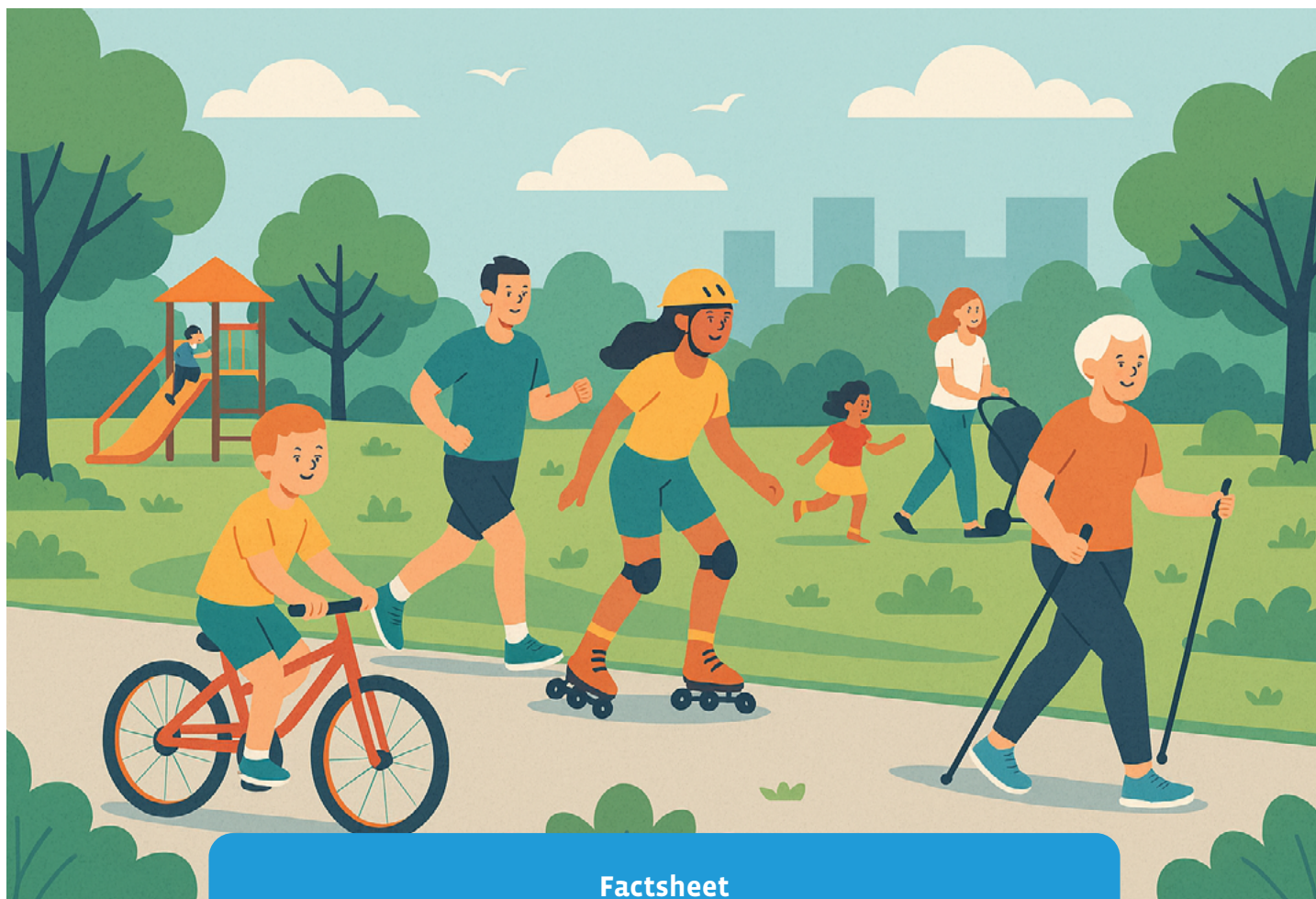




Factsheet

Beweegvriendelijke Omgeving

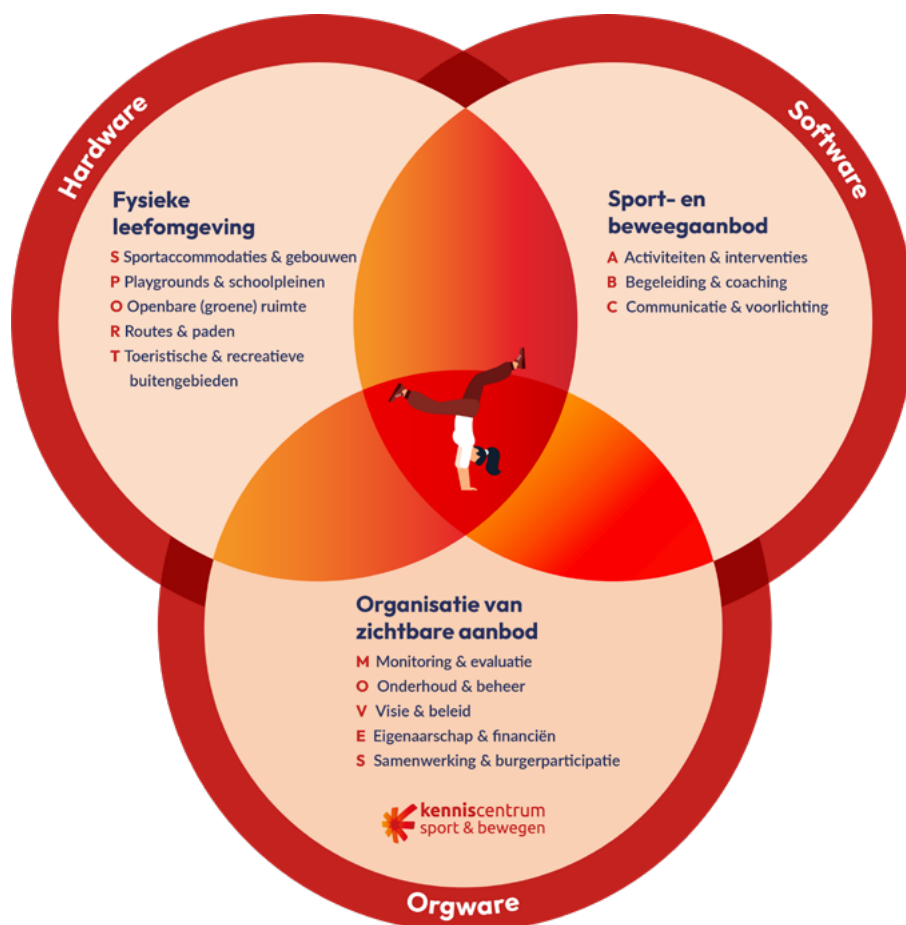
De omgeving speelt een belangrijke rol in de gezondheid van mensen. Om mensen in beweging te brengen, is het creëren van een zogenoemde beweegvriendelijke omgeving (BVO) essentieel. In deze factsheet lees je uit welke elementen een BVO bestaat, waarom een BVO belangrijk is en hoe je tot een BVO komt. Aan de hand van een aantal praktische tools helpen we je om als buurtsport- of cultuurcoach met BVO aan de slag te gaan.

Wat is een beweegvriendelijke omgeving?

Een inclusieve beweegvriendelijke omgeving faciliteert en stimuleert mensen om te sporten, bewegen, spelen en ontmoeten. Er is geen blauwdruk voor de beweegvriendelijke omgeving. Hoe je een leefomgeving vormgeeft zodat die als beweegvriendelijk wordt ervaren, hangt altijd af van de lokale context, de wensen van bewoners en de mogelijkheden in een buurt of gemeente. Wel bestaat de beweegvriendelijke omgeving altijd uit 3 elementen:

- hardware: fysieke leefomgeving;
- software: de activiteiten die aangeboden worden;
- orgware: hoe de hardware en software georganiseerd worden.

Deze elementen komen samen in het BVO-model:



Als buurtsport- of cultuurcoach kun je dit model gebruiken om het gesprek over BVO te starten, maar ook als voorwaarde om je werk beter uit te kunnen voeren. Zoals het model laat zien, is de combinatie van de juiste hardware (bijvoorbeeld een wijk met voldoende wandel- en fietspaden en beweeg- en ontmoetingsplekken) en software (zoals jouw beweegactiviteiten en begeleiding naar passend sportaanbod) beide nodig. Als het één niet goed op orde is, is het effect van het andere minder. Met andere woorden: het blijvende effect van jouw beweegstimulering wordt een stuk kleiner als de fysieke leefomgeving mensen geen (voldoende) mogelijkheden geeft om te blijven bewegen.



Extra informatie

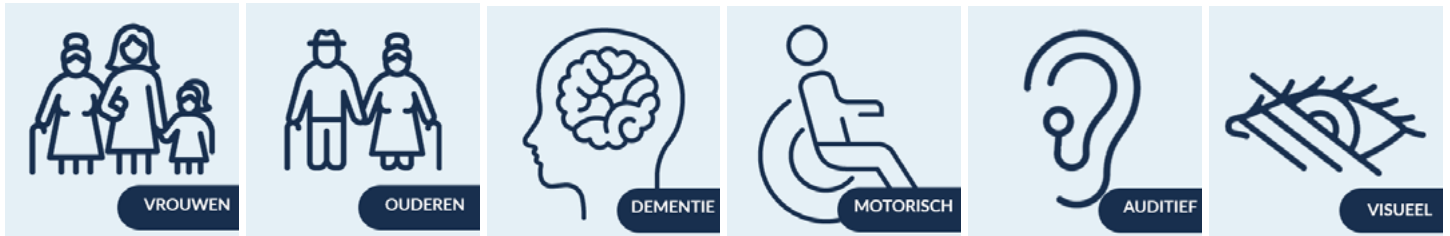
Meer weten over het BVO-model? Bekijk [deze animatie](#) en/of kijk op [de themapagina BVO van Kenniscentrum Sport & Bewegen](#).

In deze factsheet gaan we met name in op de hardware en orgware van het BVO-model. Over de software is in andere fact- en inspiratiesheets meer informatie te vinden, zoals:

- [Meedoen: Inspiratiesheet over de inzet van sport en cultuur in relatie tot mensen die in armoede leven](#)
- [Werken met ouderen: aanbod in beeld](#)
- [Sport en bewegen in de buurt, mensen met een chronische aandoening](#)
- [Sport en bewegen in de buurt, gehandicaptensport](#)
- [Sport en bewegen in de buurt, van kwetsbare naar vitale ouderen](#)
- [Praatplaat Integraal Samenwerken tegen eenzaamheid met kunst en cultuur](#)
- [Versterk de veerkracht van jongeren met cultuur](#)

Hoe ziet een inclusieve beweegvriendelijke omgeving eruit?

Bij het inrichten van een leefomgeving is het essentieel om rekening te houden met alle gebruikers, ongeacht hun achtergrond en eventuele beperkingen. Het doel is om de leefomgeving zó in te richten dat deze voor iedereen bruikbaar is, zonder dat er aanpassingen nodig zijn. Een zogenaamd universeel ontwerp houdt rekening met de diversiteit van gebruikers en streeft vanaf het begin van het ontwerpproces naar inclusiviteit, zodat zo veel mogelijk mensen gebruik kunnen maken van de beweegvriendelijke omgeving. Hierbij is het goed om extra aandacht te geven aan de behoeften van deze doelgroepen:



Voor een inclusieve beweegvriendelijke omgeving gelden 11 voorwaarden. De 11 B's:

1. Beschikbaar: is het er als mensen het nodig hebben, bijvoorbeeld openingstijden?
2. Bereikbaar: kan iedereen er komen, bijvoorbeeld met het openbaar vervoer?
3. Betreedbaar: kan iedereen er gemakkelijk naar binnen, naar buiten, erop of eraf?
4. Bruikbaar: kunnen mensen er doen wat ze van plan zijn?
5. Begrijpelijk: begrijpt iedereen alle informatie? Ook zonder alles twee keer te moeten lezen?
6. Bekend: kun je eenvoudig opzoeken of terugvinden wat je nodig hebt?
7. Betrouwbaar: voelt iedereen zich veilig en welkom?
8. Beweegstimulerend: worden inwoners aangezet tot bewegen, sporten en/of ontmoeten?
9. Behaaglijk: is de omgeving aantrekkelijk en comfortabel voor iedereen?
10. Betaalbaar: is de toegang tot de locatie betaalbaar (gratis of voor acceptabele prijs)?
11. Betrokken: zijn belanghebbenden bij het ontwerp en bij de totstandkoming van de omgeving betrokken?

Als buurtsport- of cultuurcoach kun jij de aanjager of bewaker zijn van een inclusieve BVO. Bijvoorbeeld als een plek beweegvriendelijker wordt gemaakt, kun jij bewaken dat er in het ontwerp en activatie van de plek aandacht is voor inclusiviteit. Of misschien zijn er al beweegvriendelijke plekken, maar zijn die plekken nog onvoldoende inclusief. Dan kun je dit aankaarten bij de gemeente (of andere eigenaar van de plek). Daarnaast ken jij de mensen en organisaties in de wijk en weet jij dus goed wie er betrokken moeten worden bij dergelijke projecten. De 11 voorwaarden kun je ook toepassen op activiteiten en interventies die je als buurtsport- of cultuurcoach organiseert. Als je iets organiseert, houd dan rekening met de 11 B's zodat iedereen zich welkom voelt en mee kan doen.



Extra informatie

Wil je meer weten over een inclusieve BVO? Bekijk de [Inspiratiegids inclusieve BVO](#).

Wil je meer weten over ontwerpprincipes voor een inclusieve BVO? Bekijk de [Ontwerpchecklist inclusieve BVO](#). Je kunt de gemeente of ontwerper wijzen op deze ontwerpchecklist.

Het belang van een beweegvriendelijke omgeving

Als de leefomgeving van mensen zó wordt aangepast dat ze meer gaan bewegen, spelen, sporten en ontmoeten, levert dit vele voordelen op. Met 11 argumenten voor een beweegvriendelijke omgeving laten we zien welke kansen er zijn. Deze argumenten zijn samengevat in een [infographic](#).

Als buurtsport- of cultuurcoach kun je deze argumenten gebruiken om het gesprek over BVO op gang te brengen en anderen te overtuigen van het belang van BVO.

Argumenten voor een beweegvriendelijke omgeving



Fysieke gezondheid

Een beweegvriendelijke omgeving stimuleert mensen om te sporten en bewegen, en verbetert daarmee hun fysieke conditie en motorische vaardigheden.



Mentale gezondheid

Een beweegvriendelijke omgeving bevordert de mentale gezondheid en het welzijn van inwoners.



(Motorische) ontwikkeling

Een beweegvriendelijke omgeving draagt bij aan de ontwikkeling van kinderen door bewegen, leren en spelen te faciliteren.



Preventie chronische ziekten

Een beweegvriendelijke omgeving helpt om chronische aandoeningen, waaronder obesitas, te voorkomen, doordat mensen meer gaan bewegen.



Actieve mobiliteit

In een beweegvriendelijke omgeving verplaatsen mensen zich vaker actief (fietsend, wandelend) vanwege de aanwezigheid van aantrekkelijke wandel- en fietsinfrastructuur.



Veiligheid

Een beweegvriendelijke omgeving draagt bij aan bewegen, doordat het er (verkeers)veiliger is.



Klimaatadaptatie

Een beweegvriendelijke omgeving kan bijdragen aan klimaatadaptatie en de biodiversiteit vanwege het aanwezige groen en blauw.



Schoner (leef)milieu

Een beweegvriendelijke omgeving draagt bij aan een schoner (leef)milieu, doordat meer mensen gebruik maken van actieve mobiliteit.



Leefbaarheid & sociale cohesie

Een beweegvriendelijke omgeving draagt bij aan de leefbaarheid en sociale cohesie, doordat een beweegvriendelijke omgeving schoner en stiller is en minder last heeft van criminaliteit.



Leeftijdsvriendelijk

In een beweegvriendelijke omgeving kun je gezond en actief opgroeien én oud worden, doordat deze veilig is en voldoende voorzieningen en faciliteiten heeft om te kunnen spelen en bewegen.



Vestigingsklimaat

Een beweegvriendelijke omgeving kan bijdragen aan gebiedsmarketing en een uitnodigend vestigingsklimaat, doordat een beweegvriendelijke omgeving zorgt voor een aantrekkelijke en bereikbare woon-, werk- en leefomgeving.

mulier
instituut

Fontys

Utrecht
Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
en het Rijkswaterland
Wet- en Sport

VITAL
cities

howest
hogeschool

kenniscentrum
sport & bewegen

© juli 2023, Kenniscentrum Sport & Bewegen, Utrecht



Extra informatie

Op de site van [Kenniscentrum Sport & Bewegen](#) vind je een uitgebreid onderzoeksrapport bij de 11 argumenten. Daarmee kom je als buurtsport- of cultuurcoach in het gesprek met collega's en stakeholders nog beter beslagen ten ijs.

Ben je op zoek naar nog meer onderbouwing van het belang van sport en bewegen in het algemeen? Bekijk dan de [Factsheet: wat is de sociaaleconomische waarde van sport en bewegen?](#)

Voorbeelden van een beweegvriendelijke omgeving

Er zijn in Nederland vele inspirerende voorbeelden van een beweegvriendelijke omgeving. In de [BVO Atlas](#) staan deze verzameld. Je kunt op basis van locatie, beweegvorm, doelgroep en type omgeving voorbeelden bekijken. Naast een omschrijving van de beweegvriendelijke plek, staat er meer achtergrondinformatie zoals participatie en samenwerking, financiën, succesfactoren en geleerde lessen. Ook kun je in contact komen met de initiatiefnemer van die beweegvriendelijke plek.



Als buurtsport- of cultuurcoach kun je de BVO Atlas gebruiken om inspiratie op te doen of anderen te laten zien welke mogelijkheden er zijn. Ken je een voorbeeld dat nog ontbreekt in de Atlas? Dan kun je deze zelf toevoegen.

Beweegpark in het Groene Hart in Kampen

Een voorbeeld waarbij de buurtsportcoach betrokken is geweest bij het realiseren van een beweegvriendelijke omgeving, is het beweegpark in Het Groene Hart in Kampen. Sportservice Kampen heeft hier een calisthenics-park gerealiseerd. Het idee kwam vanuit de bewoners, voornamelijk de sportende groepen in park het Groene Hart waaronder de bootcampclub, de skateclub en de freerunclub. Er is tijdens het gehele proces goed samengewerkt met hen. Behoeften zijn opgehaald en er is gezamenlijk een plan gemaakt en ingediend bij de gemeente. Na goedkeuring is het calisthenics-park aangelegd. Na de realisatie heeft Sportservice Kampen het park overgedragen aan de gemeente, die er nu verantwoordelijk voor is.

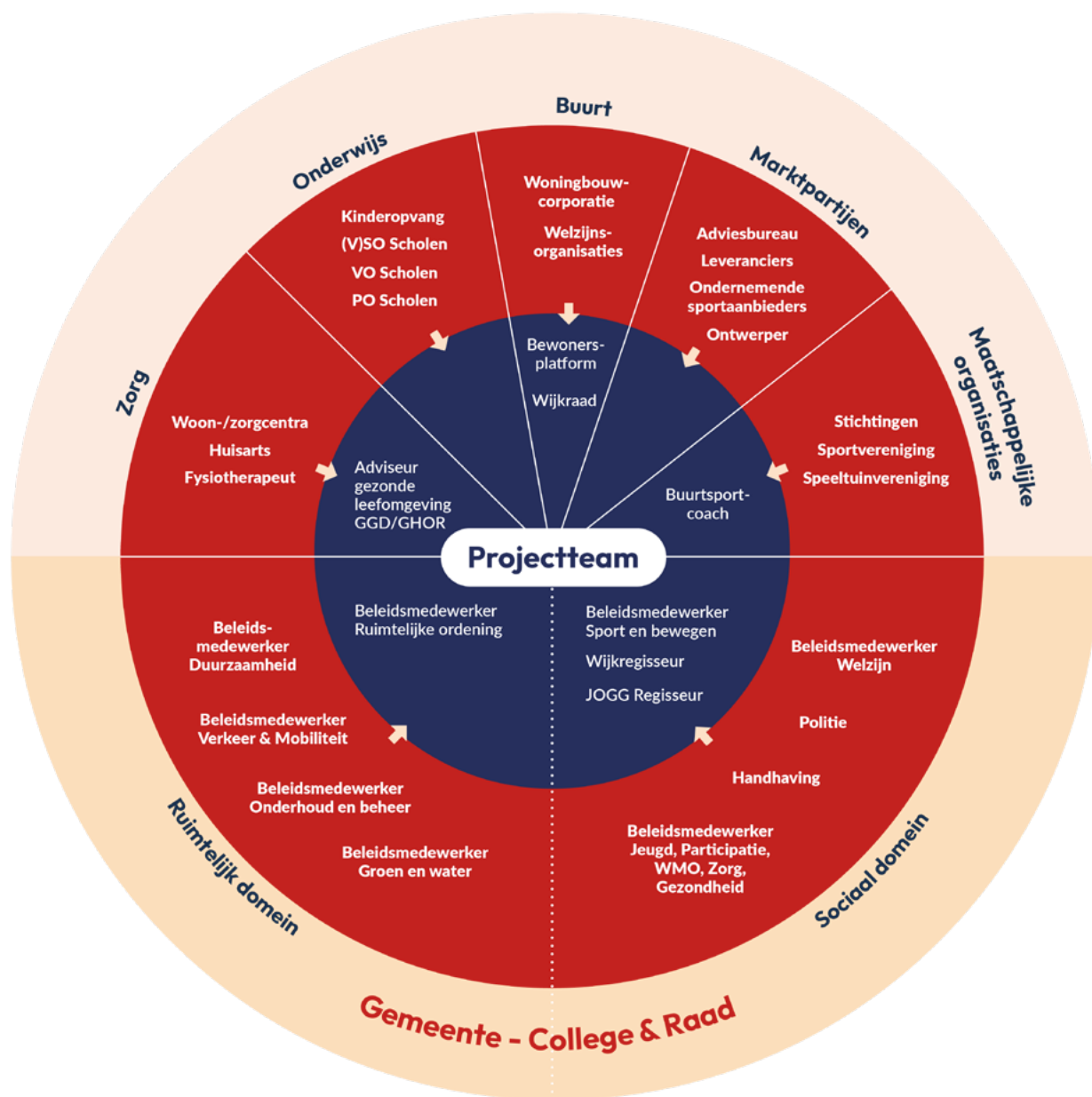
Meer informatie over dit voorbeeld vind je op de site van [Kenniscentrum Sport & Bewegen](#).



Aan de slag met een beweegvriendelijke omgeving

Integraal samenwerken

Het realiseren van een beweegvriendelijke omgeving is een gezamenlijke verantwoordelijkheid. Dit zijn de stakeholders die betrokken kunnen worden:



Onderdeel van projectteam

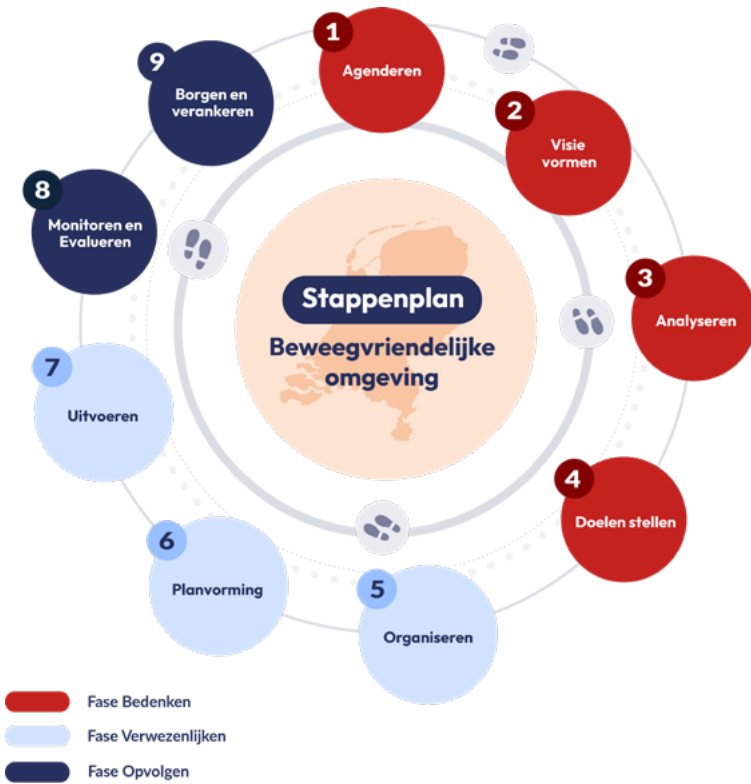
Optioneel en kunnen aangesloten worden als ze van toegevoegde waarde zijn.

Als buurtsport- of cultuurcoach kun jij de verbinder zijn om verschillende stakeholders samen te brengen en integraal te laten samenwerken.

Bovendien ben jij actief in de wijken en sta je in direct contact met de inwoners. Hierdoor weet jij welke behoeften er zijn op bewegingsgebied. Dit kun jij inbrengen zodat de beweegvriendelijke omgeving aansluit bij de behoeften van de gebruiker. Daarnaast kun jij invulling geven aan de software van een beweegvriendelijke omgeving.

Stappenplan Beleid Beweegvriendelijke Omgeving

Wanneer je aan de slag wilt met het beweegvriendelijker maken van een omgeving, helpt het om dit stapsgewijs te doen. Het **Stappenplan Beleid Beweegvriendelijke Omgeving** ondersteunt je hierbij. In grote lijnen zijn er drie BVO-fases met elk hun eigen stappen te onderscheiden: bedenken, verwezenlijken en opvolgen.



Als buurtsport- of cultuurcoach kun je een rol spelen in het agenderen van dit onderwerp bij de gemeente. Je kunt aanjagen dat er een beleid komt en zorgen dat het beleid inclusief is. Je kunt samen met de gemeente het stappenplan volgen. Let hierbij op dat het niet enkel over de hardware gaat, maar dat ook de software en orgware onderdeel zijn van het beleid.

BVO Scan

Als je aan de slag gaat, helpt het ook om in kaart te brengen hoe beweegvriendelijk en toegankelijk de omgeving wordt ervaren. Hiervoor kun je de BVO Scan gebruiken.

De **BVO Scan** geeft inzicht of de gebruiker van een bepaalde omgeving voldoende wordt gefaciliteerd en uitgedaagd om te bewegen, spelen en sporten. Het is een subjectieve tool die vooral bedoeld is om het gesprek over BVO met verschillende professionals te kunnen voeren. Er zijn verschillende BVO-scans:

- wijkscan;
- schoolpleinscan;
- buitenspeelscan;
- werkomgevingscan;
- inclusieve BVO Scan.



Als je de scan gebruikt, stel je vooraf het doel vast, analyseer je in het dashboard de gegevens die van toepassing zijn op jouw geselecteerde omgeving, ga je op pad met de webapplicatie, beantwoord je de vragen en krijg je inzicht in verbeterpunten en wat al goed werkt.

Als buurtsport- of cultuurcoach kun je ervoor zorgen dat de scan wordt uitgevoerd als er plannen zijn voor het inrichten van een beweegvriendelijke omgeving. Je kunt verschillende professionals bij elkaar brengen, de scan voorbereiden en laten uitvoeren, en de uitkomsten met elkaar bespreken. Daarna kun jij erop letten dat de uitkomsten worden gebruikt bij de inrichting van die beweegvriendelijke plek.

Sport én cultuur

Een beweegvriendelijke omgeving stimuleert en faciliteert mensen om te bewegen, sporten, spelen en ontmoeten in hun dagelijks leven. Door de verbinding te zoeken tussen cultuur en BVO, kan een bijdrage geleverd worden aan een gezonde, actieve en leefbare samenleving. Denk hierbij aan:

- kunstroutes waar mensen langs kunnen wandelen, hardlopen of fietsen;
- cultuur in de wijk, zoals community art-projecten;
- huiskamer- of tuinconcerten, waarbij mensen hun tuinen en huizen openstellen voor kleinschalige optredens. Denk bijvoorbeeld aan [Gluren bij de Buren](#);
- culturele evenementen en kunstmanifestaties in de buitenruimte;
- culturele vrijhavens en broedplaatsen;
- cultuurworkshops, bijvoorbeeld georganiseerd door lokale cultuurprofessionals;
- open speeldagen van lokale cultuurverenigingen (zoals de harmonie).

Bij activiteiten zoals deze is het belangrijk om zo vroeg mogelijk inwoners te betrekken, om zo goed in te kunnen spelen op wat er lokaal leeft en waar behoefte aan is.

Meer weten over cultuur en werken in de wijk? Bekijk het [kennisdossier](#) van LKCA.

Wil je meer weten over de rol van cultuurbeoefening bij thema's als welzijn en gezondheid? Bezoek dan de site van [LKCA](#).

Verder kennis vergroten over de beweegvriendelijke omgeving



Wil je als buurtsport- of cultuurcoach (nog) meer kennis vergaren en helemaal thuis worden in het thema BVO? Bestudeer dan de [Whitepaper beweegvriendelijke omgeving](#). Hierin vind je alle kennis die je nodig hebt om met dit thema aan de slag te gaan.

Verder vind je op de [themapagina beweegvriendelijke omgeving](#) van Kenniscentrum Sport & Bewegen nog meer producten om aan de slag te gaan.

Deze factsheet is gepubliceerd in maart 2026 en met de grootste zorgvuldigheid samengesteld.

www.sportindebuurt.nl

070 – 373 80 55 of info@sportindebuurt.nl



Deze factsheet is een initiatief en coproductie van de partners Brede Regeling Combinatiefuncties:

