

## NASB

*Nationaal Actieplan Sport en Bewegen*

Door het NASB wordt lichaamsbeweging van vooral te-weinig-actieve burgers gestimuleerd. Dit gebeurt door sport, spel en fitness maar ook door beweging in het 'gewone' dagelijkse leven. Via het NASB is een reeks succesvolle en effectieve beweeginterventies geclusterd. Met deze activiteiten worden mensen die de beweegnorm niet halen over de streep getrokken om meer te gaan bewegen. De activiteiten zijn in te zetten op lokaal niveau in de wijk, zorg, school, werk en sport.

### ■ Doelstelling

Het doel van het NASB is om te-weinig-actieven meer en structureel in beweging te brengen. Hierdoor wordt hungezondheid bevorderd. Het NASB heeft ervaringen uit de Breedtesportimpuls (BSI) en Impuls Buurt Onderwijs en Sport (BOS) meegenomen in het actieplan. Zo worden bestaande interventies ingezet die hunwaarde hebben bewezen zoals GALM en Bewegen valt goed.

### ■ Werkwijze

Voor alle gemeenten is er een basispakket NASB beschikbaar. Dit bestaat uit één adviesgesprek over mogelijkheden van NASB in de gemeente. Daarnaast is ondersteuning mogelijk bij analyse van de lokale situatie, bij de implementatie van goede beweeginterventies en ondersteuning door training en regiobijeenkomsten gekoppeld aan interventies of thema's zoals 'Moeilijk bereikbare groepen'. Voor gemeenten\* met de laagste SES (sociaal economische status) is het ook mogelijk om budget te ontvangen om interventies in te zetten. Wanneer besloten is om deel te nemen aan het NASB tekent de gemeente hiervoor een intentieverklaring. Vervolgens wordt bekeken welke interventies structureel in te zetten zijn binnen de gemeente. Alle lokale activiteiten kunnen opgehangen worden aan de landelijke campagne 30 minuten bewegen. Op deze manier wordt de herkenbaarheid van de activiteiten groter en is de samenhang tussen de activiteiten duidelijk zichtbaar.

### ■ Contact

Wilt u weten wat NASB kan betekenen voor uw gemeente, neem dan contact op met Mirjam Barth via [barth@sportflevo.nl](mailto:barth@sportflevo.nl) of 0320 – 25 11 13.