsproblemen op latere leeftijd.





Impactgebied

4 - 12 jaar

Kinderen van 4–12 jaar staan aan de basis van onze samenleving. In deze periode leren zij de motorische en sociale vaardigheden die bepalen of zij volwaardig kunnen meedoen – op school, in sport en in de maatschappij. Bewegen geeft hen zelfvertrouwen en vergroot hun leer- en ontwikkelkansen. Maar de druk van school, schermtijd en minder buitenspelen maakt dat bewegen niet meer vanzelfsprekend is. Juist daarom is investeren in een rijk en inclusief beweegaanbod onmisbaar om kinderen gezond, vaardig en verbonden te laten opgroeien.



DIT ZIEN WE GEBEUREN

4 - 12 jaar



De motorische vaardigheid van kinderen gaat al jaren achteruit: tussen 2006 en 2016 scoorden basisschoolleerlingen lager op 6 van de 7 motorische vaardigheden, en vandaag volgt bijna 1 op de 5 kinderen van 4-8 jaar een ongunstig ontwikkelpatroon. Deze kinderen missen de basis om mee te doen in sport en spel, wat leidt tot minder plezier en een grotere kans op overgewicht en sociale uitsluiting. Daarbij haalt minder dan de helft de beweegrichtlijn van dagelijks 60 minuten bewegen. Schermtijd stijgt, buitenspelen neemt af en vooral kinderen in kwetsbare gezinnen bewegen het minst. De gevolgen zien we in de klas: minder concentratie, lagere leerprestaties en meer gezondheidsproblemen. Voor gemeenten betekent dit een groeiende druk op onderwijs, zorg en jeugdzorg – en de urgentie om nú te handelen.

PROVINCIAAL

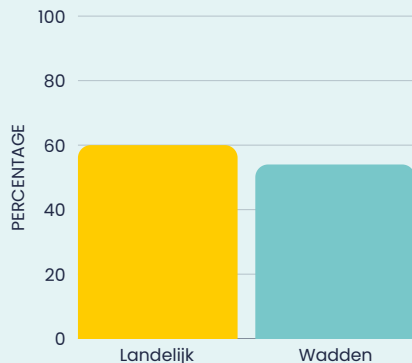
Beweegrichtlijn

In Fryslân haalt slechts 39% van de kinderen de beweegrichtlijn van 60 minuten per dag. Met gemiddeld 7 uur zitten en snel afnemend buitenspelen (13% dagelijks in 2024) stagneert hun motorische ontwikkeling.

GEMEENTELIJK

Beweegrichtlijn

Volgens de GGD (Kindmonitor Waddeneilanden, 2022) voldoet 54% van de kinderen aan de bewegnorm van een uur per dag. Verder zijn er geen specifieke cijfers bekend.



Overgewicht

In 2024 had 14,6% van de 4-12 jarigen in Nederland overgewicht, waarvan 10,6% matig en 3,6% ernstig. Het percentage kinderen met ernstig overgewicht neemt toe (CBS, 2024). In deze doelgroep neemt overgewicht en obesitas toe, wat aangeeft dat dit probleem zich op steeds jongere leeftijd manifesteert. Overgewicht bij kinderen leidt niet alleen tot fysieke problemen, maar kan ook gevolgen hebben voor psychosociale gevolgen, zoals een laag zelfbeeld, pesten en depressie.

Eenzaamheid en psychosociale klachten

Kinderen met overgewicht hebben vaak een negatief zelfbeeld en lopen meer risico op depressie en angststoornissen. Ook zijn ze vaker doelwit van pesten wat kan leiden tot sociale isolatie en eenzaamheid. Moeite met bewegen kan leiden tot minder plezier beleven aan activiteiten en minder deelname aan activiteiten, wat weer kan leiden tot meer passiviteit en overgewicht.

Fysieke klachten

Kinderen met overgewicht kunnen pijnklachten ervaren in gewrichten en hebben een grotere kans op astma en hart- en vaatziekten. Er is een verhoogde kans op diabetes type 2 en aandoeningen als leververvetting en migraine. Overgewicht op jonge leeftijd vergroot de kans op chronische aandoeningen op latere leeftijd.



VEILIG ZWEMMEN IN ZEE

Alle Vlieland kinderen hebben, in meer of mindere mate, een band met de zee. Het is daarom belangrijk dat zij leren hoe ze veilig in zee kunnen zwemmen. Dit project wordt uitgevoerd op meerdere Waddeneilanden in samenwerking met de school, de KNRM en de lifeguards. De kinderen krijgen zowel theorielessen als praktijklessen in zee.

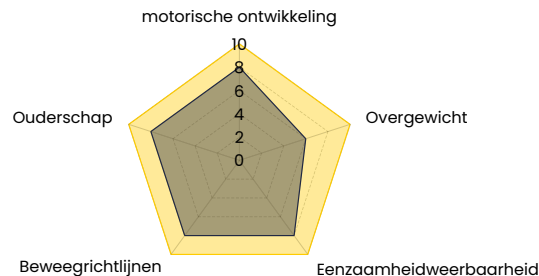
Rol bewegsteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

Kinderen leren veilig zwemmen in zee. Ze krijgen kennis over wind en stromingen en leren hoe ze moeten handelen in gevaarlijke situaties. Alle kinderen uit groep 7 en 8 nemen dit schooljaar deel aan de cursus.

Hoe draagt dit bij?

Door deze cursus jaarlijks aan te bieden, bij voorkeur onder schooltijd, zorgen we ervoor dat alle kinderen de benodigde kennis en vaardigheden opdoen om veilig met de zee om te gaan.



VLIERING

De buitenschoolse bijeenkomstplek biedt jeugd een veilige plek voor ontmoeting en activiteiten. Het bevordert sociale contacten en vermindert eenzaamheid. Jongerenwerkers en vrijwilligers begeleiden diverse activiteiten in samenwerking met de school en lokale partners.

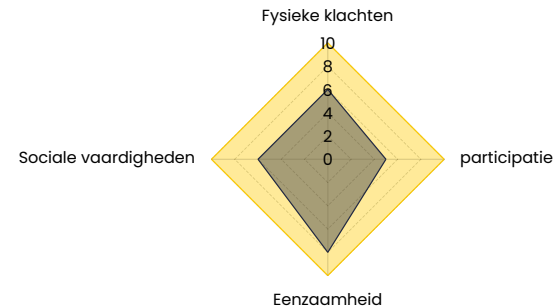
Rol bewegsteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

Het doel is om jongeren een vaste, veilige plek te bieden voor ontmoeting en activiteiten. Aankomend jaar willen we wekelijks meer jongeren bereiken. Zo stimuleren we sociale verbinding, participatie en een actief vrijetijdsbesteding.

Hoe draagt dit bij?

De bijeenkomstplek vermindert eenzaamheid en sociaal isolement onder jongeren. Het bevordert sociale vaardigheden en onderlinge verbinding in het dorp. Door jongeren actief te betrekken, draagt het bij aan een veiligere en betrokken gemeenschap.



ZOMERACTIVITEITEN

De zomeractiviteiten op het strand en bij de camping bieden kinderen en jongeren sport, spel en creatieve activiteiten. Ze zorgen voor een veilige, leuke en actieve vakantieperiode. Het recreatieteam en de buurtsportcoaches begeleiden de activiteiten, samen met camping Stortemelk en recreatieaanbieders. Zo stimuleren we beweging, plezier en sociale verbinding.

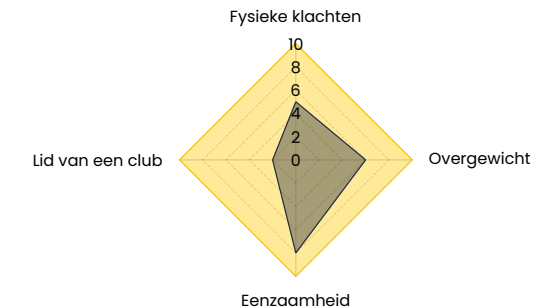
Rol bewegsteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

Het doel is om kinderen en jongeren een actieve en leuke zomervakantie te bieden. We organiseren sport-, spel- en creatieve activiteiten op het strand en bij de camping. Zo stimuleren we beweging, plezier en sociale verbinding onder de jeugd.

Hoe draagt dit bij?

De zomeractiviteiten stimuleren beweging en sociale contacten bij jeugd. Ze verminderen eenzaamheid en dragen bij aan een betrokken gemeenschap.





BEWEGEN MET DE BSO

Elke maandagmiddag gaat de buurtsportcoach een uur op pad met de kinderen van de BSO. Samen spelen we verschillende sporten en spellen, zowel binnen als buiten. De activiteit is opgezet om kinderen op een leuke en laagdrempelige manier te laten bewegen en samen te laten spelen. De buurtsportcoach begeleidt de kinderen en zorgt voor een veilige en actieve omgeving. Door regelmatig te bewegen en samen te spelen, stimuleren we plezier, samenwerking en sociale vaardigheden bij de kinderen.

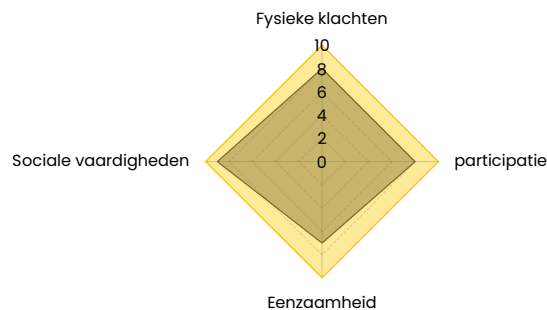
Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

Het doel van de activiteit is om kinderen wekelijks op een leuke manier te laten bewegen en hen sociale vaardigheden te laten ontwikkelen. Iedere maandagmiddag begeleidt de buurtsportcoach verschillende sporten en spellen. Zo stimuleren we plezier, samenwerking en een actieve leefstijl.

Hoe draagt dit bij?

De BSO-sportactiviteit bevordert beweging, sociale vaardigheden en samenwerking, en maakt kinderen actief op een leuke manier.



SPELLETJESMIDDAG

Samen met de bibliotheek organiseren wij maandelijks spelactiviteiten bij de bieb, zowel binnen als buiten. De activiteit biedt kinderen van alle leeftijden de kans om op een laagdrempelige manier spelletjes te spelen, plezier te hebben en elkaar te ontmoeten. De buurtsportcoaches ondersteunen bij de begeleiding van de spellen en zorgen dat iedereen actief en betrokken kan meedoen. De activiteit is opgezet om bewegen, sociale interactie en plezier te stimuleren voor alle kinderen.

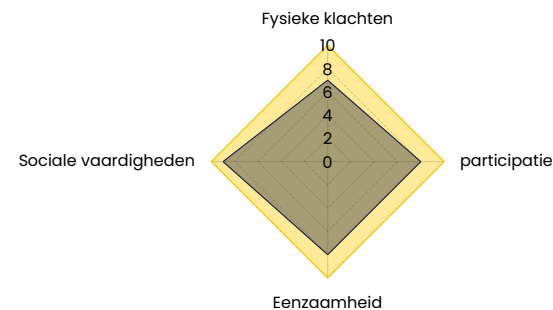
Rol beweegteam: **verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

Het doel van de spelactiviteiten bij de bibliotheek is om deelnemers meer te laten bewegen, samen te brengen en plezier te laten ervaren. Aankomend jaar organiseren we maandelijks spellen binnen en buiten, begeleid door buurtsportcoaches. Zo stimuleren we actieve deelname en sociale interactie.

Hoe draagt dit bij?

De spelactiviteiten stimuleren beweging, vergroten sociale interactie en bevorderen plezier en samenwerking tussen deelnemers.



SPORTINSTUIF

De Sportinstuif biedt kinderen een veilige en gezellige omgeving om verschillende sporten en spellen in de gymzaal uit te proberen. Buurtsportcoaches begeleiden de activiteiten, stimuleren plezier, motorische ontwikkeling en samenwerking, en dragen zo bij aan een gezonde, actieve leefstijl en sociale vaardigheden.

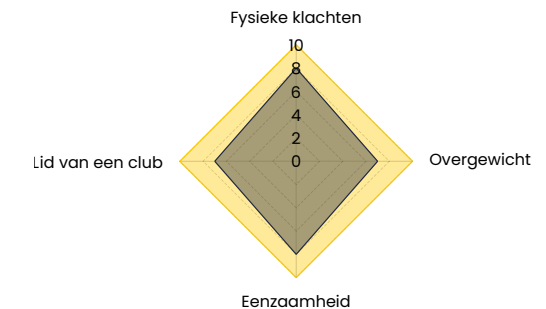
Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

Het doel van de Sportinstuif is om kinderen structureel te laten bewegen en plezier in sport te laten ervaren. Aankomend jaar organiseren we wekelijkse lessen in de gymzaal met verschillende sporten en spellen. Buurtsportcoaches begeleiden de activiteiten en zorgen voor een veilige, leuke omgeving.

Hoe draagt dit bij?

De Sportinstuif bevordert de motorische ontwikkeling, stimuleert een actieve leefstijl en versterkt sociale vaardigheden bij kinderen, terwijl ze plezier beleven aan sport.





Impactgebied Jongeren

Jongeren tussen de 12 en 18 jaar staan voor grote uitdagingen: prestatiedruk, sociale media en de zoektocht naar hun identiteit. Dit kan leiden tot stress, ongezonde gewoontes en een gevoel van eenzaamheid.

Met ons activiteitenplan willen we jongeren ondersteunen in hun mentale, fysieke en sociale gezondheid. Door sport, beweging en positieve leefstijlprogramma's maken we gezondheid leuk, laagdrempelig en bereikbaar.



DIT ZIEN WE GEBEUREN

Jongeren



In een snel veranderende wereld staan provincies en gemeenten voor complexe uitdagingen én kansen. Van klimaatverandering tot technologische innovatie en maatschappelijke verschuivingen: wat vandaag begint, vormt morgen onze leefomgeving. De keuzes die nu worden gemaakt, bepalen in belangrijke mate hoe we in de toekomst samenleven, werken en zorgen. In dit scenariodocument schetsen we wat we zien gebeuren – trends, signalen en mogelijke ontwikkelingen – als fundament voor toekomstgericht beleid. Niet als voorspelling, maar als uitnodiging tot gesprek, verkenning en voorbereiding.

PROVINCIAAL

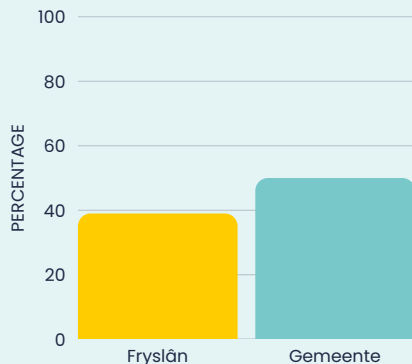
Beweegrichtlijn

Slechts 39% van de jongeren (12–18 jaar) voldoet aan de beweegrichtlijn (RIVM, 2023). Sport en bewegen geven plezier, structuur en versterken de mentale veerkracht.

GEMEENTELIJK

Beweegrichtlijn

Er zijn geen specifieke cijfers bekend voor de gemeente Vlieland. De verschillen per gemeente zijn groot.



Mentale gezondheid

Zeker 50.4% van de jongeren voelt vaak prestatiedruk, vooral door school; veel geven aan dat zij zichzelf hoge eisen stellen (GGD Fryslân, 2024). Deze druk zorgt voor stress, slaapproblemen en gevoelens van somberheid. Het risico bestaat dat jongeren uitvallen op school of zich terugtrekken uit sociale contacten. Door aandacht te besteden aan ontspanning, sport en het versterken van veerkracht, kunnen we jongeren helpen beter om te gaan met prestatiedruk en hun mentale welzijn te verbeteren.

Gezonde leefstijl

Jongeren van 12–18 jaar zitten gemiddeld 10,3 uur per dag. Dit gaat om alle zitmomenten: in de klas, thuis, tijdens het gamen, op sociale media, voor de tv en tijdens het reizen (Sporten & Bewegen in Cijfers, 2023). Jongeren zitten bijna twee derde van hun wakkere tijd. Veel zitten hangt samen met minder bewegen, hogere kans op overgewicht en lichamelijke klachten (bijv. rug- en nekpijn). Langdurig zitten versterkt ook psychische klachten, omdat er minder energie en ontspanning wordt ervaren.

Sport en bewegen zijn de belangrijkste tegenhangers: al een paar korte beweegmomenten per dag (fietsen, spelen, sporten) verminderen de negatieve effecten aanzienlijk.

Fysieke gezondheid

Ongeveer 39% van de jongeren voldoet aan de beweegrichtlijnen; dat betekent dat de meerderheid onvoldoende dagelijks beweegt (RIVM/CBCL, 2023). Dit vergroot het risico op overgewicht en fysieke klachten op latere leeftijd. In de gemeente zien we dezelfde trend: jongeren bewegen minder, terwijl schermtijd toeneemt. Door laagdrempelig sportaanbod, beweegvriendelijke schoolpleinen en bewustwording rond gezonde voeding, kunnen we jongeren stimuleren om meer te bewegen en hun fysieke gezondheid te verbeteren.



NASCHOOLS AANBOD

Wij gaan in gesprek met de jongeren. Zo bepalen zij zelf welke sport-, creatieve of educatieve activiteiten aansluiten bij hun interesses. Dit sluit aan bij het beleid voor jeugdparticipatie en wordt uitgevoerd samen met de school en lokale organisaties.

Rol beweegteam:

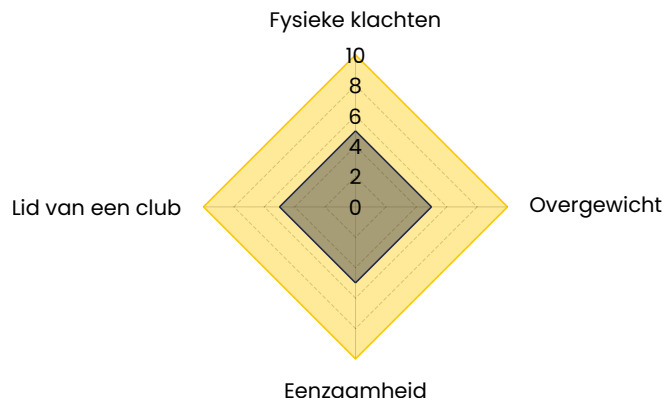
Aanjager / verbinder / uitvoerder

Doelstelling

Het doel is om aankomend jaar meer jongeren actief te betrekken bij naschoolse activiteiten. We willen dat zij meedenken over het aanbod, zodat het beter aansluit bij hun interesses en behoeften. Dit bereiken we door regelmatige bijeenkomsten en enquêtes te organiseren.

Hoe draagt dit bij?

Door in contact te blijven vergroot de jeugdparticipatie en betrokkenheid in de gemeente. Jongeren voelen zich gehoord en gemotiveerd om deel te nemen. Dit vermindert isolatie en bevordert hun ontwikkeling.



Nuchter Vlieland

In samenwerking met het Trimbos-instituut maken we een plan van aanpak voor middelengebruik. Het doel is om effectieve interventies te ontwikkelen om zo gezondheidsschade en sociale problemen te voorkomen. Dit sluit aan bij het preventie- en gezondheidsbeleid en wordt uitgevoerd in samenwerking met lokale zorg-, welzijnsorganisaties en de school.

Rol beweegteam:

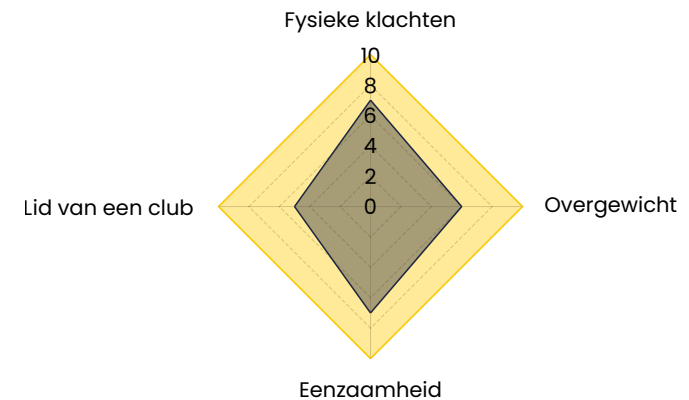
Aanjager / verbinder

Doelstelling

We willen dat het plan effectieve interventies en preventieve maatregelen bevat voor jongeren en volwassenen. Dit bereiken we door regelmatige overleggen met het Trimbos-instituut en samenwerking met lokale zorg- en welzijnsorganisaties.

Hoe draagt dit bij?

De samenwerking helpt middelengebruik en de gevolgen daarvan te verminderen. Het plan van aanpak maakt effectieve preventie en interventies mogelijk. Zo draagt het bij aan een gezonder en veiliger leefklimaat.





Impactgebied Volwassenen

Steeds meer volwassenen in Fryslân bewegen structureel te weinig. Dit schaadt hun fysieke en mentale gezondheid, vergroot de druk op de zorg en beperkt hun mogelijkheden om volwaardig mee te doen. Voldoende bewegen is niet alleen essentieel voor vitaliteit en verbondenheid, maar ook voor inzetbaarheid in werk en samenleving. Volwassenen die fit zijn doen langer mee, ervaren minder klachten en hebben meer kans op sociale verbinding. Voor kwetsbare groepen kan bewegen daarmee het verschil maken tussen buitenspel staan of actief participeren. Door preventief in te zetten op bewegen, verlagen we de zorgdruk, houden we kosten beheersbaar en bouwen we aan een gezonde en veerkrachtige provincie.



DIT ZIEN WE GEBEUREN

Volwassenen



Een van de grotere uitdagingen in de volksgezondheid is de afnemende fysieke activiteit onder volwassenen. Dit vergroot het risico op chronische ziekten, stress en slaapproblemen en legt extra druk op de zorg. Tegelijk is bewegen het krachtigste preventiemiddel: het verbetert de fysieke en mentale gezondheid, verlaagt het risico op leefstijlziekten en versterkt het zelfvertrouwen. Sport en bewegen dragen bovendien bij aan sociale samenhang en participatie. De uitdaging is om volwassenen – en met name kwetsbare groepen – te bereiken met laagdrempelige beweeginterventies, ontwikkeld in samenwerking met zorg, werkgevers en maatschappelijke partners.

PROVINCIAAL

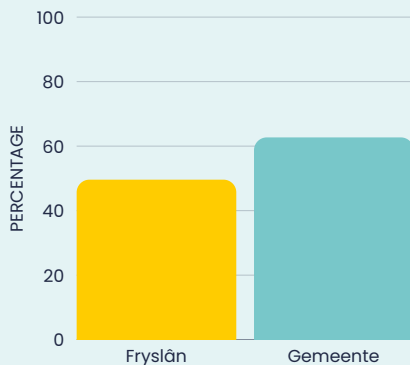
Beweegrichtlijn

Naar schatting voldoet 49,6% van de Friese volwassenen aan de beweegnorm van 150 minuten per week matig intensieve inspanning, 2 keer per week bot- en spierversterkende oefeningen en de aanbeveling om stilzitten te vermijden.

GEMEENTELIJK

Beweegrichtlijn

In de gemeente Vlieland voldoet 67,2% van de volwassenen aan de beweegrichtlijnen. Daarnaast sport 52,2% van de volwassenen vanaf 18 jaar minstens één keer per week in de gemeente Vlieland.

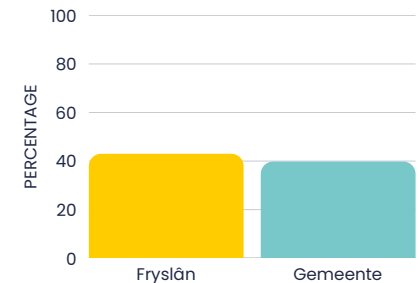


Overgewicht

Cijfers uit 2021 laten zien dat ruim de helft van de Friezen van 18 jaar en ouder overgewicht heeft, wat een toename is in de afgelopen 10 jaar en meer is dan het landelijk gemiddelde (Omrop Frylan en GGD). In 2024 had 50,4% van de Nederlanders matig of ernstig overgewicht en 15,7% obesitas. De leeftijdsgroep van 50-64 jaar heeft het vaakst overgewicht.

Eenzaamheid

In Fryslân geeft 43,0% van de volwassenen aan zich eenzaam te voelen. In de gemeente Vlieland ligt dit percentage op 39,8%, waarbij 10,7% aangeeft zich sterk eenzaam te voelen. Eenzaamheid heeft een grote invloed op de mentale en fysieke gezondheid. Beweegactiviteiten kunnen eenzaamheid en depressieve klachten verminderen.



Fysieke klachten

Fysieke klachten zoals rug- en nekpijn, vermoeidheid en gespannen spieren komen veel voor onder volwassenen. Ze ontstaan vaak geleidelijk en zijn in veel gevallen een oorzaak van stress, een eenzijdige werkhouding of een ongezonde leefstijl. In de gemeente Vlieland kampt 15% van de volwassenen met veel stress. Hoewel de klachten in eerste instantie mild lijken, kunnen de klachten het dagelijks functioneren flink belemmeren en kan het leiden tot langdurige uitval.



ACTIVERENDE GROEP

Mensen met mentale problematiek raken vaak in een neerwaartse spiraal van isolement en verlies van structuur. In een pilot van drie maanden werkt een multidisciplinair team aan fysiek en mentaal herstel. Buurtsportcoaches bieden hierbij sport- en beweglessen aan die structuur, zelfvertrouwen en sociale verbinding versterken.

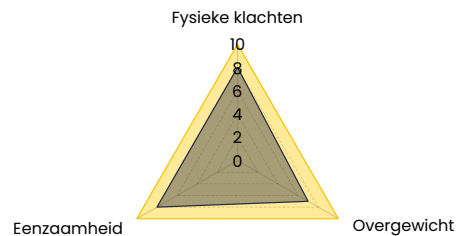
Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

Het doel van de pilot is om mensen stap voor stap uit hun isolement te halen, hun fysieke en mentale conditie te verbeteren en perspectief te bieden op één of meerdere levensdomeinen.

Hoe draagt dit bij?

De kracht van het project zit in de samenwerking tussen medische, sociale en sportieve professionals en de laagdrempelige groepsaanpak.



WADDENTOERNOOI

We moedigen eilanders aan om zich fysiek voor te bereiden op de sporten waarin ze tijdens het Waddentoernooi deelnemen. In het vroege voorjaar maken we de teamcaptains wakker om deelnemers te werven en de trainingen opnieuw op te starten voor het toernooi in mei.

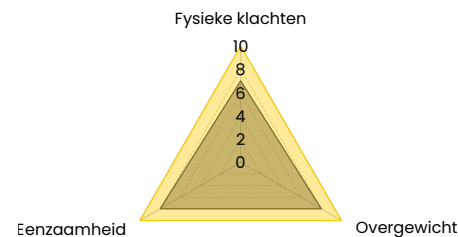
Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

Vlieland doet mee aan de sporten die aangeboden worden op het waddentoernooi. We beogen dat de Vlielanders in contact komen en contacten onderhouden met bewoners van andere eilanden door middel van sport/spel en bewegen.

Hoe draagt dit bij?

Het gezamenlijk deelnemen aan activiteiten stimuleert beweging en versterkt de verbinding tussen de eilanden. Zo werken we samen aan een vitalere en meer betrokken gemeenschap.



VOLWASSENENFONDS

Het Volwassenenfonds Sport & Cultuur maakt deelname aan sport- en culturele activiteiten mogelijk voor volwassenen met een laag inkomen. Het sluit aan bij het beleid voor gelijke kansen en participatie. We werken samen met gemeenten, sport- en cultuurorganisaties om iedereen actief te laten meedoen.

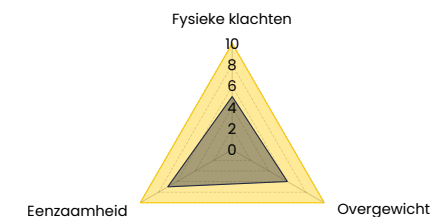
Rol beweegteam: **aanjager / verbinder**

Doelstelling

Het doel is om meer volwassenen met een laag inkomen te laten deelnemen aan sport- en culturele activiteiten. We doen dit door financiële ondersteuning en samenwerking met lokale verenigingen. Zo vergroten we sociale deelname, gezondheid en welzijn.

Hoe draagt dit bij?

Het Volwassenenfonds Sport en Cultuur bevordert gelijke kansen en sociale deelname. Door financiële drempels weg te nemen, kunnen meer volwassenen meedoen. Dit versterkt gezondheid en sociale verbondenheid.





Impactgebied Senioren

De vraag naar ontmoeten en bewegen speelt een grote rol in het leven van deze groep. Niet alleen om gezond te blijven, maar ook om in contact te zijn met anderen en zelfstandig te blijven. Deze groep willen wij graag meer betrekken bij beweegactiviteiten in de nabije omgeving.



DIT ZIEN WE GEBEUREN

Senioren



In een snel veranderende wereld staan provincies en gemeenten voor complexe uitdagingen én kansen. Van klimaatverandering tot technologische innovatie en maatschappelijke verschuivingen: wat vandaag begint, vormt morgen onze leefomgeving. De keuzes die nu worden gemaakt, bepalen in belangrijke mate hoe we in de toekomst samenleven, werken en zorgen. In dit scenariodocument schetsen we wat we zien gebeuren – trends, signalen en mogelijke ontwikkelingen – als fundament voor toekomstgericht beleid. Niet als voorspelling, maar als uitnodiging tot gesprek, verkenning en voorbereiding.

PROVINCIAAL

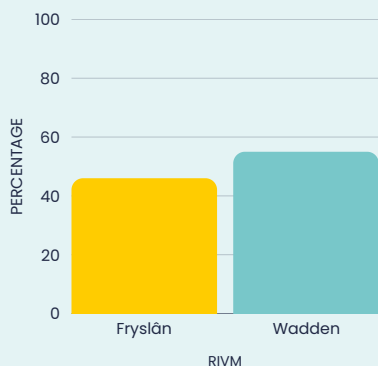
Beweegrichtlijn

46,2% van de Friese 65+er voldoet aan de beweegrichtlijn voor senioren: Meer dan 150 minuten matig intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen. Ook is het advies om minimaal tweemaal per week bot- en spierversterkende activiteiten te doen, hier voldoet 75,3% aan.

GEMEENTELIJK

Beweegrichtlijn

Voor Vlieland zijn geen aparte cijfers beschikbaar voor de beweegrichtlijn, wel voor de Waddeneilanden. Hier voldoet 55,6% aan de beweegrichtlijn. De bot- en spierversterkende activiteiten wordt door 73,9% minimaal twee keer per week gedaan



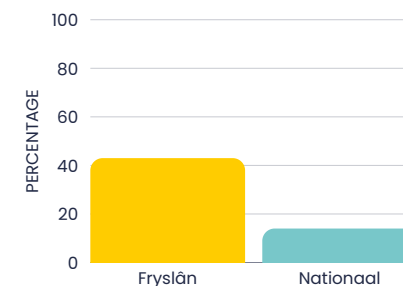
Zorgkosten

Door de vergrijzing wordt er steeds een groter beroep gedaan op de zorg. Volgens het RIVM kunnen effectieve preventieve beweegprogramma's leiden tot een besparing van € 200 tot € 1.000 per deelnemer per jaar. Bewegen draagt bij aan langer zelfstandig wonen en vertraagt de noodzaak voor zorg.



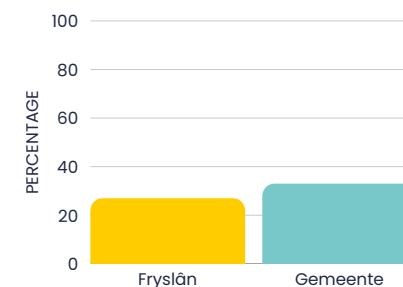
Eenzaamheid

Ruim 43% van de 65+ers in Fryslân geeft aan zich eenzaam te voelen. Ruim 10% voelt zich sterk eenzaam en 30,3% sociaal eenzaam. Eenzaamheid heeft grote invloed op de mentale en fysieke gezondheid. Beweegactiviteiten verminderen eenzaamheid en depressieve klachten bij ouderen.



Valongelukken

In Fryslân is 27,6% van de 65+ers bezorgd om te vallen. 27% is al één of meerdere keren gevallen en 11,2% is gewond geraakt bij een val. Een valincident kost gemiddeld tussen de € 3.500 en € 11.000, afhankelijk van de ernst. Op Vlieland is 33% van de 65+ers bang om te vallen.





VALPREVENTIE

We willen dat de ouderen op Vlieland zo lang mogelijk veilig en zelfstandig kunnen blijven wonen en vitaal blijven. Hierdoor wordt het aantal valincidenten verminderd. Dit is onderdeel van een ketenaanpak Valpreventie, waarbij wij streven naar het doorstromen van ouderen naar reguliere sportaanbieders en zij zo in beweging blijven.

Lessen 'In Balans' worden als standaard lessen aangeboden. Vallen Verleden Tijd (VVT) wordt in samenwerking met de fysiotherapeuten gegeven. Dit wordt mogelijk gemaakt door de ondersteuning vanuit de gemeente.

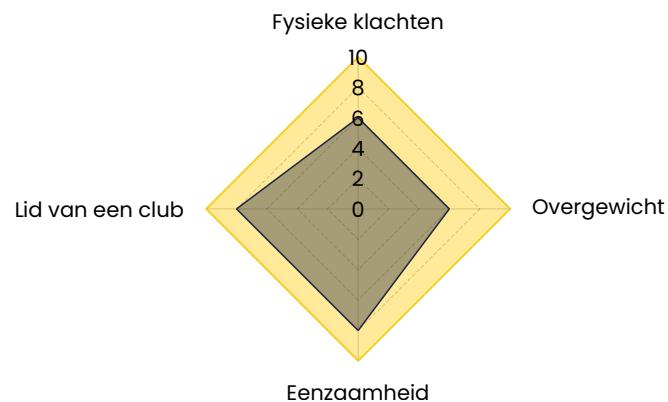
Rol beweegteam:
Aanjager / verbinder / uitvoerder

Doelstelling

Komend voorjaar zetten we in op een nieuwe groep voor de cursus In Balans en VVT, beide voor 10-12 personen. De fysiotherapeuten volgen de Otago-cursus om deze ook aan te kunnen bieden in de tweede helft van 2026. Voorkomen is beter dan genezen, zo blijven we samen sterk.

Hoe draagt dit bij?

De lessen zorgen niet alleen voor fysieke verbetering maar ook voor verbinding. Samen napraten en koffie drinken draagt bij aan de sociale basis, mentaal welzijn en draagt bij aan het voorkomen van eenzaamheid.



DOORTRAPPEN

Ouderen gaan minder bewegen en gaan motorisch snel achteruit, wat leidt tot meer valincidenten, zorg en ziekenhuisopnames - mede doordat er meer elektrisch gefietst wordt. Het gezamenlijk fietsen verbindt mensen, houdt ze fit en vermindert eenzaamheid.

Dit programma wordt vanuit de gemeente ondersteund vanuit landelijk beleid in samenwerking met de Fietsersbond en Veiligheid.nl.

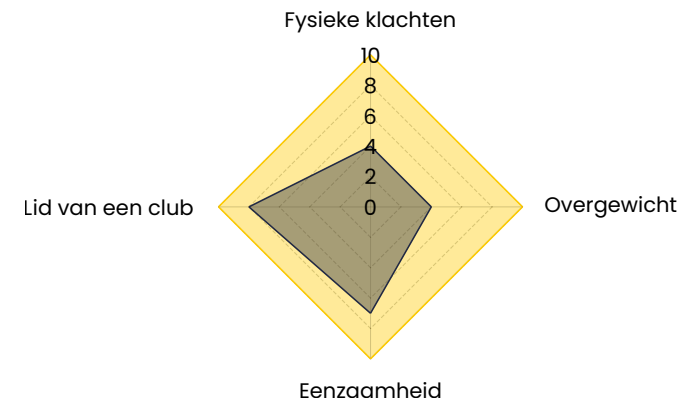
Rol beweegteam:
Aanjager / verbinder / uitvoerder

Doelstelling

Het programma Doortrappen heeft de ambitie dat ouderen zo lang mogelijk veilig blijven fietsen en brengt mensen samen. In de 2 sessies in het voor- en najaar komen 25 senioren in actie.

Hoe draagt dit bij?

Door fietsen blijven ouderen langer gezond, sociaal en zelfredzaam. Ouderen zijn ook kwetsbaar in het verkeer. Doortrappen motiveert hen om zelf maatregelen te nemen om veilig te blijven fietsen. Het brengt mensen samen wat eenzaamheid vermindert..





FITTESTEN

We willen dat de ouderen op Vlieland zo lang mogelijk veilig zelfstandig kunnen blijven wonen. Inwoners van 65 jaar en ouder worden persoonlijk uitgenodigd via de gemeente. De Fittestest geeft inzicht in de eigen gezondheidsscore. De test bestaat uit een vragenlijst, enkele eenvoudige metingen en een aantal (laagdrempelige) oefeningen. Ook het valrisico wordt gemeten en de deelnemer kan doorverwezen worden naar de valpreventietrainingen. Er wordt samengewerkt met de gemeente, de huisartsen, fysiotherapeuten en het sociale domein.

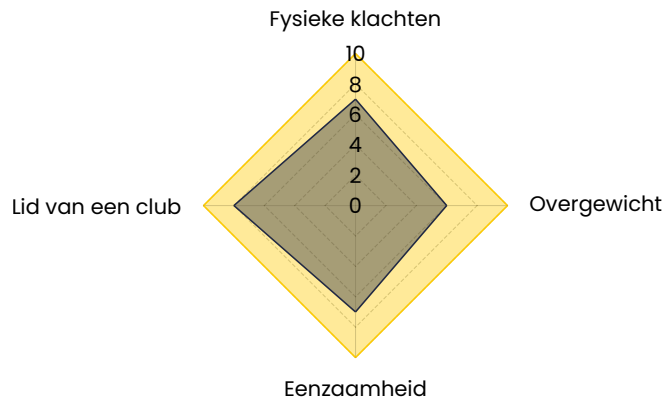
Rol beweegteam:
Aanjager / verbinder / uitvoerder

Doelstelling

Komend voorjaar organiseren we fittesten voor mensen vanaf 60+. Niet alleen voor een persoonlijke gezondheidsscore en advies maar ook om de verbinding met het sociale domein en het beweegaanbod te maken. Naar verwachting komen er minimaal 50 mensen.

Hoe draagt dit bij?

Door verbinding te maken met de zorg en het beweegaanbod kan er gericht doorverwezen worden en weten de inwoners waar ze terecht kunnen met vragen.



ONDERSTEUNING

Ondersteuning bij activiteiten van senioren en de VESV. Senioren komen met activiteiten en wensen waar wij in kunnen ondersteunen en wat wij mogelijk kunnen maken. Daarnaast stimuleren we een actieve levensstijl door sport en beweging te betrekken bij onze activiteiten. Denk hierbij aan laagdrempelige beweegmomenten, wandelgroepen of samenwerkingen met lokale sportverenigingen. Zo bevorderen we niet alleen sociale verbinding, maar ook de vitaliteit en het welzijn van senioren.

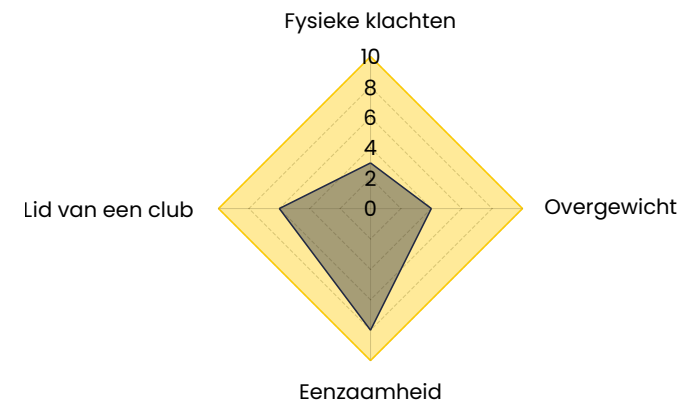
Rol beweegteam:
verbinder / uitvoerder

Doelstelling

De hulpvraag zo goed mogelijk ondersteunen, verbinding leggen waar mogelijk en meehelpen in de uitvoering.

Hoe draagt dit bij?

Door met deze doelgroep in gesprek te blijven, door te vragen en hulp aan te bieden komen leuke initiatieven van de grond zoals het opknappen van de jeu de Boules baan. Dit brengt weer mensen samen en in beweging





GYMNASTIEK MET MEREL EN MIEK

Gymnastiek met Merel en Miek is een beweegactiviteit voor actieve senioren. Tijdens de lessen doen de deelnemers oefeningen die kracht, balans en flexibiliteit verbeteren. De activiteit is opgezet om senioren actief en fit te houden, plezier te bieden en sociale contacten te stimuleren. De buurtsportcoaches begeleiden de oefeningen en zorgen voor een gezellige en motiverende sfeer.

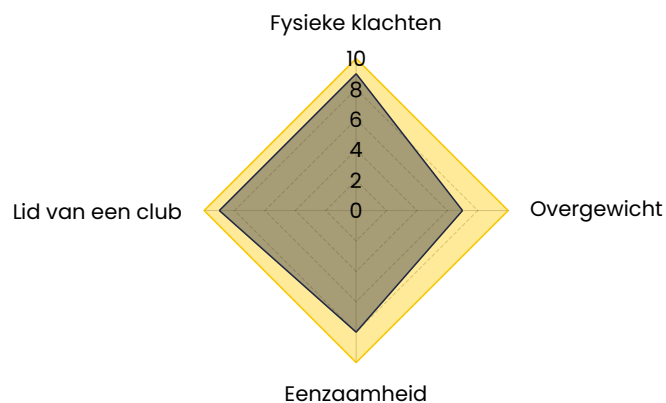
Rol bewegteam:
Aanjager / verbinder / uitvoerder

Doelstelling

Het doel van de les is om actieve senioren fit, gezond en sociaal betrokken te houden. Aankomend jaar bieden de buurtsportcoaches wekelijks lessen waarin kracht, balans en flexibiliteit worden geoefend. Na de les stimuleren we sociaal contact door gezamenlijk een kopje koffie te drinken.

Hoe draagt dit bij?

De les bevordert kracht, balans en mobiliteit. Het vermindert valrisico en vergroot het sociale contact en welzijn.



SENIOREN FITNESS

Senioren Fitness is een wekelijkse beweegactiviteit voor actieve ouderen die fit, gezond en sociaal betrokken willen blijven. Tijdens de lessen werken deelnemers aan kracht, balans en flexibiliteit onder begeleiding van buurtsportcoaches. De activiteit is opgezet om valpreventie te bevorderen en een gezonde leefstijl te stimuleren. Het initiatief sluit aan bij het lokale sport- en gezondheidsbeleid. Na afloop is er ruimte voor gezellig samenzijn met een kopje koffie. De lessen worden georganiseerd in samenwerking met lokale sportverenigingen en welzijnsorganisaties.

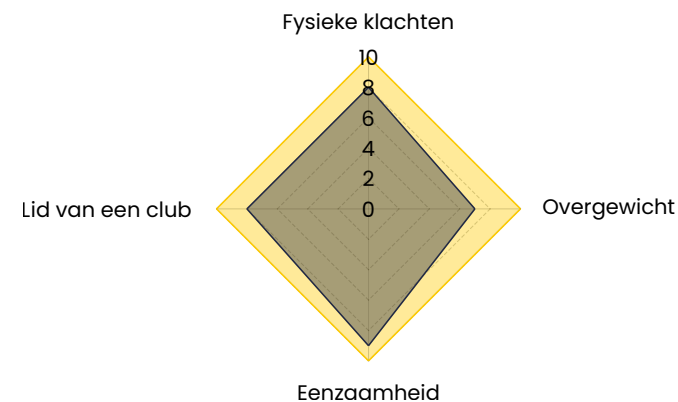
Rol bewegteam:
verbinder / uitvoerder

Doelstelling

Senioren Fitness houdt ouderen fit, vitaal en sociaal betrokken. De lessen verbeteren kracht, balans en flexibiliteit, verkleinen valrisico en stimuleren sociale contacten.

Hoe draagt dit bij?

Door met deze doelgroep in gesprek te blijven, door te vragen en hulp aan te bieden, komen leuke initiatieven van de grond, zoals het opknappen van de jeu de boules baan. Dit brengt weer mensen samen en in beweging.





Impactgebied

Aangepast sporten

Sporten en bewegen is voor iedereen. Toch ervaren mensen met een beperking of chronische aandoening nog te vaak drempels om volwaardig mee te doen.

In 2026 werken we voor mensen met een beperking of chronische aandoening aan een toegankelijk en passend sportaanbod, in samenwerking met alle partijen die nodig zijn om dit te realiseren.





Sporten en bewegen is voor mensen met een beperking of chronische aandoening nog niet vanzelfsprekend. Het aanbod groeit, maar kennis en mogelijkheden bij verenigingen, scholen, zorginstellingen en andere sportaanbieders blijven achter, waardoor vindbaarheid en begeleiding niet altijd passend zijn. De doelgroep is divers, is verspreid over heel Fryslân en behoeft maatwerk. Dit vraagt om een gerichte samenwerking tussen de gemeentes, gedeelde kennis en slimme routes tussen sport, onderwijs en zorg. Hiermee zorgen we dat participeren wél vanzelfsprekend wordt.

PROVINCIAAL

Beweegrichtlijn

Voor mensen met een beperking geldt de landelijke Beweegrichtlijn, maar dan op maat en veilig. 45,1% van de Nederlanders voldoet aan de Beweegrichtlijn. Voor mensen met een beperking ligt dit duidelijk lager, namelijk een kwart tot een derde (geen specifieke cijfers beschikbaar).

Kennis en bewustwording

Er is nog te weinig kennis en bewustzijn over wat het betekent om te leven en te sporten met een beperking. Dit zorgt voor misverstanden, hogere drempels en het missen van kansen om mee te doen. Daarom maken we aangepast sporten beter vindbaar met ervaringsverhalen en praktijkvoorbeelden. De school, verenigingen en professionals krijgen praktische handvatten, zodat kennis toeneemt, drempels verdwijnen en inclusie vanzelfsprekender wordt.

Participatie

Mensen met een beperking sporten wekelijks veel minder vaak dan mensen zonder beperking (indicatief 27–30% vs. 57–62%); naleving van de Beweegrichtlijnen ligt bij mensen met een beperking eveneens lager dan gemiddeld. Met passend aanbod, hulpmiddelen en begeleiding op maat, versterken we clubbinding en doorstroom, zodat meer mensen met een beperking structureel deelnemen aan sport én aan het maatschappelijk leven.

Eenzaamheid

Mensen met een beperking ervaren vaker gevoelens van eenzaamheid dan gemiddeld. Landelijk voelt ruim 37% zich wekelijks eenzaam en 11% zelfs dagelijks. Bij mensen met een verstandelijke beperking komt eenzaamheid minstens twee keer zo vaak voor als in de algemene bevolking. Sporten en bewegen in een inclusieve omgeving biedt kansen om anderen te ontmoeten en sociale contacten te versterken. Zo verminderen we gevoelens van eenzaamheid en vergroten we verbondenheid, waardoor meer mensen zich onderdeel voelen van de samenleving.



MEET & GREET

Met de Meet & Greet laten we zien dat een beperking geen hindernis hoeft te zijn om te sporten. Harry en Joop zetten zich in als rolmodel en delen hun persoonlijke verhaal. Op school vertellen zij hoe zij, ondanks hun beperking, hun sport beoefenen. Naast hun sportprestaties nemen zij de kinderen ook mee in hun dagelijks leven met een beperking en laten zij zien dat daarin nog veel mogelijk is.

Rol beweegteam:
Aanjager / verbinder

Doelstelling

De jeugd laten ervaren hoe je binnen de sport en beweging kunt omgaan met (mensen met) een bepaalde beperking. Kinderen van De Jutter zullen deelnemen om te ervaren dat een beperking je er niet van hoeft te weerhouden om in beweging te komen.

Hoe draagt dit bij?

Op deze manier creëren we meer bewustwording en meer begrip over wat wel kan als je moet omgaan met (mensen met) een beperking.



Impactgebied

Bewegen In de Openbare Ruimte (BIOR)

Onze leefomgeving bepaalt of we snel geneigd zijn de fiets te nemen, of we graag buitenspelen en of we al jong zelf naar school mogen lopen. Onze leefomgeving kan inwoners letterlijk activeren en in beweging brengen. Dit geeft een positieve impuls aan gezondheid en welzijn. Daarom stimuleren we 'BIOR' in de gemeente: Bewegen In de Openbare Ruimte.



DIT ZIEN WE GEBEUREN

BIOR



Lokale en regionale overheden nemen veel besluiten die direct of indirect invloed hebben op de beweegmogelijkheden in de openbare ruimte. Keuzes die bepalend zijn of de omgeving aantrekkelijk blijft of wordt om buiten te spelen en te bewegen. De stip op de horizon is dat de buitenruimte in alle Friese gemeenten over 20 jaar uitnodigt om in beweging te komen. Ook in gemeente Vlieland streven we ernaar om binnen één generatie te zorgen dat alle inwoners de buitenruimte in hun nabije omgeving op die manier kunnen ervaren en benutten.

PROVINCIAAL

Beweegrichtlijn

Een beweegvriendelijke buitenruimte stimuleert mensen om tijdens hun dagelijkse routine meer te bewegen, minder stil te zitten en zo bij te dragen aan de beweegrichtlijn. In Fryslân voldoet bijna de helft van alle inwoners (49,5%) aan deze richtlijn.

GEMEENTELIJK

Beweegrichtlijn

De percentages van inwoners die aan de beweegrichtlijn voldoen, variëren in de Friese gemeenten tussen 43,8% (Opsterland) en 67,5% (Terschelling).

Bewegen vergemakkelijken

Een uitnodigende, groene en beweegvriendelijke buitenruimte zorgt ervoor dat inwoners graag buiten zijn, vaker wandelend of fietsend van A naar B gaan en dat kinderen vaker en veiliger buiten kunnen spelen. Daar zijn geen lidmaatschappen, contributies, speciale kleding of vastgestelde tijdstippen voor nodig.

Ontmoeting creëren

De buitenruimte is de plek waar mensen elkaar tegenkomen en contact maken. Van een vluchtige begroeting tot een dagelijks praatje: in de openbare ruimte kan dat op een laagdrempelige en ongedwongen wijze plaatsvinden. Maar dat gebeurt alleen als die buitenruimte ertoe uitnodigt en als het als veilig en prettig wordt ervaren.

Leefbaarheid vergroten

Een woonwijk die ingericht is om er makkelijk te kunnen bewegen, spelen en recreëren, draagt bij aan een beter leven voor de bewoners en maakt de wijk aantrekkelijk. De leefbaarheid wordt vergroot. Dat zorgt voor meer woongenot, een groter veiligheidsgevoel en een sterkere sociale samenhang, wat leidt tot minder overlast, meer hulp tussen burens en een prettigere sfeer in de buurt.

Integrale blik op buitenruimte vergroten

In een tijd van woningnood en verstedelijking is de druk op de openbare ruimte groot. Een integrale benadering is nodig om de beschikbare ruimte zo efficiënt en multifunctioneel mogelijk in te zetten. Met BIOR gebruiken we bijvoorbeeld hoogteverschillen (die uitdagen om te bewegen) om wadi's aan te leggen (waar overtollig regenwater in opgevangen kan worden). Of we richten het schoolplein in als dorpsplein of als een park, zodat het ook buiten schooltijd benut wordt.



UITVOEREN VAN CONCRETE BIOR-PROJECTEN

Concrete acties hierbij zijn: met buurtbewoners een ontwerp maken voor een beweeglocatie; participatie-onderzoek doen onder stakeholders; offertes opvragen; als projectleider met alle partijen tot realisatie overgaan, zoals bijvoorbeeld een groen schoolplein of een beweegroute.

Rol beweegteam:

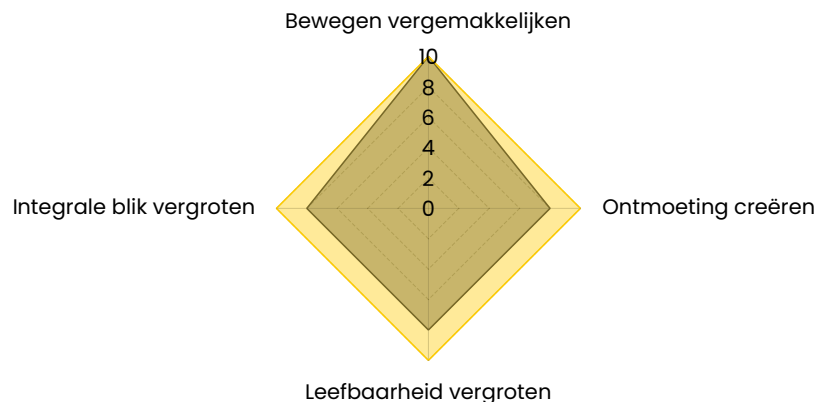
Aanjager / verbinder / uitvoerder

Doelstelling

Komen tot participatie, ontwerp en realisatie van een BIOR-locatie om de buitenruimte daadwerkelijk beweegvriendelijker te laten worden.

Hoe draagt dit bij?

BIOR-locaties zorgen ervoor dat inwoners makkelijker in hun dagelijkse routine in beweging komen, anderen ontmoeten en een grotere mate van leefbaarheid van hun woonomgeving ervaren.



AGENDERING VAN HET THEMA BIOR

Om aandacht te vragen voor het thema BIOR kunnen verschillende acties ondernomen worden: in gesprek gaan met de school, wijkteams, wethouders en beleidsadviseurs. Of een inspiratieworkshop over BIOR aanbieden. Maar ook het actief verbinden van dit thema aan andere bestaande thema's en activiteiten.

Rol beweegteam:

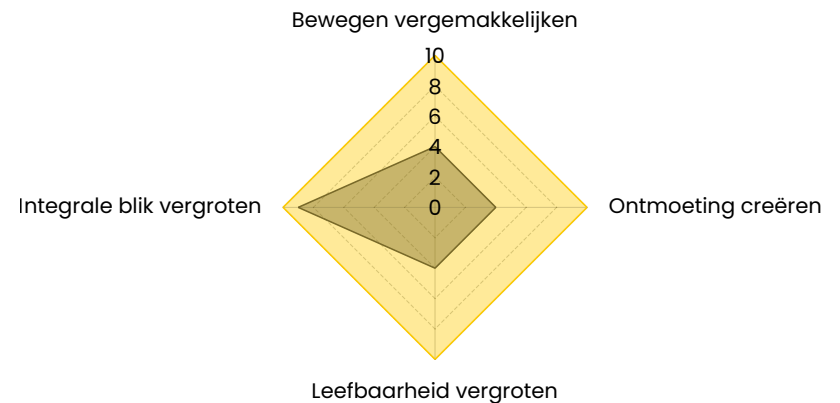
Aanjager / verbinder / uitvoerder

Doelstelling

Het doel is om het thema BIOR onder de aandacht te brengen, bewustwording te vergroten en het te integreren in bestaande activiteiten en beleid.

Hoe draagt dit bij?

Het agenderen van het thema BIOR zorgt ervoor dat er vanuit verschillende invalshoeken integraal naar de inrichting van de buitenruimte wordt gekeken.



AANVULLENDE ACTIVITEITEN



WANDEL WORKOUT

Samen met de VVV organiseren wij in november elke zondag een wandel workout. Tijdens deze activiteit combineren we wandelen met eenvoudige oefeningen om bewegen leuk en laagdrempelig te maken. Het doel is om mensen in beweging te brengen, elkaar te ontmoeten en de omgeving op een actieve manier te ontdekken. De activiteit is opgezet om gezondheid, verbinding en vitaliteit te stimuleren. Begeleiding wordt verzorgd door buurtsportcoaches.

Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

Het doel van de wandel workout is om de fysieke gezondheid en sociale verbinding van deelnemers te vergroten. Iedere zondag in november organiseren we een begeleid wandel workout met eenvoudige oefeningen. We stimuleren zo beweging, ontmoeting en plezier in de buitenlucht.

Peutervierdaagse

De Peuter4daagse is een wandelevenement waar peuters op spelenderwijs ontdekken hoe leuk wandelen kan zijn. Het is opgezet om jonge kinderen actief te laten zijn en contact in de buurt te versterken. De BSO organiseert het grootste deel, en buurtsportcoaches ondersteunen waar nodig. Onderweg maken de kinderen een gezellige tussenstop bij de senioren in de Uiterton. Daar wordt een gezonde snack en een medaille uitgedeeld.

Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

Het doel voor komend jaar is om nog meer peuters en ouders te betrekken bij de Peuter4daagse. We willen de verbinding op het eiland vergroten door het contact tussen jong en oud te versterken. Dit bereiken we door de routes aantrekkelijk te houden, de samenwerking met de BSO te versterken en buurtsportcoaches actief te laten ondersteunen tijdens de uitvoering.

Vuurtorenloop

De Vuurtorenloop laat jeugd kennismaken met sportief plezier en. Buurtsportcoaches ondersteunen door shirts en medailles uit te delen en een gezamenlijke warming-up te verzorgen voor de jonge lopers. Zo verloopt het evenement actief, veilig en motiverend.

Rol beweegteam: **aanjager / uitvoerder**

Doelstelling

Het doel is om meer eiland jeugd te laten deelnemen aan de hardloopevenement en hun plezier in bewegen te vergroten.

Komend jaar willen we de opkomst verhogen en een veilige, motiverende sportervaring bieden. Dit doen we door extra promotie in de buurt en op school, een energieke warming-up en goede begeleiding door buurtsportcoaches.

Verenigingsavond

De Verenigingsavond brengt lokale verenigingen samen om ervaringen te delen en samenwerking te bespreken.

Het doel is de onderlinge verbinding te versterken en elkaar te ondersteunen. Verenigingen en buurtsportcoaches zijn hierbij actief betrokken.

Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

Het doel voor komend jaar is om de samenwerking tussen lokale verenigingen te versterken. We willen dat meer verenigingen elkaar leren kennen en actief ideeën uitwisselen om elkaar te ondersteunen. Dit bereiken we door de avond goed te organiseren, duidelijke thema's aan te bieden en begeleiding door buurtsportcoaches te faciliteren.

Avond4daagse

De Avond4daagse stimuleert kinderen en gezinnen om samen in beweging te komen. Een fanatieke groep ouders organiseert het grootste deel, de buurtsportcoaches ondersteunen bij de voorbereiding en uitvoering waar nodig.

Rol beweegteam: **aanjager / uitvoerder**

Doelstelling

Komend jaar willen wij meer volwassenen stimuleren om mee te doen aan de Avond4daagse. We willen de betrokkenheid op het eiland vergroten en het meedoen nog toegankelijker maken. Dit bereiken we door heldere communicatie, goede voorbereiding van routes en extra ondersteuning door buurtsportcoaches tijdens de uitvoering.

Sinterklaasintocht

Vanuit school kunnen alle kinderen op het eiland naar de intocht van sinterklaas. Daarna spelen ze spelletjes op het schoolplein voor plezier en beweging. De activiteit is opgezet om het feest toegankelijk te maken en de gemeenschap te verbinden.

Vrijwilligers, de school en de buurtsportcoaches zorgen voor een veilige en gezellige uitvoering.

Rol beweegteam: **aanjager / uitvoerder**

Doelstelling

Het doel is om kinderen van groep 5 t/m 8 actiever te laten deelnemen aan de spelletjes na de Sinterklaasintocht. Door een wedstrijdelement toe te voegen worden de spellen uitdagender en enthousiaster, waardoor kinderen meer bewegen en betrokken zijn. Dit wordt bereikt door uitdagende, afwisselende activiteiten te organiseren met begeleiding van buurtsportcoaches en vrijwilligers.



Impactgebied	Activiteitenbudget
0 - 4 jaar	€ 150,00
4 - 12 jaar	€ 300,00
Jongeren	€ 250,00
Volwassenen	€ 150,00
Senioren	€ 100,00
Aangepast sporten	€ 50,00
Bewegen In de Openbare Ruimte	€ 300,00

Stoplichtrapportage, jaarverslag & voortgangsgesprekken

In de subsidiebeschikking van de gemeente staan de verantwoordingsafspraken. Formeel dient er een halfjaarlijkse en een jaarlijkse rapportage ingediend te worden.

Wij doen dit respectievelijk met een stoplichtrapportage en een financieel en inhoudelijk jaarverslag.

Daarnaast voeren we periodiek voortgangsgesprekken om lopende zaken en actualiteiten te bespreken.

CONTACT



Miranda Veenstra

Miranda@sportfryslan.nl

06 12 27 43 08



Miek Kruit

Miek@sportfryslan.nl

06 11 29 28 64

