



ACTIVITEITEN- PLAN 2026

Inzet van Sport Fryslân
in gemeente
Schiermonnikoog



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 in beweging.

In onze visie sluiten wij aan bij de levensfases *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 Schiermonnikoog is er binnen de lokale initiatieven veel energie en betrokkenheid zichtbaar. Door de verschillende 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 provinciaal beleid lokaal op Schiermonnikoog tot leven komt.

Samen zetten we Schiermonnikoog “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: Clubondersteuning	25
Beweegteam in de gemeente	5	• Dit zien we gebeuren • Dit gaan we doen	
Profiel en rol teamleden	6	Impactgebied:	29
Impactgebied: 0-4 jaar	7	Bewegen In de Openbare Ruimte	
• Dit zien we gebeuren • Dit gaan we doen		• Dit zien we gebeuren • Dit gaan we doen	
Impactgebied: 4 - 12 jaar	10	Budget en rapportage	32
• Dit zien we gebeuren • Dit gaan we doen		Contact	33
Impactgebied: Jongeren	15		
• Dit zien we gebeuren • Dit gaan we doen			
Impactgebied: Volwassenen	19		
• Dit zien we gebeuren • Dit gaan we doen			
Impactgebied: Senioren	22		
• 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 Schiermonnikoog 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 *yn beweging*.

Lokaal werken we nauw samen met sportclubs, scholen, 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 Schiermonnikoog, 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



Dewi Mattheyer

Vakleerkracht
basisschool

Impactmaker:
4-12 jaar



Richard Sonneveld

Vakleerkracht VO

Impactmaker:
Jongeren



Marije Dam

Buurtsportcoach &
Coördinator Sport &
Preventie

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 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.

Vakleerkracht

Geeft gymles op basisscholen en is aanspreekpunt voor de scholen als het gaat om het stimuleren van beweging in en rondom de school.

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.

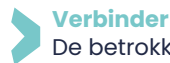
Rollen

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, 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 in beweging, spel en taal.

PROVINCIAAL

Beweegrichtlijn

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.

Ouderbetrokkenheid: samen bouwen aan een gezonde start

Ouders zijn hét voorbeeld in het beweeggedrag van jonge kinderen. Hun houding bepaalt of actief spelen vanzelfsprekend wordt. Door ouders actief te betrekken bij beweegactiviteiten en praktische handvatten te geven voor thuis, groeit niet alleen het plezier in samen bewegen, maar ook het bewustzijn van het belang ervan. Zo versterken we zowel de motorische ontwikkeling als de ouder-kindband – de basis voor een gezonde start.

Beweegstimulering: actief en speelt opgroeien

Jonge kinderen zouden dagelijks 180 minuten actief moeten spelen, waarvan peuters minstens 60 minuten intensiever moeten bewegen. In de praktijk haalt slechts een klein deel dit advies. Ondertussen zitten 0–6-jarigen gemiddeld 86 minuten per dag achter een scherm, terwijl het advies luidt: onder de 2 jaar géén scherm en peuters maximaal 30 minuten. Te veel stilzitten belemmert de ontwikkeling en vergroot gezondheidsrisico's. Kinderopvang en buitenspeelplekken kunnen dit doorbreken met gevarieerd en laagdrempelig beweegaanbod.

Brede ontwikkelingsbevordering: taal en motoriek samen sterk

Spel en beweging stimuleren niet alleen motoriek en sociaal-emotionele groei, maar ook de taalontwikkeling. Beweging activeert hersengebieden voor spraak en aandacht, en tijdens spel leren kinderen sneller woorden. Peuters in taalrijke omgevingen horen miljoenen woorden méér in hun eerste drie jaar; met rijke beweegervaringen versterken taal en motoriek elkaar. Kinderen die beide missen lopen dubbel risico op achterstanden. Investeren in beweging én taalspel in de voorschoolse fase vergroot kansengelijkheid.

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, bij voorkeur samen met een ouder of verzorger



PEUTER4DAAGSE

Tijdens vier gezellige wandelmiddagen gaan peuters samen met hun ouder of verzorger op pad. Het doel is om op jonge leeftijd het plezier in bewegen te stimuleren én ouders bewust te maken van het belang van een gezonde leefstijl.

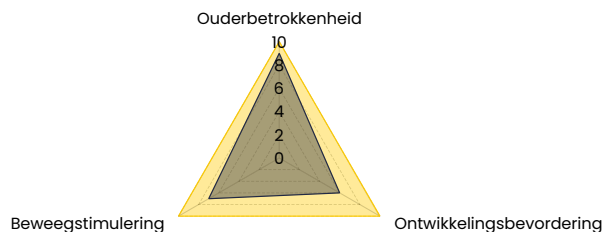
Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

Het doel van de Peuter4daagse is om minimaal 15 peuters en hun ouders te bereiken. We meten deelname en oudertevredenheid om het bereik en effect te evalueren.

Hoe draagt dit bij?

De Peuter4daagse draagt bij aan het terugdringen van motorische achterstanden bij jonge kinderen in de gemeente. Door vroeg in te zetten op beweegplezier en ouderbetrokkenheid, bevorderen we een gezonde start. Dit sluit aan bij de gemeentelijke aanpak Gezonde Jeugd.



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.

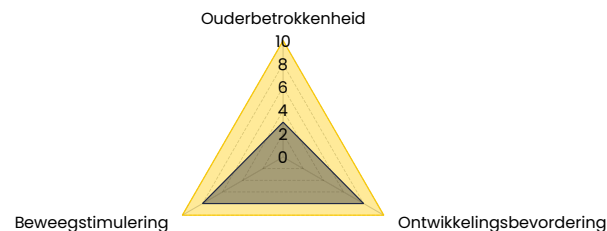
Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

Bewegen wordt een vast onderdeel van het dagritme van peuters, waarbij de buurtsportcoach de 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.



PEUTERGYMNASTIEK

Peutergymnastiek is een wekelijkse beweegactiviteit voor kinderen tot 4 jaar. De lessen zijn gericht op het stimuleren van de motorische ontwikkeling en het ontdekken van plezier in bewegen. Deze activiteit sluit naadloos aan bij het lokale gezondheids- en preventiebeleid, dat inzet op een gezonde start voor elk kind.

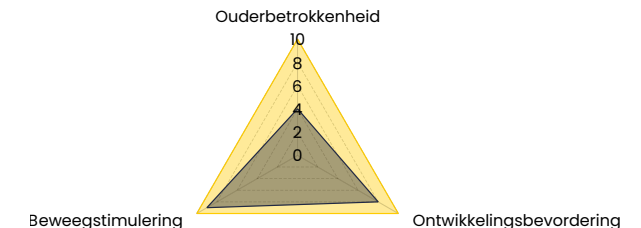
Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

Het doel van de peutergymnastiek is om in 2026 ten minste 10 peuters wekelijks spelenderwijs te laten bewegen en hun motorische ontwikkeling te stimuleren. We laten hier ook de kinderen van de gastouder bij aansluiten.

Hoe draagt dit bij?

Het initiatief sluit aan bij het lokale gezondheids- en preventiebeleid, dat inzet op een gezonde start voor elk kind. Vroeg beginnen met spelenderwijs bewegen legt de basis voor een actieve en gezonde leefstijl.





Impactgebied

4 - 12 jaar

Kinderen van 4–12 jaar vormen de basis van onze samenleving. In deze periode ontwikkelen ze de motorische en sociale vaardigheden die bepalen of ze volwaardig kunnen meedoen op school, in sport en in de maatschappij. Bewegen geeft zelfvertrouwen en vergroot hun leer- en ontwikkelkansen. Maar schooldruk, schermtijd en minder buitenspelen maken bewegen niet vanzelfsprekend. Daarom is investeren in een rijk en inclusief beweegaanbod essentieel om kinderen gezond, vaardig en verbonden te laten opgroeien.



DIT ZIEN WE GEBEUREN

4 – 12 jaar



De motorische vaardigheden van kinderen nemen al jaren af: tussen 2006 en 2016 scoorden basisschoolleerlingen lager op 6 van de 7 motorische vaardigheden. Vandaag volgt bijna 1 op de 5 kinderen van 4–8 jaar een ongunstig ontwikkelpatroon. Deze achterstand belemmert hun deelname aan sport en spel, vermindert plezier, en vergroot het risico op overgewicht en sociale uitsluiting. Tegelijkertijd haalt minder dan de helft van de kinderen de beweegrichtlijn van dagelijks 60 minuten. Schermtijd stijgt, buitenspelen neemt af, en vooral kinderen in kwetsbare gezinnen bewegen het minst. De gevolgen zijn zichtbaar in de klas: verminderde concentratie, lagere leerprestaties en meer gezondheidsproblemen.

PROVINCIAAL

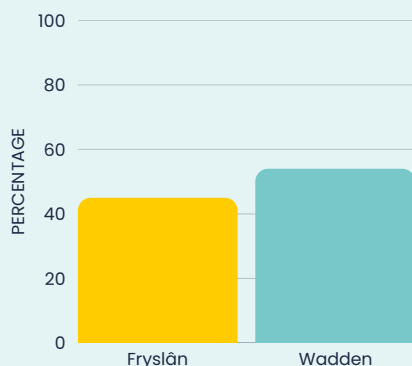
Beweegrichtlijn

In Fryslân beweegt 45,2% van de kinderen dagelijks minstens één uur.

GEMEENTELIJK

Beweegrichtlijn

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



Motorische ontwikkeling

Sport en bewegen versterken de gezondheid en ontwikkeling van kinderen. Ze bouwen kracht, balans en uithoudingsvermogen op en kunnen zich beter concentreren op school. Ook groeien sociale vaardigheden en zelfvertrouwen door samen te sporten. Toch blijkt landelijk dat één op de vijf jonge kinderen onvoldoende motorisch vaardig is. Daarom zetten we in op motorische basisvaardigheden via scholen en buurtsportcoaches.

Weerbaarheid versterken

Weerbaarheid is essentieel voor de sociale en emotionele ontwikkeling van kinderen. Het gaat om zelfvertrouwen en leren opkomen voor jezelf in uiteenlopende situaties. Bewegen draagt hieraan bij: het vergroot veerkracht en maakt kinderen sterker.

Overgewicht

Een gezond gewicht is belangrijk voor de groei en ontwikkeling van kinderen. Overgewicht vergroot de kans op gezondheidsproblemen zoals diabetes en hartziekten. Daarom is een goede balans tussen gezonde voeding, voldoende beweging en rust essentieel. Extra aandacht voor het stimuleren van bewegen helpt kinderen hierbij. Landelijk had in 2023 11,3% van de 4- tot 12-jarigen overgewicht.

Ouderschap

Ouders spelen een sleutelrol in de ontwikkeling, het welzijn en het beweeggedrag van hun kinderen. Ze zijn het voorbeeld: actief of juist passief gedrag wordt vaak overgenomen. Ook creëren ouders de omstandigheden, zoals toegang tot sport en spel of het begrenzen van schermtijd. Samen bewegen en positieve ervaringen stimuleren kinderen om actief te blijven. Duidelijke routines en steun vanuit het gezin versterken een duurzaam actief leefpatroon. Bewustwording en ondersteuning helpen ouders hierbij en dragen bij aan een gezonde toekomst.

DIT GAAN WE DOEN

4 - 12 jaar



SPORTWEEKEND

Het Sportweekend is een jaarlijks terugkerend evenement vol sport- en beweegactiviteiten voor alle leeftijden en niveaus. Het doel: sportdeelname vergroten, sociale verbinding versterken en inwoners op laagdrempelige wijze kennis laten maken met diverse sporten. Tijdens het weekend werken we samen met lokale sportverenigingen en scholen om een gevarieerd en inclusief programma aan te bieden. Zo maken we samen sporten niet alleen leuk, maar ook verbindend en toegankelijk voor iedereen.

Rol beweegteam:

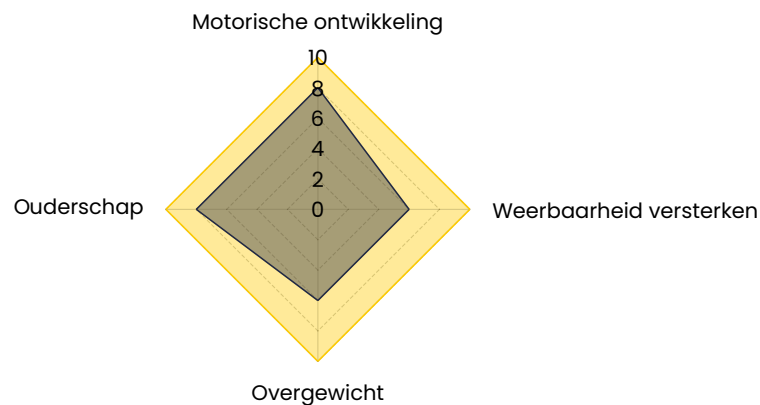
Aanjager / verbinder / uitvoerder

Doelstelling

We organiseren een breed aanbod van sportactiviteiten op verschillende locaties. Samen met lokale partners zorgen we voor een toegankelijk en inclusief programma.

Hoe draagt dit bij?

Inzet op een gezonde en actieve samenleving voor iedereen. Het Sportweekend bevordert niet alleen de fysieke gezondheid, maar ook de sociale cohesie in de gemeente.



SPORTAKKOORD/SPORTRAAD

De Sportraad is een samenwerkingsverband met scholen, sportaanbieders, gemeente, welzijnsorganisaties en andere partners. Het is ontstaan vanuit landelijke en gemeentelijke sport- en gezondheidsprogramma's, met de nadruk op preventie, gelijke kansen en een actieve leefstijl. Samen zetten we ons in om sport en bewegen te stimuleren en te versterken binnen de gemeente. Het doel is om gezamenlijk knelpunten te signaleren, passend beleid te ontwikkelen en initiatieven op te zetten die bijdragen aan een gezonde, inclusieve en leefbare samenleving.

Rol beweegteam:

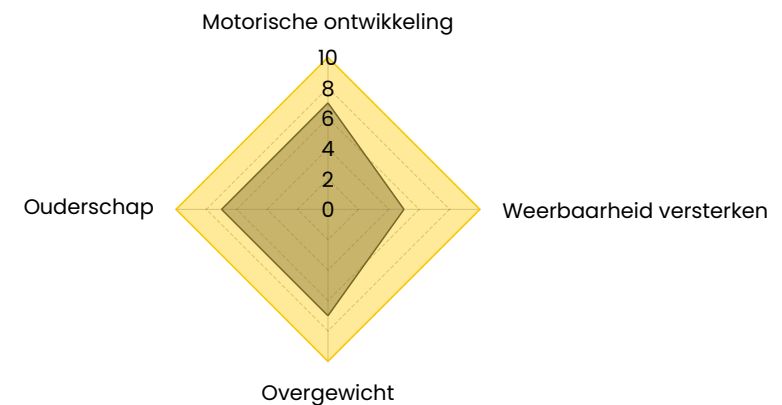
Aanjager / verbinder / uitvoerder

Doelstelling

We organiseren regelmatig overleg en kennisuitwisseling binnen het Sportakkoord. Daarnaast zetten we in op gezamenlijke projecten gericht op inclusie, beweegarmoede, vaardig bewegen en een veilig sportklimaat.

Hoe draagt dit bij?

Verhogen van sport- en beweegparticipatie, bevorderen van gezondheid en preventie, gelijke kansen en inclusie, versterken van sportverenigingen en versterken van sociale cohesie en leefbaarheid.





VEILIG ZWEMMEN IN ZEE

De activiteit 'Veilig zwemmen in zee' richt zich op het vergroten van kennis en vaardigheden van kinderen en ouders over veilig zwemmen in open water. Aanleiding is het toenemend aantal (bijna-)incidenten aan de kust. In samenwerking met de KNRM, de Witte Haas en LOC de Viermaster blijven we praktische clinics en voorlichting verzorgen. Met dit jaar een speciaal lesprogramma voor de school.

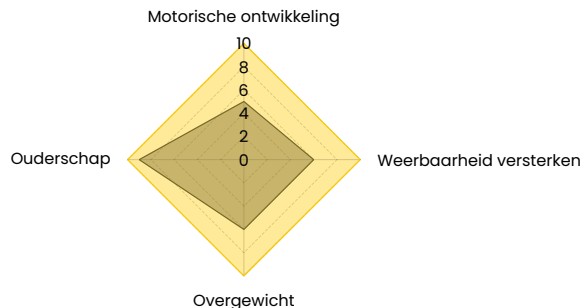
Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

In 2026 willen we weer minimaal 200 kinderen en hun ouders bereiken met voorlichting over veilig zwemmen in zee. Het doel is het vergroten van de zwemveiligheid, kennis over stromingen en het herkennen van risico's.

Hoe draagt dit bij?

Door kinderen en ouders beter voor te bereiden op zwemmen in zee, vergroten we de veiligheid en de bewustwording. Dit sluit aan bij het gemeentelijk beleid op preventie.



VAKANTIEACTIVITEIT

De vakantieactiviteiten bieden kinderen en jongeren in de schoolvakanties de kans om gratis en laagdrempelig mee te doen aan sport- en spelactiviteiten. De activiteit is opgezet om een positief alternatief te bieden voor kinderen die niet op vakantie kunnen. Het initiatief sluit aan bij het gemeentelijk sport- en jeugdbeleid, met focus op gelijke kansen en een gezonde leefstijl.

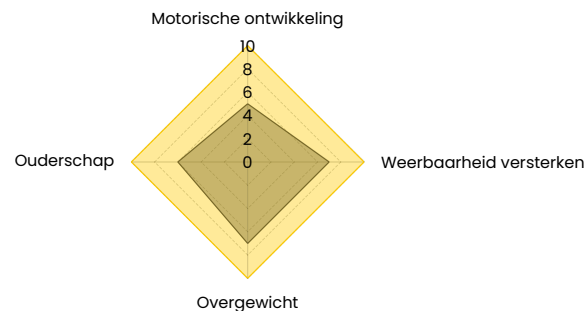
Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

We organiseren in minimaal twee schoolvakanties meerdere sport- en spelactiviteiten. Doel is om bewegen te stimuleren, sociale contacten te versterken en verveling te voorkomen. We doen dit in samenwerking met sportaanbieders.

Hoe draagt dit bij?

Het helpt bij het tegengaan van bewegingsarmoede en sociaal isolement onder kinderen en jongeren. Door gratis sportaanbod te bieden, creëren we gelijke kansen en bevorderen we een gezonde, actieve leefstijl.



BEWEGINGSONDERWIJS

Bewegingsonderwijs is er om kinderen op een gestructureerde en veilige manier te leren bewegen, hun motorische vaardigheden te ontwikkelen en plezier in sport en bewegen te stimuleren. Het helpt overgewicht en bewegingsarmoede tegen te gaan en draagt bij aan de fysieke én sociale ontwikkeling van kinderen.

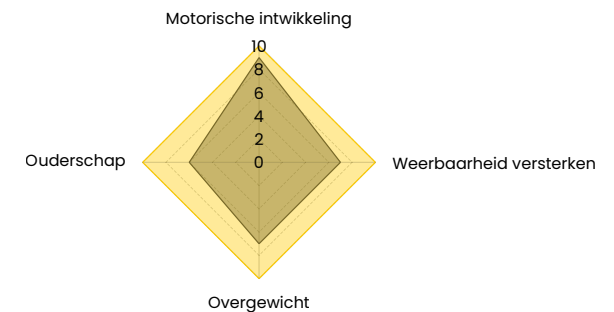
Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

In 2026 blijven we op de basisschool kwalitatief goed bewegingsonderwijs aanbieden. Doel is om de motorische vaardigheden van kinderen te verbeteren en hen met plezier te laten bewegen.

Hoe draagt dit bij?

Door vroeg te investeren, leggen we de basis voor een actieve en gezonde leefstijl op latere leeftijd. Dit draagt bij aan het voorkomen van obesitas en bevordert het sociale ontwikkeling bij kinderen.





AVONDVIERDAAGSE

De Avondvierdaagse is een jaarlijks terugkerende activiteit waarbij kinderen en gezinnen vier avonden achter elkaar samen wandelen, met als doel bewegen en sociale verbinding te stimuleren. Het sluit aan bij het gemeentelijk gezondheids- en sportbeleid, gericht op een actieve leefstijl voor alle inwoners.

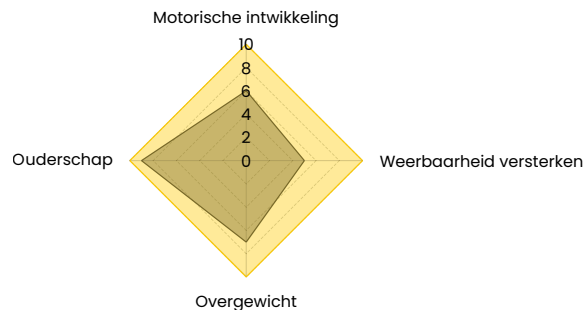
Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

In 2026 willen we minimaal 100 kinderen en gezinnen laten deelnemen.

Hoe draagt dit bij?

De Avondvierdaagse draagt bij aan het vergroten van de fysieke activiteit onder kinderen en gezinnen, waarmee bewegingsarmoede in de gemeente wordt tegengegaan. Door samen te wandelen, versterken we ook sociale verbinding en betrokkenheid op het eiland.



MOTORISCHE REMEDIAL TEACHING

Motorische Remedial Teaching (MRT) is een gespecialiseerde begeleiding voor kinderen met motorische achterstanden, gericht op het verbeteren van hun fijne en grove motoriek. MRT sluit aan bij het gemeentelijk beleid rondom inclusief onderwijs en jeugdgezondheid.

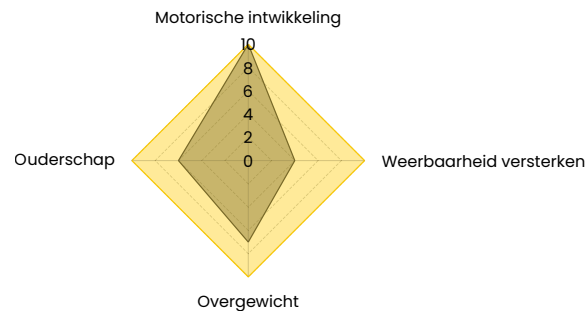
Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

Het wegnemen van belemmeringen, zodat ieder kind de kans krijgt zich optimaal te ontwikkelen.

Hoe draagt dit bij?

MRT sluit aan bij het gemeentelijk beleid rondom inclusief onderwijs en jeugdgezondheid.



HARDLOOPTRAINING

De hardlooptraining voor kinderen is een speciale training voorafgaand aan de jaarlijkse hardloophwedstrijden in het dorp. De training leert kinderen op een leuke en veilige manier hardlopen, met aandacht voor techniek, conditie en plezier in bewegen. De activiteit sluit aan bij het lokale sportbeleid dat beweegplezier en gezondheid bevordert.

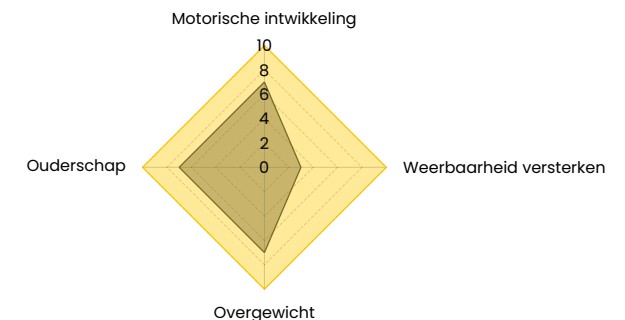
Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

In 2026 bieden we voor alle schoolgaande kinderen vrijblijvend hardlooptraining aan ter voorbereiding op de hardloophwedstrijd. We organiseren meerdere trainingssessies.

Hoe draagt dit bij?

Door kinderen op jonge leeftijd te betrekken bij sport en beweging, vergroten we hun kans op een actieve en gezonde leefstijl. Bovendien stimuleert de clinic sociale verbinding en zelfvertrouwen.





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

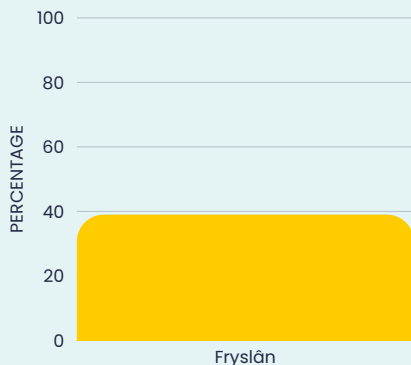


Jongeren groeien op in een wereld vol prikkels en prestatiedruk. Social media, schoolstress en de zoektocht naar wie je bent, maken deze levensfase intens en soms zwaar. Steeds vaker zien we signalen van stress, eenzaamheid en ongezonde leefgewoonten. Tegelijkertijd liggen er enorme kansen: sport, beweging en positieve leefstijlprogramma's geven jongeren kracht, plezier en verbinding. Wat vandaag begint, vormt de basis voor een generatie die sterker, weerbaarder en gezonder in het leven staat.

PROVINCIAAL

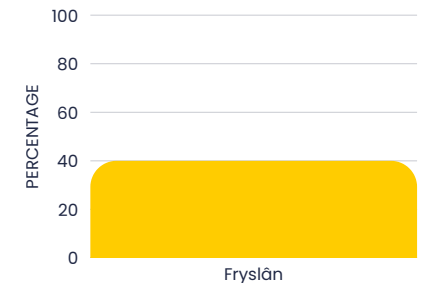
Beweegrichtlijn

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. Door laagdrempelig sportaanbod op school, in de wijk en bij verenigingen te stimuleren, kunnen meer jongeren gezond en actief opgroeien.



Mentale gezondheid

Zeker 40% van de jongeren voelt vaak prestatiedruk, vooral door school; veel geven aan dat zij hoge eisen aan zichzelf 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.



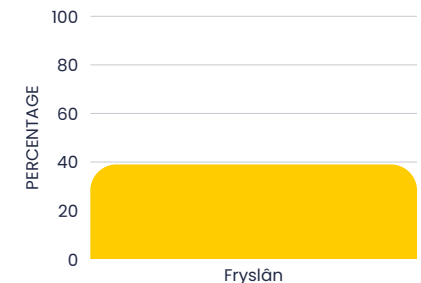
Gezonde leefstijl

Jongeren van 12–17 jaar zitten gemiddeld 10,3 uur per dag. Dit gaat om alle zit momenten: in de klas, thuis, tijdens het gamen, op social 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.





JEUGDFONDS SPORT EN CULTUUR

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur is een stichting die zich inzet om kinderen te ondersteunen die, door een gebrek aan financiële middelen, geen toegang hebben tot sportverenigingen of culturele lessen. Aanvragen voor het fonds worden ingediend door intermediairs. De buurtsportcoach vervult hierbij een centrale rol als intermediair en aanjager van het Jeugdfonds.

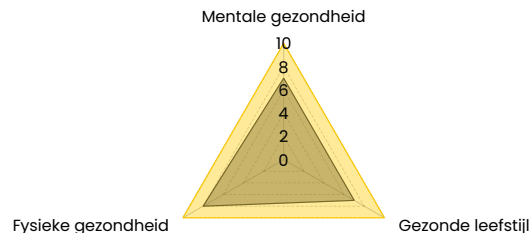
Rol beweegteam: **anjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

Ouders met beperkte financiële middelen kennen het bestaan van het fonds en weten hoe ze via een intermediair ondersteuning kunnen aanvragen, zodat hun kinderen kunnen sporten of deelnemen aan culturele activiteiten.

Hoe draagt dit bij?

Door sport en cultuur voor iedereen toegankelijk te maken, dragen we bij aan een vitalere gemeenschap, waarin mensen zich gezonder voelen en meer sociale verbinding ervaren.



VAKANTIEACTIVITEIT

De vakantieactiviteiten bieden kinderen en jongeren in de schoolvakanties de kans om gratis en laagdrempelig mee te doen aan sport- en spelactiviteiten. De activiteit is opgezet om een positief alternatief te bieden voor kinderen die niet op vakantie kunnen. Het initiatief sluit aan bij het gemeentelijk sport- en jeugdbeleid, met focus op gelijke kansen en een gezonde leefstijl.

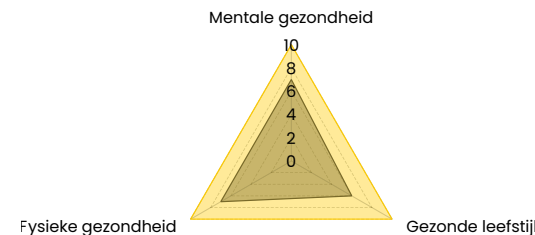
Rol beweegteam: **anjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

We organiseren in minimaal twee schoolvakanties meerdere sport- en spelactiviteiten. Het doel is om bewegen te stimuleren, sociale contacten te versterken en verveling te voorkomen. We doen dit in samenwerking met sportaanbieders.

Hoe draagt dit bij?

Het helpt bij het tegengaan van bewegingsarmoede en sociaal isolement onder kinderen en jongeren. Door gratis sportaanbod te bieden, creëren we gelijke kansen en bevorderen we een gezonde, actieve leefstijl.



BEWEGINGSONDERWIJS

Bewegingsonderwijs is er om kinderen op een gestructureerde en veilige manier te leren bewegen, hun motorische vaardigheden te ontwikkelen en plezier in sport en bewegen te stimuleren. Het helpt overgewicht en bewegingsarmoede tegen te gaan en draagt bij aan de fysieke én sociale ontwikkeling van kinderen.

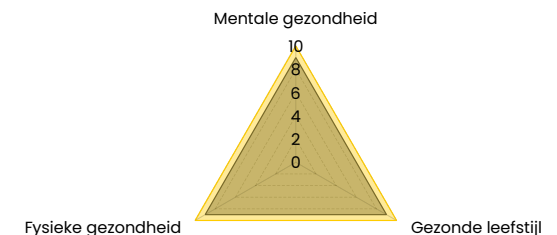
Rol beweegteam: **anjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

In 2026 blijven we op de basisschool kwalitatief goed bewegingsonderwijs aanbieden. Het doel is om de motorische vaardigheden van kinderen te verbeteren en hen met plezier te laten bewegen.

Hoe draagt dit bij?

Door vroeg te investeren, leggen we de basis voor een actieve en gezonde leefstijl op latere leeftijd. Ook draagt het bij aan het voorkomen van obesitas en bevordert het sociale ontwikkeling bij kinderen.



DIT GAAN WE DOEN

4 - 12 jaar



SPORTWEEKEND

Het Sportweekend is een jaarlijks terugkerend evenement vol sport- en beweegactiviteiten voor alle leeftijden en niveaus. Het doel: sportdeelname vergroten, sociale verbinding versterken en inwoners op laagdrempelige wijze kennis laten maken met diverse sporten. Tijdens het Sportweekend werken we samen met lokale sportverenigingen en scholen om een gevarieerd en inclusief programma aan te bieden. Zo maken we samen sporten niet alleen leuk, maar ook verbindend en toegankelijk voor iedereen.

Rol beweegteam:

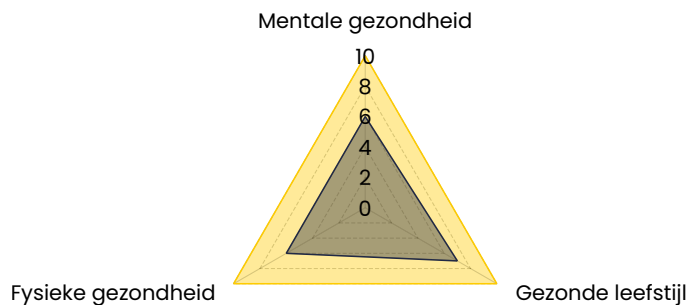
Aanjager / verbinder / uitvoerder

Doelstelling

We organiseren een breed aanbod van sportactiviteiten op verschillende locaties. Samen met lokale partners zorgen we voor een toegankelijk en inclusief programma.

Hoe draagt dit bij?

Invzet op een gezonde en actieve samenleving voor iedereen. Het Sportweekend bevordert niet alleen de fysieke gezondheid, maar ook de sociale cohesie in de gemeente.



SPORTAKKOORD/SPORTRAAD

De Sportraad is een samenwerkingsverband met scholen, sportaanbieders, gemeente, welzijnsorganisaties en andere partners. Het is ontstaan vanuit landelijke en gemeentelijke sport- en gezondheidsprogramma's, met de nadruk op preventie, gelijke kansen en een actieve leefstijl. Samen zetten we ons in om sport en bewegen te stimuleren en te versterken binnen de gemeente. Het doel is om gezamenlijk knelpunten te signaleren, passend beleid te ontwikkelen en initiatieven op te zetten die bijdragen aan een gezonde, inclusieve en leefbare samenleving.

Rol beweegteam:

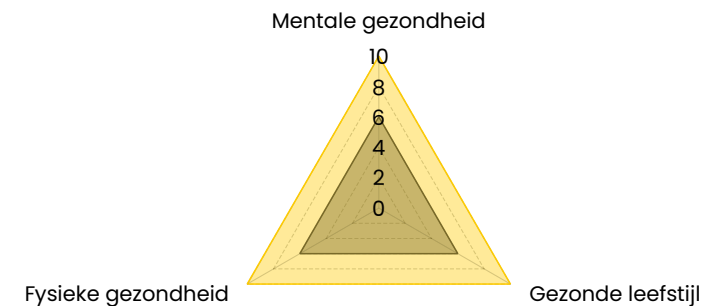
Aanjager / verbinder / uitvoerder

Doelstelling

We organiseren regelmatig overleg en kennisuitwisseling binnen het Sportakkoord. Daarnaast zetten we in op gezamenlijke projecten gericht op inclusie, beweegarmoede, vaardig bewegen en een veilig sportklimaat.

Hoe draagt dit bij?

Verhogen van sport- en beweegparticipatie, bevorderen van gezondheid en preventie, gelijke kansen en inclusie, versterken van sportverenigingen en versterken van sociale cohesie en leefbaarheid.





Impactgebied 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.



DIT ZIEN WE GEBEUREN

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.

PROVINCIAAL

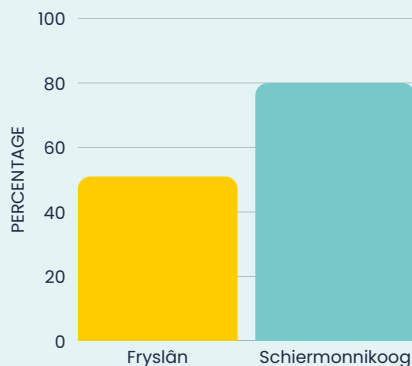
Beweegrichtlijn

In Fryslân voldoet 49,6% van de volwassen inwoners aan de beweegrichtlijn. Ook is het advies om minimaal tweemaal per week bot- en spierversterkende activiteiten te doen.

GEMEENTELIJK

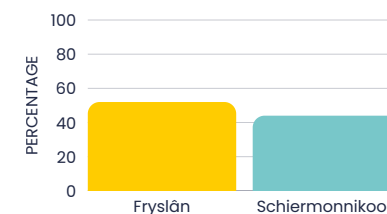
Beweegrichtlijn

In de gemeente Schiermonnikoog voldoet 80% van de inwoners van 18 tot 65 jaar aan de beweegrichtlijn. Daarnaast sport 45% van de volwassenen vanaf 18 jaar minstens één keer per week in de gemeente Schiermonnikoog.



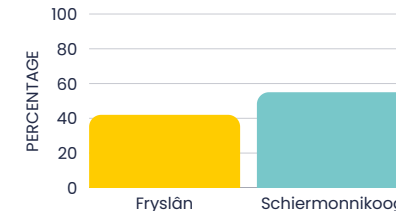
Overgewicht

In Fryslân kampt ruim de helft van de volwassenen met overgewicht. 51,6% van de volwassenen in de provincie en 43,9% op Schiermonnikoog. De obesitaspercentages bedragen 16,1% voor Fryslân en 16,1% in de gemeente Schiermonnikoog. Deze cijfers duiden op een aanzienlijke gezondheidskwestie.



Eenzaamheid

In Fryslân geeft 43,0% van de volwassenen aan zich eenzaam te voelen. Inwoners van de Friese Waddeneilanden ervaren minder stress dan gemiddeld in Fryslân of Nederland (GGD Fryslân, 2024). In de gemeente Schiermonnikoog ligt dit percentage op 55%, waarbij 16% aangeeft zich sterk eenzaam te voelen. Eenzaamheid heeft een grote invloed op de mentale en fysieke gezondheid. Beweegactiviteiten kunnen eenzaamheid en depressieve klachten verminderen.



Lid van een sportvereniging

Een lidmaatschap bij een sportvereniging is een goede manier om fysiek actief te blijven en sociale contacten te leggen. Het kan een gevoel van gemeenschap en verbondenheid creëren, wat essentieel is voor zowel de mentale als de fysieke gezondheid. In Fryslân zijn 28% van de volwassenen lid van een sportvereniging.





WADDENTOERNOOI

Het Waddentoernooi is een jaarlijks sportevenement voor volwassenen van de vijf Waddeneilanden. Tijdens dit toernooi ontmoeten eilandbewoners elkaar in een sportieve en gezellige sfeer, waarbij ze de strijd met elkaar aangaan in diverse sportonderdelen. Het toernooi is in het leven geroepen om sportdeelname onder volwassenen te stimuleren én de onderlinge band tussen de eilanden te versterken.

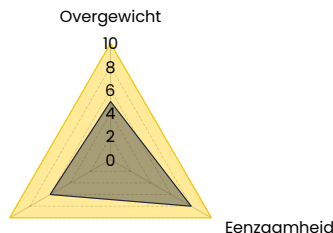
Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

Het Waddentoernooi wordt georganiseerd in samenwerking met diverse partners. De buurtsportcoach profileert zich hierbij als organisator en stimuleert deelnemers om, al trainend richting het evenement, in beweging te komen.

Hoe draagt dit bij?

Deelnemers komen in beweging en versterken de verbinding tussen organisaties en verenigingen door samen te sporten en te recreëren.



COÖRDINATIE VOLWASSENFONDS SPORT & CULTUUR

Het Volwassenenfonds Sport & Cultuur zet zich in om volwassenen te ondersteunen die, door het ontbreken van financiële mogelijkheden, niet bij een sportvereniging kunnen sporten of lessen op cultureel gebied kunnen volgen. De buurtsportcoach is intermediair en aanjager van het Volwassenenfonds.

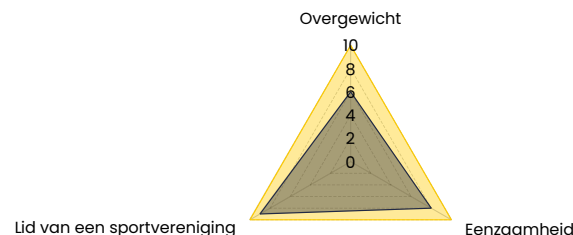
Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

We verbeteren de bereikbaarheid door nog meer te informeren via de gemeente en sportclubs. Zo bevorderen we inclusie en participatie binnen de gemeente.

Hoe draagt dit bij?

Door bewegen voor iedereen toegankelijk te maken, dragen we bij aan een vitalere gemeenschap met meer sociale verbinding en een betere gezondheid.



SPORTWEEKEND

Het Sportweekend is een jaarlijks terugkerend evenement waarin diverse sport- en beweegactiviteiten worden georganiseerd voor alle leeftijden en niveaus in de gemeente. De activiteit is opgezet om de sportparticipatie te vergroten, sociale verbinding te stimuleren en inwoners kennis te laten maken met verschillende sporten.

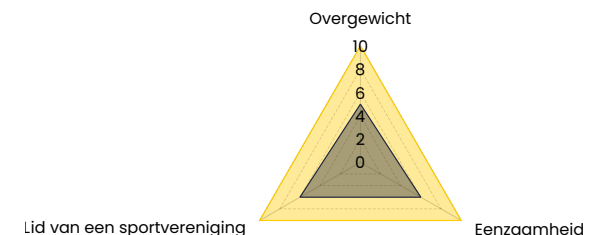
Rol beweegteam: **aanjager / verbinder / uitvoerder**

Doelstelling

We organiseren een breed aanbod van sportactiviteiten op verschillende locaties. Samen met lokale partners zorgen we voor een toegankelijk en inclusief programma.

Hoe draagt dit bij?

Het Sportweekend bevordert niet alleen de fysieke gezondheid, maar ook de sociale cohesie in de gemeente. Zo werken we samen aan een actieve en verbonden samenleving.





Impactgebied Senioren

De samenleving vergrijst in snel tempo, wat zorgt voor extra druk op de zorg en een groei van het aantal mensen dat eenzaamheid ervaart. Ook het aantal valongevallen neemt toe, met grote impact op de zelfredzaamheid en gezondheid van senioren. Het is belangrijk dat ouderen gezond blijven, zodat zij langer zelfstandig kunnen wonen en actief blijven meedoen. Bewegen speelt daarin een grote rol: het vergroot de vitaliteit én het sociale netwerk van senioren.



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

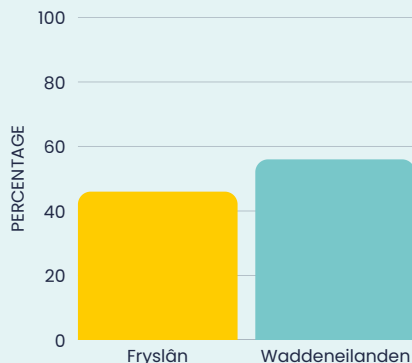
Beweegrichtlijn

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

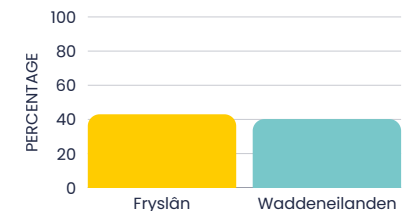
Beweegrichtlijn

Voor Schiermonnikoog 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.



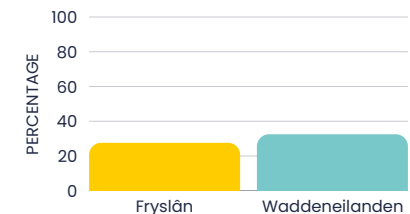
Eenzaamheid

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.



Fysieke klachten

Fysieke klachten zoals rug- en nekpijn, vermoeidheid en gespannen spieren komen veel voor. Ze ontstaan vaak geleidelijk en zijn regelmatig het gevolg van stress, een eenzijdige werkhouding of een ongezonde leefstijl. Hoewel ze in eerste instantie mild lijken, kunnen deze klachten het dagelijks functioneren flink belemmeren. Het kan leiden tot langdurige uitval als er niets aan wordt 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.



DOORTRAPPEN

Doortrappen is een beweegprogramma speciaal voor ouderen, met als doel hen te stimuleren om actief en zelfstandig te blijven op de fiets. Onder het motto 'Veiliger fietsen tot je 100ste' organiseert de buurtsportcoördinator activiteiten, promoot het programma en begeleidt deelnemers. In 2026 trappen we het nieuwe Doortrappenseizoen af met een feestelijke aftrapdag. Op het programma staan diverse fietsactiviteiten, waaronder Happen en Trappen, in samenwerking met de lokale fietsverhuurders.

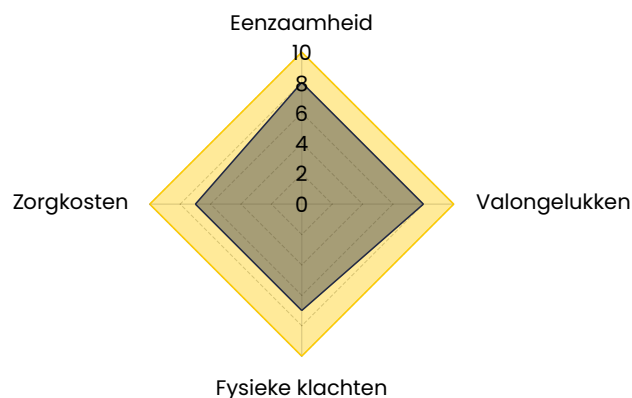
Rol beweegteam:
Aanjager / verbinder / uitvoerder

Doelstelling

We willen dat meer senioren veilig blijven fietsen door bewustwording en praktische hulpmiddelen. Met de fietshelmactie en de aftrapdag stimuleren we veilig gedrag en vergroten we verkeersveiligheid. Ook blijven we de bestaande fietsgroep stimuleren.

Hoe draagt dit bij?

Doortrappen versterkt de vitaliteit, zelfstandigheid en verkeersveiligheid van senioren. Het bevordert sociale contacten en helpt ouderen langer actief en mobiel te blijven.



VALPREVENTIE

Valpreventie is een gericht programma dat ouderen helpt om het risico op vallen te verkleinen door middel van balans- en krachttrainingen en voorlichting en advies over een veilige woonomgeving. De activiteit is opgezet vanwege het toenemende aantal valincidenten onder ouderen, wat leidt tot ernstige gezondheidsproblemen en hoge zorgkosten. Valpreventie sluit aan bij het gemeentelijk gezondheids- en ouderbeleid, dat inzet op zelfstandigheid en kwaliteit van leven.

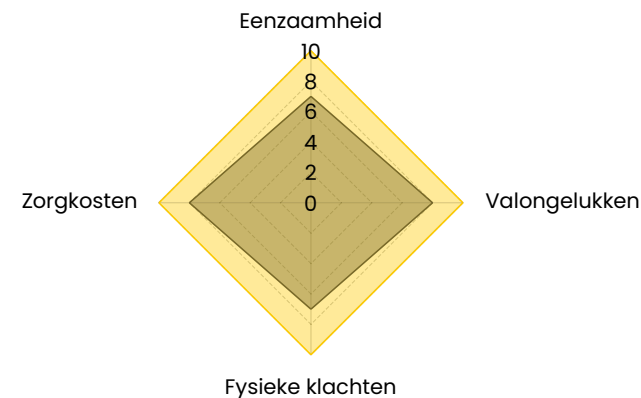
Rol beweegteam:
Aanjager / verbinder / uitvoerder

Doelstelling

We willen valongevallen bij senioren voorkomen en hun vitaliteit en zelfstandigheid versterken. Door samenwerking en gericht beweegaanbod stimuleren we dat ouderen veilig en actief blijven bewegen.

Hoe draagt dit bij?

Valpreventie bevordert een veilige, vitale en sociale leefomgeving. Het vergroot de zelfredzaamheid van senioren, versterkt hun netwerk en helpt zorgvragen te voorkomen.





Impactgebied

Clubondersteuning

Sportverenigingen zijn in Fryslân onmisbaar voor gezondheid, leefbaarheid en sociale verbinding, maar staan onder druk door dalende ledenaantallen, een tekort aan vrijwilligers, vergrijzing en stijgende kosten. Besturen ervaren regeldruk en hebben behoefte aan ondersteuning bij diverse thema's. Om die reden bouwt Sport Fryslân aan een provinciaal netwerk van lokaal gewortelde clubondersteuners die als eerste aanspreekpunt fungeren en maatwerk bieden op thema's als sociale veiligheid, basis op orde, werving, inclusiviteit, vitaliteit en samenwerking.





STRATEGISCHE SPEERPUNTEN

We helpen sportclubs in Fryslân bij hun ontwikkeling naar vitale en toekomstbestendige organisaties. Dat doen we door strategisch mee te denken over hun maatschappelijke rol, verbinding te leggen met lokale partners en te ondersteunen bij professionalisering en organisatieontwikkeling. Ook stimuleren we innovatie in sportaanbod, werken we aan inclusiviteit en toegankelijkheid, en begeleiden we clubs bij duurzaam en multifunctioneel gebruik van accommodaties. Zo versterken we clubs als ontmoetingsplek voor sport, gezondheid en welzijn in de mienskip.

Speerpunt	Rol van clubondersteuner
Regionale spreiding	Clustergericht werken, lokaal maatwerk
Leefbaarheid in dorpen	Verenigingen begeleiden, multifunctioneel gebruik stimuleren
Flexibel sportaanbod	Innoveren met urban sports, open sportplekken en beweegplekken
Professionalisering	Professionals bij clubs inzetten en borgen
Netwerk & samenwerking	Verbinder tussen sport, zorg, welzijn en onderwijs

DIT ZIEN WE GEBEUREN



We helpen sportclubs in Fryslân bij hun ontwikkeling naar vitale en toekomstbestendige organisaties. Dat doen we door strategisch mee te denken over hun maatschappelijke rol, verbinding te leggen met lokale partners en te ondersteunen bij professionalisering en organisatieontwikkeling. Ook stimuleren we innovatie in sportaanbod, werken we aan inclusiviteit en toegankelijkheid, en begeleiden we clubs bij duurzaam en multifunctioneel gebruik van accommodaties. Zo versterken we clubs als ontmoetingsplek voor sport, gezondheid en welzijn in de menskip

PROVINCIAAL

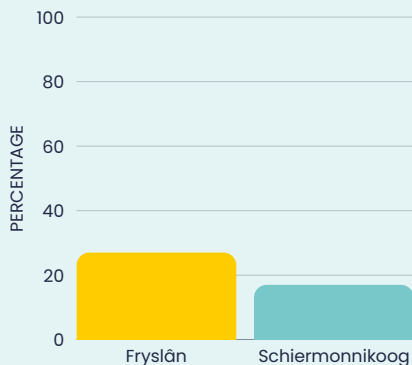
Lid van een sportvereniging

In Fryslân is 27% van de inwoners lid van een sportvereniging. Deze cijfers geldt voor alle leeftijden. Het lid zijn van een sportvereniging zorgt niet alleen voor gezondheidseffecten, maar zorgt ook voor tegengaan van eenzaamheid en het meedoen in de maatschappij.

GEMEENTELIJK

Lid van een sportvereniging

In onze gemeente is 17% van de inwoners lid van een sportvereniging. Dit percentage geldt voor alle leeftijden.

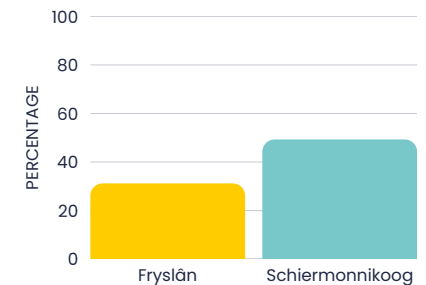


Aantal bereikte clubs

Sportclubs zijn bezig met de dagelijkse gang van zaken binnen hun club. Daarin hebben ze diverse vragen, maar ze weten niet altijd de toegang richting de juiste ondersteuning te vinden. Als clubondersteuner zetten wij er op in dat zoveel mogelijk clubs ons weten te bereiken en kennen. Daarom stimuleren wij dat zoveel mogelijk clubs bereikt worden. In Fryslân willen we 75% van alle actieve clubs bereiken in 2026. Dit percentage geldt ook voor de gemeente.

Vrijwilligerswerk

Sportclubs draaien voornamelijk op vrijwilligers. In Fryslân doet 54,5% van de inwoners aan vrijwilligerswerk. Deze deelname aan vrijwilligerswerk geldt voor alle type activiteiten, zoals cultuur, sport en andere zaken. Met de druk op de mantelzorg in de komende jaren komt het vrijwilligerswerk meer onder druk te staan.



Aantal doorverwezen clubs

Als clubondersteuner vervullen wij een loketfunctie: clubs kunnen met al hun vragen bij ons terecht. Wanneer specialistische kennis of ondersteuning nodig is, zorgen wij voor een gerichte ondersteuning of scholing. Op die manier helpen we clubs sneller verder en versterken we hun positie. Ons doel is om 500 clubs te bereiken via deze loketfunctie en ze te ondersteunen. Voor gemeente Schiermonnikoog betekent dit dat we drie clubs concreet verder helpen door een passende ondersteuning.



Overige thema's



SELECTIE VAN SPEERPUNTEN VAN DE OVERIGE THEMA'S DIE EXTRA FOCUS VERDIENEN

Binnen de overige thema's hebben we per thema één speerpunt gekozen. Deze activiteiten pakken we met gerichte focus op om ze meer aandacht te kunnen geven en extra impact te realiseren. Het gaat om thema's als veilig sportklimaat, vitaliteit, samenwerking in de mienskip, beweging stimuleren en lokaal sportakkoord. Door hier bewust prioriteit aan te geven, versterken we de rol van sport en verenigingen op deze belangrijke maatschappelijke thema's.

Rol beweegteam:

Aanjager / verbinder / uitvoerder

Doelstelling

- Clubs actief helpen met het opstellen van een verenigingsbrede gedragscode (Thema Veilig Sportklimaat).
- Inzetten op de Gezonde Sportomgeving (Thema Vitaliteit).
- Lokaal Sportakkoord (Thema Samenwerking & beleid).

Hoe draagt dit bij?

Door deze speerpunten met focus en extra aandacht op te pakken, zorgen we dat ze daadwerkelijk doorwerken in de praktijk. Zo bouwen we aan sterkere en meer toekomstbestendige verenigingen, bevorderen we een veilig en vitaal sportklimaat en geven we een krachtige impuls aan samenwerking en verbinding in de gemeente.



Impactgebied

Bewegen In de Openbare Ruimte (BIOR)

Steeds minder mensen bewegen vanzelf in hun eigen buurt. We pakken sneller de auto, kinderen spelen minder buiten en verplaatsen zich minder vaak lopend of op de fiets. Met BIOR – Bewegen in de Openbare Ruimte stimuleren we gemeenten om de omgeving zo in te richten dat bewegen weer de makkelijke keuze wordt. Zo brengen we beweging terug in het dagelijks leven en versterken we gezondheid en verbondenheid.



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/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 de gemeente Schiermonnikoog 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

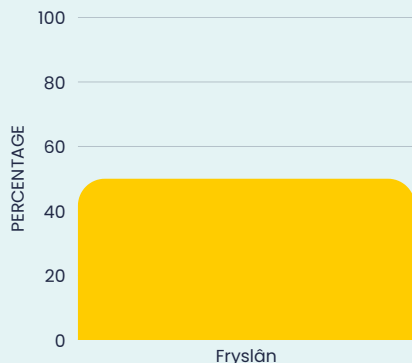
Beweegrichtlijn

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 buren 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.



VERKENNEN MATERIALENUITLEEN VOOR DE OPENBARE RUIMTE

Materialen van bestaande uitleenlocaties of scholen/verenigingen benutten tijdens 'open-speeltuin-dagen'. Fondsen aanschrijven voor aanschaf van BMX-fietsjes/ballen/tafeltennisbatjes/skelters/skeelers etc. Met deze materialen kan ook de NSA (naschoolse activiteiten) plaatsvinden.

Rol beweegteam:

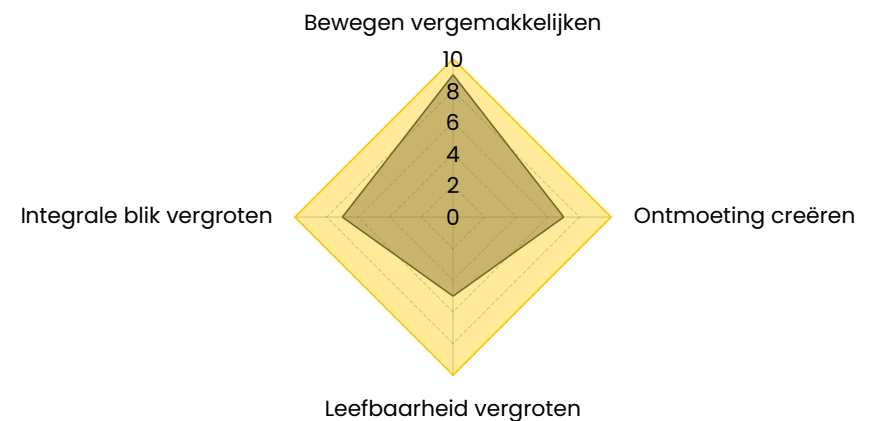
Aanjager / verbinder / uitvoerder

Doelstelling

Materialen (zie voor voorbeelden hierboven) nodigen uit om te bewegen en te spelen. Ze maken het makkelijk en aantrekkelijk om in beweging te komen.

Hoe draagt dit bij?

Met de mogelijkheid om materialen te lenen, is het voor iedereen mogelijk om te bewegen en te spelen, zonder dat er spullen voor aangeschaft hoeven te worden.





Programmalijn	Beschikbaar budget
Inclusief sporten	€ 3.750
Van jongs af aan vaardig in bewegen	€ 2.500
Vitale sport- en beweegaanbieders	€ 2.500
Duurzame sportinfrastructuur	€ 3.750

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



Marije Dam

Marije.dam@sportfryslan.nl

06 82 09 46 42



[SPORTFRYSLAN.NL](https://www.sportfryslan.nl)/BEWEEGTEAM/SCHIERMONNIKOOG

