



Inspiratiefiche

Vrije tijd en gezondheid

Over beleidsgrenzen heen samenwerken aan een betere gezondheid in je gemeente

Vrije tijd en gezondheid gaan hand in hand. Als je je vrije tijd op een kwalitatieve manier invult, is ze niet alleen een bron van ontspanning en plezier, maar heeft ze ook een positieve invloed op je mentale en fysieke gezondheid. Tegelijkertijd is het vrijetijd domein ook vaak de plek waar ongezond gedrag optreedt, zoals overmatig alcoholgebruik of stilzitten.

Vrije tijd is een breed begrip. Dat gaat van de evenementensector en horeca tot allerlei verenigingen zoals jeugd-, sport-, en ouderenverenigingen. Als lokaal bestuur is het jouw rol om een gezonde vrije tijd te stimuleren. Belangrijk hierbij: vrije tijd moet toegankelijk zijn voor iedereen. Besteed daarom extra aandacht aan mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie. Want voor hen zijn de drempels naar een kwalitatieve vrije tijd vaak een pak hoger.

Maar hoe begin je hieraan? Hoe neem je gezondheid op een integrale manier op in je vrijetijdsbeleid? Met deze inspiratiefiche geeft het Logo je een duw in de rug. Ga aan de slag met onze tips en zet zo stevige stappen vooruit als gezonde gemeente.





Wat cijfers zeggen?

Wat doen Vlamingen in hun vrije tijd? Zijn ze tevreden over het vrijetijdsaanbod in hun stad of gemeente? En is dat aanbod voor iedereen even toegankelijk? Een blik op de cijfers.

211.266

In 2023 vonden in het Vlaamse Gewest 211.266 **vrijetijds- en cultuurevenementen** plaats. Het aanbod? Vooral cursussen, lessenreeksen en workshops (20%), sportactiviteiten (11%), vakantiecampen (9%), en festivals en concerten (8%).

30 procent van de Vlamingen doet regelmatig een **culturele activiteit in de eigen stad of gemeente**, zoals een bezoek aan een museum, tentoonstelling, galerij, historisch gebouw, openbare bibliotheek, toneel- of dansvoorstelling, concert ... 29 procent van de Vlamingen heeft dit nog nooit gedaan.

30%

16%

16 procent van de Vlamingen is ontevreden over de **speelplekken** voor kinderen tot 12 jaar.

4 op de 10 Vlamingen met een laag inkomen geeft aan dat vrijetijdsactiviteiten niet binnen hun **budget** passen.

4 op 10

7%

7 procent van de Vlamingen heeft door **geldzorgen** minder plezier in het leven. Bij mensen met een laag inkomen is dat 42 procent.

11 procent van de 15- tot 18-jarigen **vapet dagelijks**. Dit aantal nam de laatste jaren sterk toe.

11%

59%

59 procent van de Vlamingen is tevreden over de **uitgaansgelegenheden** (cafés, dancings, terrassen ...) **in zijn stad of gemeente**. 19 procent is ontevreden.

65 procent van de Vlamingen vindt dat er voldoende **activiteiten** zijn in zijn stad of gemeente voor zowel volwassenen als **voor kinderen en jongeren**. 14 procent vindt dat er onvoldoende activiteiten zijn.

65%

52%

52 procent van de Vlamingen vindt dat er voldoende activiteiten zijn voor senioren. 20 procent vindt de **activiteiten voor senioren** onvoldoende. Dit percentage is verdubbeld op 6 jaar tijd.

Welke winst maak je door gezondheid te integreren in het lokaal vrijetijdsbeleid?

Als je inzet op sport, cultuur en kunst in je stad of gemeente zal dat het algemeen welbevinden van je inwoners positief beïnvloeden. Belangrijk hierbij? Denk ook aan vrije tijd op maat van je verschillende doelgroepen, zoals jongeren en ouderen. En verlies kwetsbare personen zeker niet uit het oog.

Winst door een betere mentale gezondheid

Investeer je in een gezond lokaal vrijetijdsbeleid, dan versterk je de mentale gezondheid van de inwoners van je stad of gemeente. Deelnemen aan het vrijetijdsaanbod en het verenigingsleven dragen bij tot sociale cohesie en gemeenschapsvorming, en gaat zo eenzaamheid en isolement tegen.

Heb hierbij extra aandacht voor de maatschappelijk kwetsbare groepen in je stad of gemeente. Denk aan ouderen die in isolement leven, mensen die lijden aan dementie, mensen met een migratieachtergrond of cultureel diverse achtergrond, mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking, kwetsbare jongeren ... Deze groep mensen ondervinden vaak nog te veel drempels om deel te nemen aan het vrijetijdsleven. Ga daarom samenwerkingen aan om ook deze mensen toe te leiden naar het lokale vrijetijdsaanbod.

Winst door kunst en cultuur

Kunst en cultuur zorgen niet alleen voor **plezier en ontspanning**, en zijn zo bevorderlijk voor onze mentale gezondheid, maar hebben ook nog andere positieve effecten. Dankzij kunst en cultuur ontwikkelen we creatieve vaardigheden. Het versterkt onze veerkracht, zelfvertrouwen en eigenwaarde. Bovendien helpt het beoefenen van kunst en cultuur ook om probleemoplossend te denken. Zo leer je bijvoorbeeld beter om te gaan met chronische ziekte.

Als lokaal bestuur bestaan er heel wat opties om gezondheid en kunst en cultuur te verenigen. Denk maar aan **social prescribing**, waarbij (eerstelijns)zorgverleners doorverwijzen naar creatieve, scholings- en bewegingsactiviteiten om herstel en veerkracht bij de patiënt te verhogen.

[Ontdek ook meer over sport en gezondheid.](#)

Winst door gezondheidspreventie in het jeugdwerk

Ook binnen het jeugdwerk kan je grote gezondheidswinsten boeken. Enerzijds kunnen verenigingen binnen het jeugdwerk sportieve en avontuurlijke activiteiten organiseren die beweging bevorderen. Anderzijds is het jeugdwerk ook de ideale plek om sociale vaardigheden en mentale weerbaarheid aan te leren. Bovendien kunnen jeugdwerkers zorgnoden van jongeren opmerken en hierop inspelen.

[Meer weten? Lees de win-winfiche van jeugd, onderwijs en gezondheid.](#)

Winst door gezondheidspreventie bij ouderenverenigingen

Niet alleen jongeren hebben baat bij een toegankelijk vrijetijdsaanbod op maat, ook ouderen hebben hier nood aan. Meer nog, door de grote verzilveringsgraad bij senioren beschikken ouderen vandaag over meer vrije tijd. En dat biedt kansen. Want ontmoeting en samen actieve vrije tijd beleven zijn essentieel voor een gezonde en gelukkige oude dag. Het bevordert zowel de fysieke als de geestelijke gezondheid en stimuleert sociale contacten en samenhang. Een drempel hierbij is echter vaak de leefomgeving van ouderen. Zeker als je weet dat de mobiliteit sterk afneemt bij 65-plussers. Zet daarom als lokaal bestuur in op een toegankelijke omgeving voor ouderen, afgestemd op hun vrijetijdsbehoeften. Hiernaast kan je ook het verenigingsleven meer benutten om bewegingsactiviteiten op maat te voorzien.

[Lees ook de inspiratiefiche ouderen en gezondheid](#)

Wat is jouw rol als lokaal bestuur?

Neem als lokaal bestuur de regierol op

Samen verwezenlijk je meer dan alleen. Zet daarom als lokaal bestuur in op brede samenwerkingen met als doel een **geïntegreerd en systematisch vrijetijdsbeleid met gezondheid als rode draad**, volgens het principe van [Health in All Policies](#).

Hoe? Door over de sectorgrenzen heen te kijken en te investeren in **duurzame samenwerkingen** met de lokale beleidsdomeinen cultuur, jeugdwerk, ouderen, sport, omgeving enzovoort. Neem de regierol op en coördineer zo brede netwerken voor vrijetijdsparticipatie die voor iedereen toegankelijk zijn.

Bouw hiernaast bruggen tussen mensen, organisaties en diensten die elkaar normaal niet zouden tegenkomen. Bijvoorbeeld tussen mensen uit de vrijetijdswereld en mensen die actief zijn in de welzijnszorg.

Wees extra waakzaam voor personen in een kwetsbare situatie

Voor personen in een kwetsbare situatie zijn de **drempels naar vrijetijdsbesteding een pak hoger**. Zo onderscheidt het Participatiedecreet van de Vlaamse Overheid informatiedrempels, praktische, financiële, sociale, culturele en psychologische drempels. Dat zijn er heel wat. Maar als lokaal bestuur heb je de touwtjes in handen om hieraan te werken.

Investeer in de eerste plaats in [lokale netwerken vrijetijdsparticipatie](#). Dat zijn netwerken die participatiedrempels wegwerken voor **mensen in armoede** op het vlak van cultuur, jeugdwerk en sport.

Ga verder in gesprek met organisaties die werken met kwetsbare groepen. **Leer je doelgroep kennen** en breng hun **vrijetijdsnoden** in kaart. Ga hiervoor **outreaching** te werk. Organiseer bijvoorbeeld activiteiten waarbij armen het woord kunnen nemen. En neem die input vervolgens mee naar de beleidsvorming en de opmaak van actieplannen.

Ondersteun ook vrijetijdsaanbieders zelf in het werken naar kwetsbare groepen. Bijvoorbeeld door het uitwisselen en ontwikkelen van goede praktijken binnen het netwerk vrijetijdsparticipatie, en door vormingen aan te bieden.

Zorg er tot slot voor dat het aanbod wordt georganiseerd op **betekenisvolle plaatsen** voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie. Zoals wijken met een hoog armoedecijfer, in de buurt van het dienstencentrum of zorgvoorzieningen...

Volg het 7-stappenplan naar een lokaal gezondheidsbeleid

Voor een effectief gezondheidsbeleid is meer nodig dan enkel losse acties. Wil je **blijvende impact**, dan heb je een **integrale visie** op middellange en lange termijn nodig die verankerd zit in het lokaal gezondheidsbeleid. Dat vraagt wat inspanning, maar gelukkig sta je er niet alleen voor. Laat je inspireren door de succesfactoren voor een gezonde gemeente en het 7-stappenplan naar een lokaal gezondheidsbeleid. Bovendien geef je via de Gezonde Gemeente Matrix je beleid concreet vorm volgens **vier preventiestrategieën**: educatie, omgevingsinterventies, afspraken en regels, en zorg en begeleiding.

Maar hoe pas je dit alles nu precies toe op je eigen beleid? De procesbegeleiding van je Logo helpt je bij de opmaak, uitvoering en evaluatie van je lokaal gezondheidsbeleid.



Hoe kunnen de vrijetijdsambtenaar en gezondheidsambtenaar samenwerken?

Samen met de gezondheidsambtenaar is het jouw doel om een gezond vrijetijdsbeleid te realiseren. Maar wat kan de gezondheidsambtenaar nu concreet voor jou betekenen? Wat zijn jullie gemeenschappelijke doelstellingen?

Ter inspiratie geven we hieronder een **voorbeeld voor je meerjarenplan 2026-2031**. Met heel wat gedeelde doelstellingen tussen vrije tijd en gezondheid.

Strategische doelstelling

‘Ons lokaal bestuur zet in op een toegankelijk vrijetijds- en cultuuraanbod voor alle inwoners en voert tegelijkertijd een beleid dat een gezonde levensstijl bevordert.’

Operationele doelstelling 1

‘Ons lokaal bestuur verlaagt drempels voor een toegankelijk cultuur- en vrijetijdsaanbod, met extra aandacht voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie.’

Acties:

- We bevorderen lokale netwerken vrijetijdsparticipatie en werken zo de participatiedrempels weg voor personen in armoede.
- Via **buddywerking** verkleinen we de drempels tot maatschappelijke participatie en vrije tijd, verruimen we het sociale netwerk van onze inwoners en stimuleren we ontmoeting.
- We installeren een **kortingssysteem** voor het vrijetijdsaanbod, waaronder ook culturele activiteiten en evenementen vallen. Bijvoorbeeld UiTPAS.
- We voorzien een vrijetijdsaanbod **op maat van specifieke doelgroepen**, met extra aandacht voor kwetsbare ouderen en jongeren. Hoe? Door in ons subsidiereglement een bonus op te nemen voor vrijetijdsaanbieders die inzetten op toegankelijkheid voor inwoners in een maatschappelijk kwetsbare positie. Hiernaast organiseren we ook vrijetijdsinitiatieven gericht op het mentaal welbevinden van kwetsbare ouderen en jongeren.
- Buurtcentra, lokale dienstencentra en bibliotheken dienen als **laagdrempelige toegangspoorten** voor informatie over cultuur- en vrijetijdsactiviteiten. Hiernaast installeren we ook een **loket vrije tijd**, waar onze inwoners een overzicht vinden van het vrijetijdsaanbod en waar ze terecht kunnen met vragen.
- We toetsen ons vrijetijds- en cultuuraanbod af aan de checklist toegankelijkheid met de 8B's en stimuleren vrijetijdsaanbieders om dat ook te doen. We voorzien bijvoorbeeld vervoer op maat naar culturele activiteiten voor inwoners die minder mobiel zijn.

Operationele doelstelling 2

‘Ons lokaal bestuur maakt ruimte voor gezondheidsbevordering en ziektepreventie binnen het vrijetijdsaanbod. Vrije tijd staat in ons lokaal bestuur gelijk aan gezonde tijd.’

Acties:

- We organiseren **informatieve activiteiten in het lokale cultuurcentrum of de bib**. Zoals een infosessie over de voedings- en bewegingsdriehoek, roken of gezond wonen en mobiliteit.
- We integreren **gezondheidsboodschappen in culturele evenementen**.
 - We programmeren **informatieve toneelvoorstellingen** over gezondheidsthema's en voorzien een voor- of nabespreking bij voorstellingen over gevoelige thema's zoals kanker of mentaal (on)welbevinden.
 - We combineren thema's als gezonde voeding, mentaal welzijn en fysieke activiteiten met culturele evenementen. Bijvoorbeeld **yoga en fitness-sessies, gezondheidsworkshops en gezonde eetkraampjes op festivals**.
 - We verbinden **cultuur en beweging**. Denk maar aan wandel- en fietstochten langs erfgoedlocaties en kunst.
 - We organiseren onze culturele en vrijetijdsevenementen in een gezonde publieke ruimte. Denk maar aan concerten, theaterstukken en filmvertoningen in **groene ruimtes** van onze stad of gemeente.
- We geven als lokaal bestuur het goede voorbeeld. We voorzien een gezond aanbod van dranken en snacks in de cafetaria van het lokaal cultureel centrum. En maken van de gezonde keuze ook de meest voordelige keuze. Bovendien nemen we het aanbieden van **fruit en water** door cultuurverenigingen of bij de organisatie van evenementen op als bonus in het gemeentelijke subsidiereglement.
- We motiveren socioculturele verenigingen om als team deel te nemen aan **Tournée Minérale**. We stimuleren deze verenigingen ook om een **alcohol- en drugsbeleid** uit te werken.
- We creëren een veilig uitgaansklimaat door **gezondheidsmedewerkers en alcohol- en drugspreventiewerkers** te betrekken bij de organisatie van fuiven, festivals en evenementen.

Nog meer concrete acties om je beleid vorm te geven? Op de [Wegwijzer vrije tijd](#) vind je voor de verschillende gezondheidsthema's een overzicht van ondersteuningsmaterialen, acties en projecten die je op weg helpen naar een gezond vrijetijdsbeleid.

Met Logo naar een Gezonde Gemeente

Belangrijkste boodschap? Voor effect op lange termijn sla je best de handen in elkaar met andere beleidsdomeinen. Logo helpt je de brug te maken. Onze medewerkers ondersteunen jouw lokaal bestuur met de tools van de kadermethodiek Gezonde Gemeente. Ondersteuning nodig bij de opmaak, uitwerking en evaluatie van een integraal en kwaliteitsvol lokaal preventief gezondheidsbeleid? Contacteer dan jouw Logo.



COLOFON

Inspiratiefiche Vrije tijd en gezondheid

Deze publicatie is een realisatie van de Vlaamse Logo's met de steun van de Vlaamse overheid, geïnspireerd op de Inspiratiegidsen voor een integraal gezondheidsbeleid van het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw.

Auteur

Faber Pennings

Verantwoordelijke uitgever

Vlaamse Logo's
Nico Carpiou
Logo Antwerpen vzw,
Jodenstraat 44
2000 Antwerpen

© 2024, Vlaamse Logo's,
Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.