



Op Olympisch niveau in vijf minuten per dag



Op Olympisch niveau in vijf minuten per dag



Op Olympisch niveau in vijf minuten per dag

‘Goede gezondheid en sportbeoefening hangen nauw samen’, aldus koningin Beatrix tijdens het uitspreken van de troonrede in 2008. Het was voor het eerst dat sport in de troonrede expliciet genoemd werd. Eerder dat jaar benadrukte premier Balkenende tijdens zijn bezoek aan de Olympische Spelen in Peking het belang van sport voor de Nederlandse samenleving en betuigde hij zijn steun aan het streven de Spelen een keer naar Nederland te halen. Waar en wanneer voor het eerst werd geopperd dat 2028 een mooi en symbolisch moment zou zijn - 100 jaar na de Spelen van Amsterdam in 1928 - is niet helemaal duidelijk. In 2005 nam NOC*NSF het initiatief om het idee op haalbaarheid en draagvlak te onderzoeken. Toen bleek dat de conclusie eensluidend en positief was, nam het idee steeds vastere vormen aan en in 2006 werd een begin gemaakt met het Olympisch Plan 2028. NOC*NSF beoogt hiermee heel Nederland op Olympisch niveau te brengen. Dit Nederland is niet alleen een land dat in staat is om een groot evenement als de Spelen te organiseren, maar is in alle opzichten een heus sportland. Het biedt iedere Nederlander de gelegenheid op zijn of haar eigen manier te genieten en te profiteren van sport.

Nederland op Olympisch niveau is op te vatten als tussenstation op weg naar de Olympische Spelen en zou al in 2016 bereikt moeten zijn. Mocht het niet lukken de Spelen naar Nederland te halen dan zijn alle inspanningen geen verspilde moeite geweest.

Ir. Dorien Bosch

Programma Manager Kennis

juni 2009



Heel Nederland op Olympisch niveau: het Olympisch Plan 2028 in vogelvlucht

Onze ambities zijn:

Topsport

Nederland heeft in 2016 een topsportklimaat waarin sporters optimaal kunnen presteren en Nederland structureel bij de beste 10 topsportlanden van de wereld hoort.

Breedtesport

Nederland is in 2016 een samenleving waarin het beoefenen en beleven van sport voor jong en oud een belangrijke kwaliteit is in hun leven. Minimaal 75% van de Nederlanders uit alle lagen van de samenleving doet regelmatig aan sport.

Sociaal maatschappelijk

Nederland heeft in 2016 een klimaat waarin men met plezier samenleeft, trots is Nederlander te zijn en graag iets bijdraagt aan de maatschappij. Sportbeoefening en sportverenigingen dragen bij aan leefbaarheid en sociale samenhang.

Welzijn

Nederland heeft in 2016 een gezonde bevolking: fitte werknemers, vitale ouderen en minder mensen (vooral kinderen) met overgewicht. Voldoende bewegen en gezonde voeding zijn de norm. Voor iedereen is er een passend sportaanbod.

Economie

Nederland heeft in 2016 een sterke, competitieve economie, mede dankzij een grotere arbeidsparticipatie, toegenomen arbeidsproductiviteit, meer aandacht voor innovatie en een sterk internationaal imago.

Ruimtelijk

Nederland is 2028 een land met een goed leefklimaat, voldoende sportaccommodaties en een goede mobiliteit, zodat het organiseren van Olympische en Paralympische spelen nog beter mogelijk is.

Evenementen

Nederland staat in 2016 wereldwijd bekend om zijn grote ambitie en talent voor het organiseren van grote culturele en sportevenementen.

Media

Door het vergroten en verbreden van de media-aandacht voor sport is in 2016 de mediaconsumptie van sport in Nederland dusdanig toegenomen dat Nederland een top drie positie in Europa bezet. Mede hierdoor groeit het aantal mensen dat regelmatig aan sport doet.

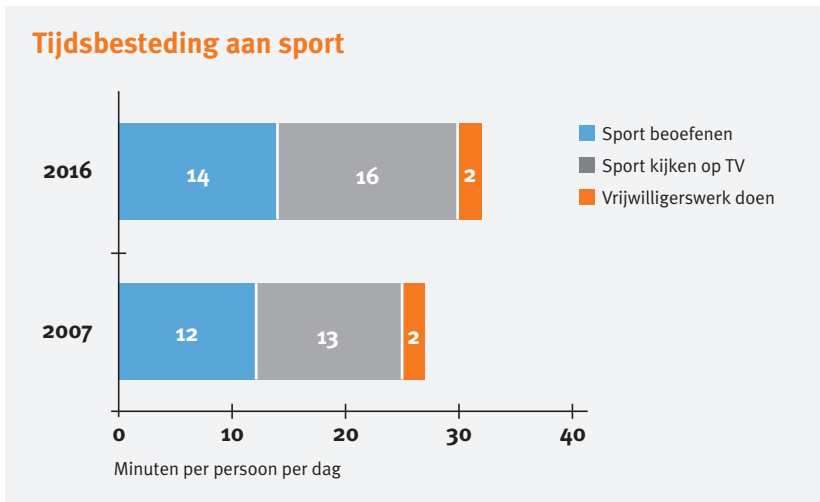
*Bron: Olympisch Plan 2028, Heel Nederland naar Olympisch niveau. NOC*NSF 2009*

In het Olympisch Plan, waarvoor de samenwerking tussen een groot aantal partijen nodig is – overheid, bedrijfsleven, werkgevers, werknemers, onderwijs en wetenschap, de sportsector en maatschappelijke organisaties – is een visie op Nederland neergelegd die niet alleen de sportsector, maar de hele samenleving raakt. Veel mensen zullen zich kunnen voorstellen wat het betekent wanneer de Olympische Spelen in Nederland gehouden worden. Maar hoeveel mensen hebben een concrete voorstelling van Nederland op Olympisch niveau? Hoe anders wordt het leven van een Nederlander wanneer zich dat op Olympisch niveau afspeelt? In dit stuk wordt een antwoord gezocht op deze vragen. Het beschrijft de effecten van het Olympisch Plan op een aantal aspecten van ons dagelijks leven: veranderingen in tijdsbesteding, effecten op gezondheid, op onze waarden en onze woonomgeving.

Olympisch niveau kost weinig tijd

Een van de meest voor de hand liggende veronderstellingen is dat het Olympisch Plan invloed heeft op de tijdsbesteding van mensen. In het Olympisch Plan wordt gesteld dat Nederland pas echt een sportland is wanneer meer mensen intensiever bij sport betrokken zijn. Dat kan door zelf actief aan sport te doen of door sport te volgen via de media of als toeschouwer bij wedstrijden en evenementen. Maar om hoeveel tijd gaat het eigenlijk? Om hier een idee van te krijgen is de tijdsbesteding op een rijtje gezet voor de drie activiteiten waarop de Olympische ambities de meeste invloed hebben: het actief beoefenen van sport, naar sport kijken op televisie en vrijwilligerswerk doen in de sport.

In 2007 besteedde de gemiddelde Nederlander per week aan bovengenoemde drie activiteiten samen tussen de 2,75 en 3,5 uur. In Nederland op Olympisch niveau is dit met ruim een half uur toegenomen¹. Per dag was de gemiddelde Nederlander in 2007 aan de drie activiteiten samen 24 tot 30 minuten kwijt. In 2016 stijgt dit naar 29 tot 35 minuten. Voor maar vijf minuten per persoon per dag is het Olympisch niveau binnen handbereik!



Overigens kunnen van die vijf minuten er 2,9 voor de televisie doorgebracht worden. De rest vraagt een iets actievere houding: 0,5 minuten per dag vrijwilligerswerk en tussen de 1,4 en 2,3 minuten per dag actief sporten.

Mocht u nu vrezen voor nog meer voetbal dan kunt u gerust zijn: in Nederland op Olympisch niveau is het aanbod aan sporten gevarieerder dan nu. 80% van de extra kijktijd gaat naar sporten die nu nog nauwelijks op televisie te zien zijn.

Vijf minuten per dag lijkt een haalbare ambitie, maar omdat het de hele Nederlandse bevolking betreft, zegt het natuurlijk niet zo veel. Een kind van drie doet geen vrijwilligerswerk en notoire sporthaters zullen ook in 2016 niet naar sport op televisie kijken. Op individueel niveau kunnen de verschillen in tijdsbesteding

¹ Schattingen zijn gebaseerd op de uitgangspunten in het Olympisch Plan dat de sportparticipatie met 10% toeneemt, lidmaatschap van sportverenigingen met 7% en tv-consumptie van sportprogramma's met 22%.



daarom veel groter zijn. Dat geldt vooral voor mensen die nu niet sporten en ook niet als vrijwilliger bij een sportvereniging of sportevenement betrokken zijn, maar dat in 2016 wel doen. Wanneer we bedenken dat een vrijwilliger in de sport gemiddeld 2,3 uur per week daaraan besteedt en een gemiddelde sporter 2,7 uur per week zijn sport beoefent dan kunnen de Olympische ambities een Nederlander die beide activiteiten oppakt zomaar vijf uur per week kosten. Per dag gaat het dan niet meer over vijf minuten maar over bijna drie kwartier.

Fysiek en mentaal gezonder

Een actieve leefstijl en voldoende bewegen zijn de laatste jaren min of meer een burgerplicht geworden. Dat is niet verwonderlijk gezien het aantal onderzoeken waaruit blijkt dat voldoende bewegen leidt tot een lager ziekteverzuim en een hogere arbeidsproductiviteit. Te weinig beweging is mede veroorzaker van een aantal ziekten waaronder hart- en vaatziekten² en brengt hoge maatschappelijke kosten met zich mee. Ook het Olympisch Plan wil meer Nederlanders in beweging krijgen, bij voorkeur in de vorm van sport. Als doelstelling is geformuleerd dat in 2016 75% van de Nederlandse bevolking aan sport doet, 10% meer dan nu. Daarbij wordt iemand als sporter aangemerkt wanneer hij minimaal twaalf keer per jaar sport.

² *Voldoende bewegen verlaagt direct of indirect het risico op een het ontstaan van een aantal ziekten. Het heeft een positieve invloed op lichamelijke kenmerken zoals bloeddruk, lichaamsgewicht en vetpercentage. Te weinig bewegen verhoogt het risico op coronaire hartziekten, diabetes mellitus type 2 en osteoporose. Voldoende bewegen heeft bovendien een positieve invloed op het verloop van deze ziekten en mogelijk op een aantal andere zoals astma, COPD, depressie, beroerte, epilepsie en reumatoïde artritis en cystic fibrosis. Nivel, 2005.*

Deze breedtesportambitie uit het Olympisch Plan heeft maatschappelijk gezien zeker voordelen, maar wat heeft een individuele Nederlander eraan? Welke invloed heeft sporten eigenlijk op onze gezondheid? Voelen we ons beter als we sporten? En wat als je nu al voldoende beweegt terwijl je niet aan sport doet? In Nederland worden drie verschillende normen gehanteerd om te bepalen of iemand voldoende lichamelijk actief is: de beweegnorm, de fitnorm en de combinorm. Iemand die aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) voldoet, beweegt voldoende om zijn gezondheid in stand te houden of te verbeteren. De norm varieert per leeftijdsgroep. Zo moet een volwassene op minimaal vijf dagen per week gedurende minstens 30 minuten bewegen of sporten op een matig intensief niveau, zoals tuinieren, wandelen (5 km per uur), paardrijden, dansen, (niet al te hard) fietsen of zwemmen.

De tweede norm die gehanteerd wordt is de fitnorm. Iemand die aan deze norm voldoet wordt niet alleen gezonder maar ook fitter. Om verbetering op dit gebied

Gezondheidsnormen

Beweegnorm (Nederlandse Norm Gezond Bewegen): instandhouding en verbetering van de gezondheid

- Jeugd (van 18 jaar): dagelijks een uur tenminste matig intensief (5 - 8 MET), waarvan twee keer per week gericht op verbeteren fitheid (lenigheid, coördinatie en kracht)
- Volwassenen (18 - 55 jaar): minimaal vijf keer per week een half uur tenminste matig intensief (4 - 6,5 MET)
- 55-plussers: minimaal vijf keer per week een half uur tenminste matig intensief (3 - 5 MET)

Fitnorm: verbetering van de gezondheid en fitheid

- Minimaal 20 minuten intensieve inspanning tenminste drie dagen per week (jeugd: \rightarrow 8 MET, volwassenen: \rightarrow 6,5 MET, 55-plus: \rightarrow 5 MET)

Combinorm: positieve gezondheidseffecten door te voldoen aan beweegnorm en/of fitnorm

- Iemand die of aan de beweegnorm en/of de fitnorm voldoet, voldoet tevens aan de combinorm

MET (metabolic equivalent) is de maat voor energieverbruik bij mensen.

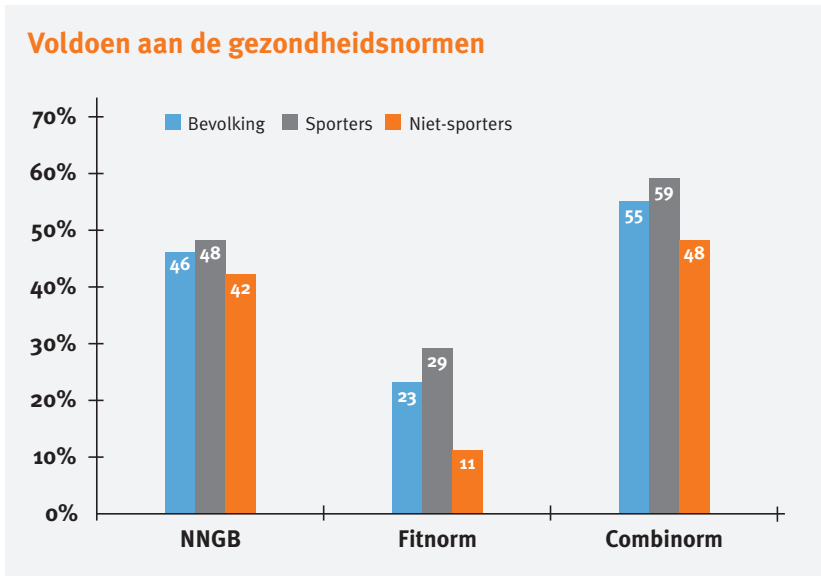
Eén MET is het energieverbruik van iemand die stilstaat.

te bereiken is het nodig om minstens drie keer per week gedurende 20 minuten intensief te bewegen, bijvoorbeeld hardlopen, mountainbiken, schaatsen, squashen of hard zwemmen (3 km per uur).

De derde norm, tot slot, is de zogenaamde combinorm: wanneer iemand aan de beweegnorm en/of aan de fitnorm voldoet, voldoet hij tevens aan de combinorm. De term combinorm is wat verwarrend omdat het eigenlijk geen zelfstandige norm betreft. Hij is in het leven geroepen om te bepalen welk deel van de bevolking vanuit gezondheidsperspectief voldoende beweegt en dat kan zowel door aan de NNGB te voldoen als door aan de fitnorm te voldoen.

Onze gezondheidsbeleving lijkt vooral samen te hangen met de fitnorm; je bent niet alleen gezonder, maar voelt je ook gezonder, omdat je meer energie te besteden hebt.

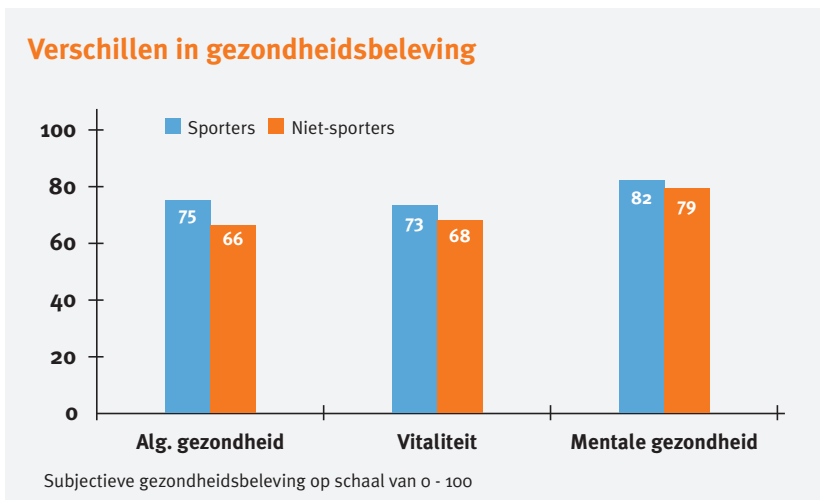
In het Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2006/2007 van TNO Kwaliteit van leven wordt geconstateerd dat sporters bovengemiddeld aan de gezondheidsnormen voldoen. Dit geldt voor alle drie de normen en in het bijzonder voor de fitnorm. Voor niet-sporters is het moeilijk om aan deze norm te voldoen; slechts 11% van hen slaagt erin minstens drie keer per week intensief te bewegen.



De afgelopen jaren zijn Nederlanders steeds meer gaan bewegen. Het percentage volwassenen dat voldoet aan de NNGB blijft stijgen. Het percentage dat aan de fitnorm voldoet lijkt echter te dalen. Bij jongeren daalt het percentage zelfs bij alle drie de normen.

In een eerder onderzoek van Nivel (2005) werd het verschil onderzocht tussen sporters en niet-sporters op een groot aantal aspecten van fysieke en mentale gezondheid. Het zal geen verbazing wekken dat sporters over de hele linie beter scoren. Ze hebben minder last van overgewicht, ze voelen zich gezonder en vitaler. Ook mentaal voelen sporters zich beter en zijn minder vaak lusteloos, gespannen en nerveus. Sporten heeft een positieve invloed op de leefstijl: sporters roken minder, ontbijten beter, eten meer fruit en slapen beter. Sporters leiden ook buiten het sporten om een actiever leven dan niet-sporters. Zo maken ze bijvoorbeeld vaker gebruik van de fiets als vervoermiddel voor woon-werkverkeer, dan niet-sporters.

Een aantal van de gevonden verschillen tussen sporters en niet-sporters doet zich - in mindere mate - ook voor tussen sporters en mensen die voldoende bewegen, maar niet sporten. De verklaring hiervoor lijkt te liggen in het feit dat sporters vaker aan de fitnorm voldoen. Sporters voelen zich iets gezonder en vitaler, hebben een lagere quetelet-index en rapporteren minder klachten en aandoeningen. Dat laatste geldt niet voor senioren; voor hen heeft sport in dit opzicht geen meerwaarde boven voldoende bewegen.





Overigens is het voor sporters niet allemaal rozengeur en maneschijn. Uit het eerder genoemde onderzoek van Nivel bleek namelijk ook dat hoewel sporters minder financiële problemen hebben dan niet-sporters, ze wel vaker problemen hebben met hun werk. In vergelijking met mensen die voldoende bewegen, maar niet sporten zijn sporters vaker moe en hebben ze meer problemen in hun relatie.

Sporten kan ook nadelige effecten op de gezondheid hebben in de vorm van blessures. Jaarlijks komen in Nederland gemiddeld 1,5 miljoen sportblessures voor, waarvan de helft medisch behandeld wordt. Ruim 10% komt terecht op de spoedeisende hulp. De directe medische kosten die hiermee gemoeid zijn bedragen gemiddeld € 910,- per blessure, vergelijkbaar met een arbeidsongeval (€ 870,-), maar lager dan de kosten voor een gemiddeld privé-ongeval (€ 1.800,-) of verkeersongeval (€ 1.900,-). Voor een individuele sporter kan een sportblessure erg vervelend uitpakken, maar door de bank genomen overstijgen de positieve effecten op de gezondheid ruimschoots de negatieve.

Een Nederlander op Olympisch niveau mag rekenen op een betere gezondheid en een actievere leefstijl. Vooral voor mensen die nu niet aan sport doen en onvoldoende bewegen zal het verschil groot zijn. Maar ook mensen die voldoende bewegen, kunnen gezondheidswinst boeken wanneer ze daarnaast een intensieve vorm van sport gaan beoefenen.



Meer zelfvertrouwen, prestaties belangrijker

Sporten beïnvloedt niet alleen onze fysieke en mentale gesteldheid, maar draagt ook bij aan de ontwikkeling van onze waarden. Uit onderzoek is een aantal van deze zogeheten sportwaarden naar voren gekomen. Zoals eerder al duidelijk werd heeft sport invloed op ons gevoel van welbevinden, of 'well-being', wat zoveel wil zeggen als lekker in je vel zitten en dat gevoel ook vast kunnen houden onder minder gunstige omstandigheden. Daarnaast is aangetoond dat sport helpt om het zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde te vergroten. Bovendien bevordert sporten een positieve houding tegenover presteren³. Nederland op Olympisch niveau zou zich in dit opzicht moeten kunnen meten met de beste landen in Europa. Hoe verhouden de sportwaarden van de gemiddelde Nederlander zich tegenover die van andere Europeanen en welke veranderingen zijn nodig om in 2016 een echt sportland te zijn?

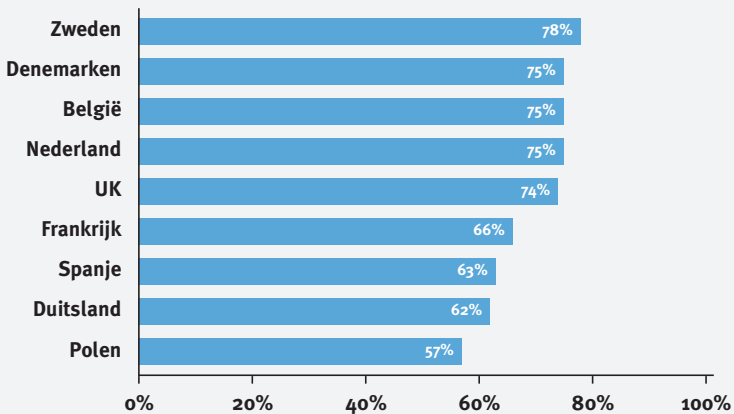
Hoewel de sportwaarden van Europeanen nooit als zodanig met elkaar zijn vergeleken, bestaan er wel onderzoeken waaruit we kunnen afleiden hoe het ermee

³ De relatie tussen sport en well-being en tussen sport en zelfvertrouwen is door onderzoek aangetoond. De relatie met prestatiestreven is waarschijnlijk, maar minder hard te maken. Voor alle drie geldt dat de relatie contextafhankelijk is.

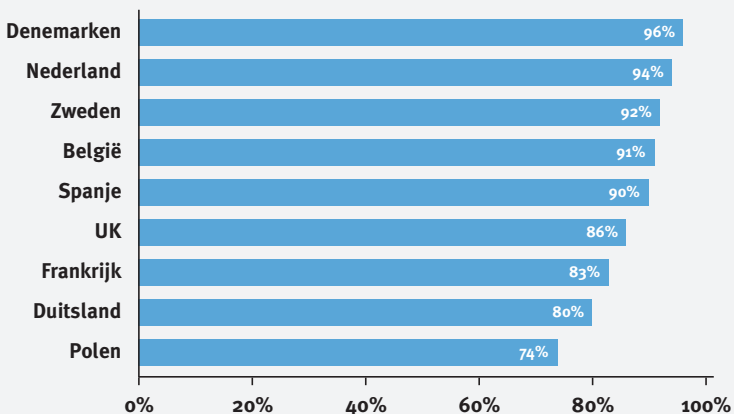
⁴ In het ESS onderzoek zijn 23 landen opgenomen. De grafieken in dit stuk laten een selectie van deze landen zien. Gemiddeld gaf in alle onderzochte landen 80% van de geënquêteerden aan dat ze zich enigszins tot zeer gelukkig voelden en 64% dat het goed tot zeer goed gesteld was met hun algemene gezondheid.

gesteld is. Zo blijkt uit de European Social Survey van 2006 dat Nederlanders zich in vergelijking tot andere Europeanen gezond en gelukkig voelen⁴. Alleen Denen voelen zich gelukkiger dan Nederlanders. Ook met onze gezondheidsbeleving scoren we redelijk hoog in vergelijking tot andere Europeanen. Wat ons gevoel van well-being betreft behoren we nu al tot de Europese top.

Goede gezondheid



Gelukkig



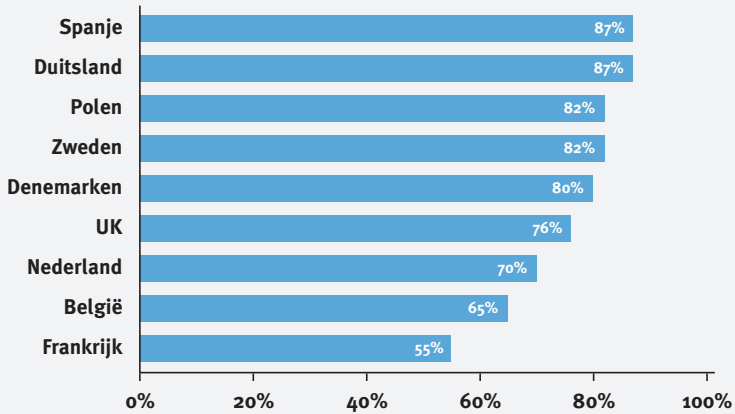


Anders ligt dat voor ons zelfvertrouwen en onze houding tegenover presteren. Hoewel 70% van de Nederlanders zich doorgaans heel goed voelt over zichzelf⁵, is dat in Europees verband geen hoog percentage. Een plaats bij de Europese top vereist dat minstens 85 op de 100 Nederlanders de stelling op zichzelf van toepassing vindt. De grootste verandering staat ons echter te wachten in onze houding tegenover presteren. Slechts 29% van de Nederlanders was het eens met de stelling: 'It is important to be succesful and that people recognize achievements'; 5% minder dan het Europese gemiddelde en beduidend minder dan bijvoorbeeld Polen en Duitsers.

Een Nederlander op Olympisch niveau zit minstens net zo lekker in zijn vel als nu, maar zal wel vaker zijn hoofd boven het maaiveld uitsteken. Hij heeft meer zelfvertrouwen, vindt presteren belangrijk en wil daar ook erkenning voor krijgen.

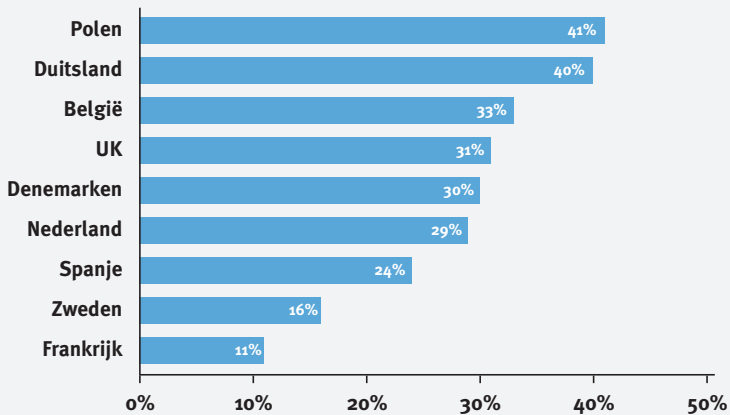
⁵ De letterlijke tekst van de stelling die werd voorgelegd luidde: 'In general I feel very positive about myself'. 70 % van de Nederlanders vond deze stelling (zeer) op zichzelf van toepassing. Het gemiddelde van alle 23 onderzochte landen lag op 76% eens met de stelling.

In het algemeen voel ik me heel goed over mezelf



% (erg) eens met de stelling

Succesvol zijn is belangrijk



% (erg) eens met de stelling

Impuls voor plezieriger woonomgeving

Een grootschalig evenement als de Olympische Spelen heeft zowel direct als indirect invloed op onze ruimtelijke omgeving. Voor de wedstrijden zijn geschikte sportaccommodaties nodig, de atleten en hun begeleiders hebben huisvesting nodig⁶ evenals officials, mediavertegenwoordigers, vrijwilligers en toeschouwers. Een van de grootste uitdagingen van een groot evenement als de Spelen vormt het vervoer van al deze mensen.

Bij de meer recente edities van de Spelen is er veel aandacht voor het rendement op de investeringen die het evenement met zich meebrengt. Er wordt nagedacht over hergebruik van de sport- en huisvestingsaccommodaties en het vervoersysteem en er wordt gekeken hoe in de periode na de Spelen het toerisme, de economische activiteit en de werkgelegenheid een blijvende impuls kunnen krijgen. De economische effecten van deze zogenaamde legacy zijn vele malen groter dan die van de Spelen zelf. Ook in ruimtelijk opzicht kan de legacy zeker zo belangrijk zijn. Aangenomen wordt dat hoe beter de Spelen worden gebruikt als

Olympische Spelen in cijfers

Bij de Olympische Spelen van Londen in 2012 wordt uitgegaan van de volgende aantallen:

- 300 wedstrijden
- 10.500 atleten
- 20.000 (officiële en onofficiële) begeleiders
- 3.000 officials
- 35.000 mediavertegenwoordigers
- 45.000 vrijwilligers
- 4 tot 6 miljoen toeschouwers
- 140.000 bedden
- Op topdagen: vervoer van 600.000 mensen
- Tijdens piekuren: vervoer van 60.000 mensen
- 550 - 650 ha: Olympisch dorp en sportaccommodaties

*Bron: Schetsboek, Ruimte voor Olympische plannen. VROM
i.s.m. NOC*NSF, Twijnstra Gudde en Nieuwe Gracht*

⁶ Op dit moment voldoet nog vrijwel geen enkele accommodatie in Nederland aan de eisen van het IOC.

katalysator voor ruimtelijke en economische ontwikkelingen die zich ook zonder de Spelen zouden voordoen, hoe hoger het rendement.

Hoe de nalatenschap van de Spelen er in Nederland uit zal zien en welke Nederlanders daar het meest wat van merken, hangt af van de ruimtelijke keuzes die de komende jaren gemaakt worden. In welk deel van het land worden de Spelen georganiseerd en hoe verspreid of compact worden de verschillende wedstrijd-accommodaties gelokaliseerd?⁷ Worden de Spelen gebruikt als duwtje in de rug voor ontwikkelingen die al gaande zijn, zoals verbetering van het openbaar vervoer in de Randstad? Of kiest men er voor – zoals in Italië bij de winterspelen in Turijn gebeurde - om nieuwe ontwikkelingen een impuls te geven en krijgt premier Balkenende alsnog zijn Tulp voor de Zuid-Hollandse kust? Duidelijk is wel dat dergelijke grote investeringen heel Nederland aangaan en dat er meer belangen mee gemeoid zijn dan die van de organiserende stad. Mits goed aangepakt profiteert heel Nederland na de Spelen van betere bereikbaarheid, een beter imago en een beter vestigingsklimaat voor buitenlandse ondernemingen.

Zoals eerder al vermeld, behelst het Olympisch Plan meer dan het beschikken over accommodaties, infrastructuur en organiserend vermogen om de Spelen tot een succes te maken. Heel Nederland op Olympisch niveau betekent dat gewone Nederlanders massaal sporten en dat sport door uiteenlopende partijen wordt ingezet als middel om verbeteringen te realiseren, zoals verbetering van de gezondheid van bepaalde bevolkingsgroepen of de samenhang en het leefklimaat in bepaalde buurten en wijken. Ook deze doelstellingen hebben ruimtelijke implicaties waar we allemaal in onze woonomgeving, op school of op ons werk iets van merken.

Zoals de Olympische Spelen een impuls kunnen geven aan landelijke, ruimtelijke plannen (bijvoorbeeld het streven van het kabinet om van de Randstad een duurzame en concurrerende Europese topregio te maken), zo kan ‘Heel Nederland op Olympisch niveau’ helpen om de menselijke maat terug te brengen in onze woonomgeving. We hoeven niet eens tot 2016 te wachten om hiervan voorbeelden te zien. Een speeltuin wordt de centrale



⁷ *Geen enkele Nederlandse stad is groot genoeg om de Spelen in zijn eentje te kunnen huisvesten. Nederland is zo klein dat zelfs wanneer we de Spelen verspreid over heel Nederland zouden organiseren dit toch nog zou gelden als compacte spelen.*

ontmoetingsplaats in een buurt, een straatvoetbalcompetitie vergroot de onderlinge binding tussen wijken. Een woningbouwcorporatie legt sinds kort in elk verzorgingshuis standaard vloeren die geschikt zijn voor fysiotherapie en fitness; een appartementencomplex krijgt een binnentuin met tennisbaan en kinderen ontwerpen in hun buurt een speelplek. In Zeist houdt een voetbalplaza jongeren van de straat, in Clinge kan de hele winter geschaatst worden en in Groningen krijgen studenten gratis een kamer in ruil voor spelbegeleiding.

Soms gaat het bij dit soort initiatieven om samenwerking tussen een enkele school en een voetbalvereniging, soms om een groot project waarbij meerdere sportverenigingen, onderwijsinstellingen, woningbouwcorporaties, bedrijfsleven, gemeente en welzijnswerk samen op trekken. Als gevolg van deze initiatieven leent onze omgeving zich beter voor sport en bewegen en nodigt ons ertoe uit. Of je nu op de basisschool zit, 60 uur per week werkt of in een verzorgingshuis zit, het aanbod om te sporten en te bewegen wordt steeds groter en zal in 2016 toegankelijker en gevarieerder zijn dan nu het geval is.

Uiteraard moet de invloed van sport als middel om onze woonomgeving leefbaarder en veiliger te maken niet overschat worden, maar het Olympisch Plan kan en zal er zeker aan bijdragen.

Kijkt u uit naar 2016? Nederland op Olympisch niveau zou een land kunnen zijn waarin het heel prettig wonen en werken is, een land waarin het leuk is om op te groeien én om oud te worden.





Geraadpleegde literatuur en bronnen

Aedes (2009). *Het spel en de knikkers, Investeren in sport, spel en bewegen in de buurt.*

Breedveld, K. et al. (2008). *Rapportage Sport 2008.* Den Haag: SCP/W.J.H. Mulier Instituut.

CBS (2008). *Plausibiliteit POLS-module Vrijwillige Inzet 2007.* Voorburg/Heerlen: CBS

CBS (2009). CBS Statline

European Social Survey (ESS3), 2006

Hildebrandt, V.H. et al. (2008). *Tendrapport Bewegen en gezondheid 2006/2007.* Leiden:TNO Kwaliteit van leven

W.J.H. Mulier Instituut (2006). *Olympisch Plan 2028. Uitwerking van de bouwsteen sportwaarden.*

NOC*NSF (2007). *Televisiemonitor 2007.* Papendal: NOC*NSF

NOC*NSF (2008). *Diverse documenten over het Olympisch Plan 2028.* Papendal: NOC*NSF

NOC*NSF (2009). *Heel Nederland op Olympisch niveau.* Papendal: NOC*NSF

Tiessen-Raaphorst, Z.H. et al. (2005) *Sporters vitaal! De gezondheid van sporters vergeleken met niet-sporters.* Utrecht: Nivel

VROM i.s.m. NOC*NSF, Twijnstra Gudde en Nieuwe Gracht (2008). *Schetsboek, Ruimte voor Olympische plannen.*

Wit, G. de (2008). *State of the Art: sport en gezondheid.* Papendal: NOC*NSF



Postbus 302
6800 AH Arnhem
www.sport.nl