

Voor een Gezonder en Vitaler Vlaardingen: Investeer in **de Kracht van Sport en Bewegen**



**Bijdrage aan de verkiezingsprogramma's 2026-2030
Van: Vlaardingen in Beweging (ViB)**

Bijdrage aan de verkiezingsprogramma's 2026-2030

Van: Vlaardingen in Bewegen (ViB)

Sport en bewegen maakt Vlaardingers gezonder, vitaler en veerkrachtiger. Het brengt mensen samen, versterkt de mentale gezondheid en zorgt bovenal voor plezier. In een stad met grote maatschappelijke uitdagingen is bewegen geen luxe, maar een krachtig instrument voor vooruitgang.

Vlaardingen in Bewegen (ViB) roept met deze bijdrage de politiek op om van sport en bewegen een speerpunt te maken in het komende collegeprogramma. Niet voor onszelf, maar voor alle Vlaardingers die baat hebben bij een actiever leven. Laten we in gesprek gaan hoe we samen kunnen bouwen aan een stad waar iedereen, van jong tot oud, in beweging kan komen.

De Noodzaak in Cijfers*: Vlaardingen moet meer bewegen

De data voor Vlaardingen onderstrepen de **urgentie**. Sport en bewegen is geen 'nice to have', maar een 'need to have' om de volgende trends te keren:

- **Ruim 58%** van de volwassenen Vlaardingers voldoet niet aan de beweegrichtlijn en **49%** van de volwassenen sport niet, wat ruim boven het landelijk gemiddelde (**respectievelijk 51% en 43%**) ligt.
- **48%** van de Vlaardingers voelt zich eenzaam en **30%** ervaart psychische klachten.
- **58%** van de volwassenen in Vlaardingen (**in NL 50%**) en een groeiend aantal kinderen kampt met overgewicht.
- **38%** van de kinderen (4-11) in Vlaardingen is nog geen lid van een sportvereniging en dat is meer dan landelijk (**31%**).

De oplossingen liggen voor het oprapen. **Recent onderzoek bewijst opnieuw dat meer bewegen het risico op hart- en vaatziekten, dementie, depressie en diabetes drastisch verlaagt.** Investeren in bewegen is dus direct investeren in preventie, zorgkosten-besparing en welzijn.

*Bronnen: Startfoto sociaal domein, Gemeente Vlaardingen (2024), [Waarstaattjegemeente.nl](https://www.waarstaattjegemeente.nl), VNG (2024), Gezondheid in Kaart, GGD (2022), Daily steps and health outcomes in adults, The Lancet (2025)

Een Integrale Aanpak die Werkt en Sterke Sportclubs

De grootste winst behalen we als we sport en bewegen niet langer als doel op zich zien, maar als een **integraal onderdeel van beleid**. Verbind bewegen met zorg, welzijn, onderwijs, participatie en wijkontwikkeling. Een aantal mooie voorbeelden:

Integratie Voel je Goed & Life Goals

De interventie Voel je Goed richt zich op gezondheid en de Nederlandse taal. Door **samenwerking** met ViB is bewegen via de Life Goals-methode toegevoegd. Deze combinatie motiveert deelnemers om te gaan **bewegen** en dit na afloop in groepsverband **voort te zetten**. Doordat het beweegaanbod op een vertrouwde locatie plaatsvindt, is de stap om actief te blijven klein.

De reguliere Life Goals groepen dragen bij aan een aanzienlijke verbetering van het welzijn: deelnemers ervaren 35% minder stress, 92% heeft nieuwe sociale contacten opgebouwd en in 2024 is bovendien een daling van 34% in het zorggebruik geconstateerd.*



Valpreventie voor ouderen

Na een succesvolle valpreventie-interventie is het moment daar om door te pakken. Ouderen die enthousiast zijn geworden, moeten gestimuleerd worden om te **blijven bewegen**. Als lokale beweegaanbieders deze groep kunnen opvangen, ontstaat een **duurzame oplossing** die bijdraagt aan **vitaliteit** en **minder druk op de zorg**. Een goede samenwerking tussen zorgverleners en beweegaanbieders is hierbij essentieel. Na deelname aan het Laagdrempelig Beweegprogramma geeft 70% van de deelnemers aan in 2024 lid te willen worden van een sportclub. Zo blijft preventie niet tijdelijk, maar draagt het duurzaam bij aan gezond ouder worden.

Gym en sportoriëntatie op school

Tijdens gymlessen ontdekken kinderen verschillende sporten en het plezier in bewegen. De vakleerkracht speelt een **sleutelrol** in het **enthousiasmeren** van kinderen en ouders om (meer) buiten te spelen en te kiezen voor een **sportclub**.

De sportclubs - sportverenigingen en lokale sportondernemers - vormen hierin de ruggengraat van onze stad. Zij houden, vaak met de inzet van talloze vrijwilligers, duizenden Vlaardingers structureel in beweging. Laten we hen koesteren en ondersteunen.

*Bron: LifeGoals monitor

Concrete Aanbevelingen voor uw Verkiezingsprogramma

Wij vragen politieke partijen om de volgende strategische keuzes op te nemen:

1. Veranker Sport en Bewegen in het Sociaal Domein

- Maak bewegen een **vast onderdeel binnen de zorg, welzijn, jeugdbeleid en (re-)integratie**.
- Zet in op **structureel in beweging brengen en houden van (kwetsbare) Vlaardingers**: stimuleer dat deelnemers na een afgeronde interventie duurzaam kunnen doorstromen naar passend lokaal sport- en beweegaanbod (met 'warme overdracht').
- Breid het Volwassenen Sportfonds uit en maak het structureel en vergroot het bereik van het Jeugdfonds Sport & Cultuur, zodat **financiën nooit een drempel hoeven te zijn**.

2. Investeer in een Fitte en Vaardige Jeugd

- **Versterk de samenwerking tussen sportclubs en het onderwijs**. Stimuleer extra sport- en beweegmomenten op en rond school, die het buiten spelen, plezier in sporten en een leven lang bewegen bevorderen.
- **Stimuleer scholen om de motorische ontwikkeling van leerlingen te monitoren**. Dit geeft inzicht en maakt het mogelijk om tijdig en gericht in te zetten en bij te sturen.

3. Zorg voor een Toekomstbestendige en Toegankelijke Infrastructuur

- **Blijf sportclubs waarderen als onmisbare partners**. Zet clubondersteuning en actieve hulp - bij thema's als vrijwilligersbeleid, financiën, ledenwerving voort en breidt dit uit naar zowel andere sportaanbieders als op specifieke expertise voor de ondersteuning van trainers.
- **Ondersteun, stimuleer en faciliteer sportclubs** om sport- en beweegactiviteiten aan te bieden voor mensen voor wie sporten niet zo vanzelfsprekend is.
- **Investeer in de sportaccommodaties**. Behoud minimaal de huidige capaciteit, maar monitor op gebruik en functionaliteit en spreiding over de stad; creëer via de omgevingsvisie ruimte voor groei in wijken waar voorzieningen achterblijven.
- **Richt de openbare ruimte beweegvriendelijk in**, met goede wandel- en fietsroutes en laagdrempelige beweegplekken in de wijk. Veranker in het beleid dat een beweegvriendelijke omgeving standaard onderdeel wordt bij ontwikkelprojecten.

4. Versterk de Regie en Uitvoeringskracht

- **Investeer in één centraal sport- en beweegloket** voor de hele stad - de regisseur, verbinder en ondersteuner op het gebied van bewegen voor alle Vlaardingers, alle sportaanbieders, maatschappelijke partners en de gemeente - en versterk daarmee de regie en uitvoeringskracht in de stad.
- **Vergroot de inzet van buurtsportcoaches** (beweegcoaches, verenigingsadviseurs en projectleiders) structureel.

Contact

Vlaardingen in Beweging bewijst al **12,5 jaar** haar waarde als de motor achter sport en bewegen in de stad. In die tijd hebben we een **unieke expertise** en een **breed netwerk** opgebouwd. Om deze rol ook in de toekomst goed te kunnen blijven vervullen, is een **bestendige, structurele financiering** essentieel. Laten we samen de **enorme potentie** van sport en bewegen voor Vlaardingen verzilveren. We gaan graag met u in gesprek over hoe we dit kunnen realiseren!

Wilt u in gesprek met ViB?

Martijn Blok, directeur van Vlaardingen in Beweging, helpt u graag verder!



Martijn Blok

Directeur

ma t/m vrij



m.blok@stichtingvib.nl



010 - 31 327 78 | 06 15 14 20 21



Churchillsingel 492-494,
3137 XB Vlaardingen