



*30 minuten bewegen is een campagne van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen*

# Netherlands Institute for Sport and Physical Activity

## Mission

Enhancing vitality,  
participation and health  
through sports and physical  
activity



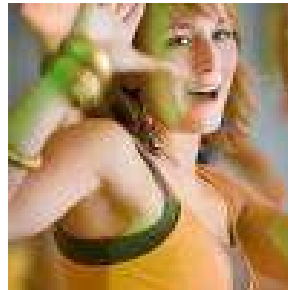
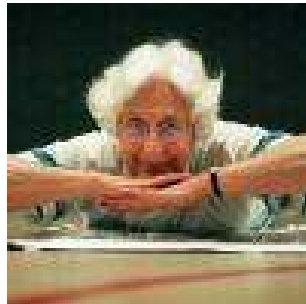


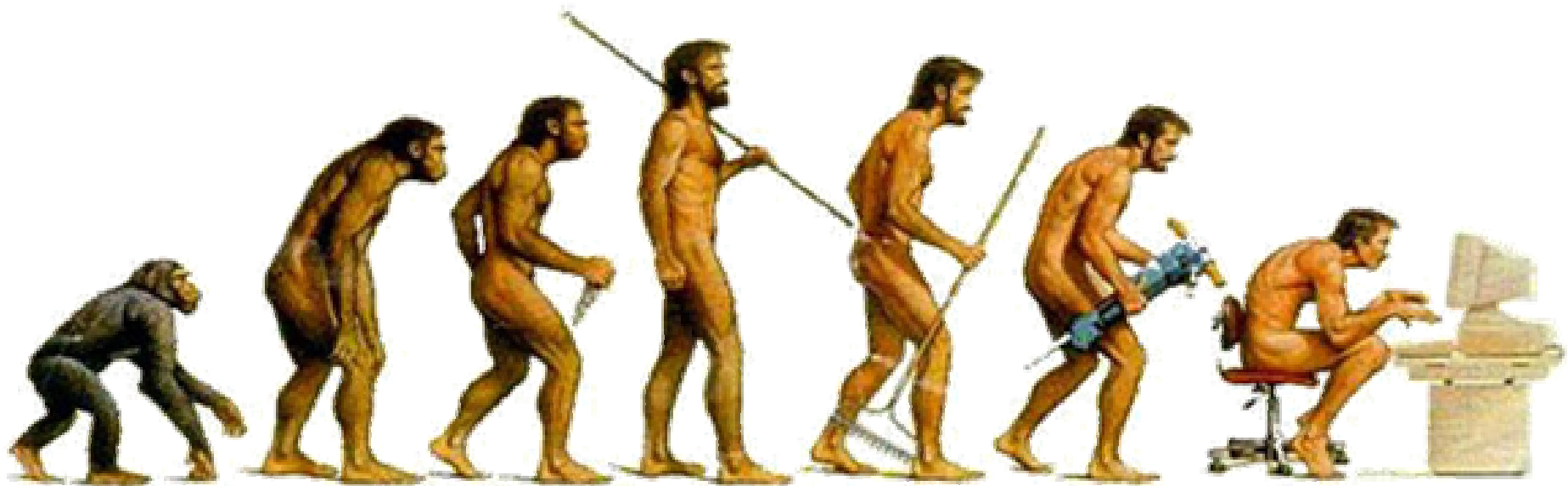
# NISB-activities

## 1. Campaigns

(official lifestyle campaign)

## 2. Programms and projects

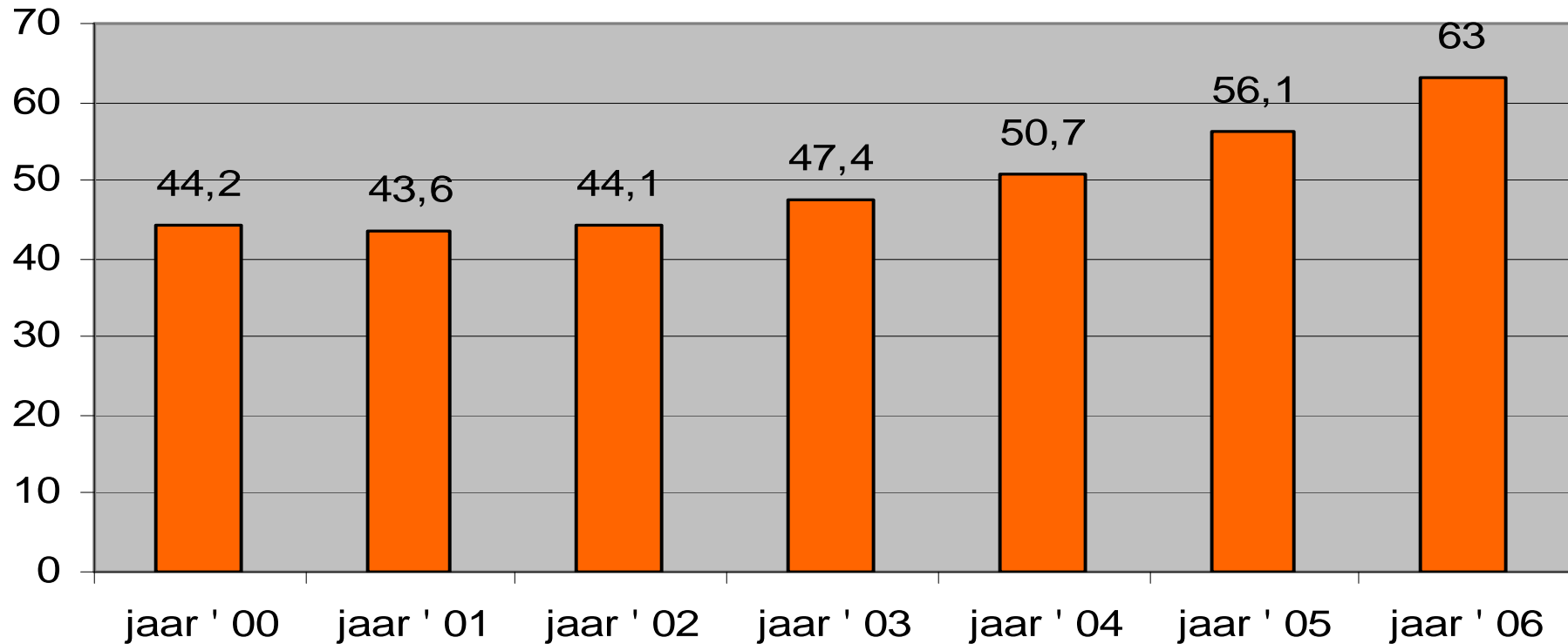




# What's the problem?

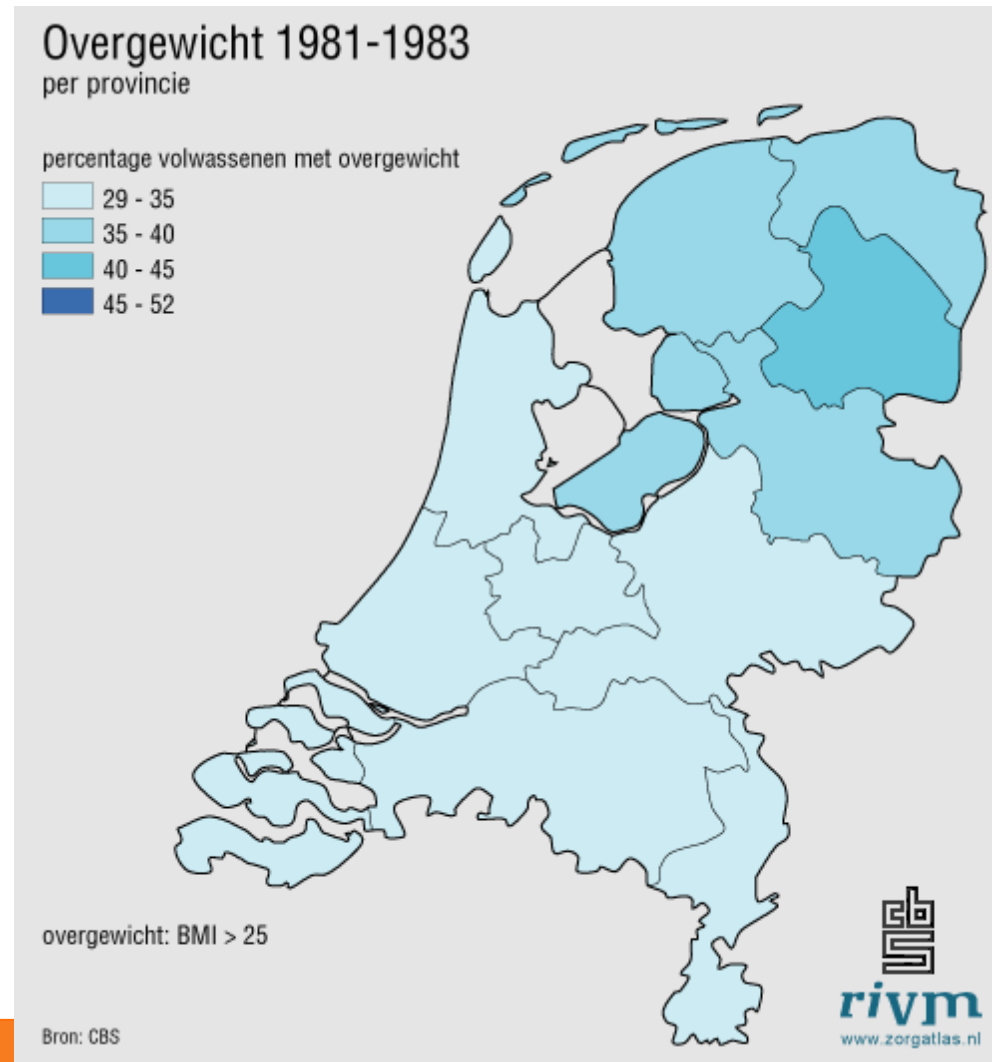
- 45% does not reach the international 30 minutes standard
- Only 33% boys and 22% girls reach the 60 minutes standard
- Massive and growing overweight (40% overweight, 10% obese)

## Aantal Nederlanders dat voldoet aan de beweegnorm



Bron: Monitor Beweging en Gezondheid TNO

# Overweight in the Netherlands



# Outcome 2012

- 70% adults standard activ
- 50% youth standard activ
- Inactivity max. 5%

# Output 2010

- 50% knows about the 30-standard
- 50% knows about the campaign
- Smart-goals per targetgroup



# What's the answer?

■ National Actionplan Sport and Physical Activity for structural and effective projects on a local level

■ Campaigning for

- Raising of consciousness
- Seducing for behaviour-change
- Agendasetting
- Influencing physical environment



***30 minuten bewegen***

***[www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)***



*30 minuten bewegen is een campagne van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen*



*30 minuten bewegen is een campagne van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen*

# The logo = The Message

**Daily exercise for  
energy-balance is a daily  
choice**

# Campaign-Fundamentals

- Non-moralistic, Pleasure and Fun
- Total-Local: Participation of local networks
- Experiencing instead of explaining
- Public-Private partnerships
- Followed by structural interventions
- Usability: That's the way to achieve your 30 minutes of physical activity

# Target groups 2007-2010

Corporate Campaign Activities



Youth



55+



Chronical Diseased

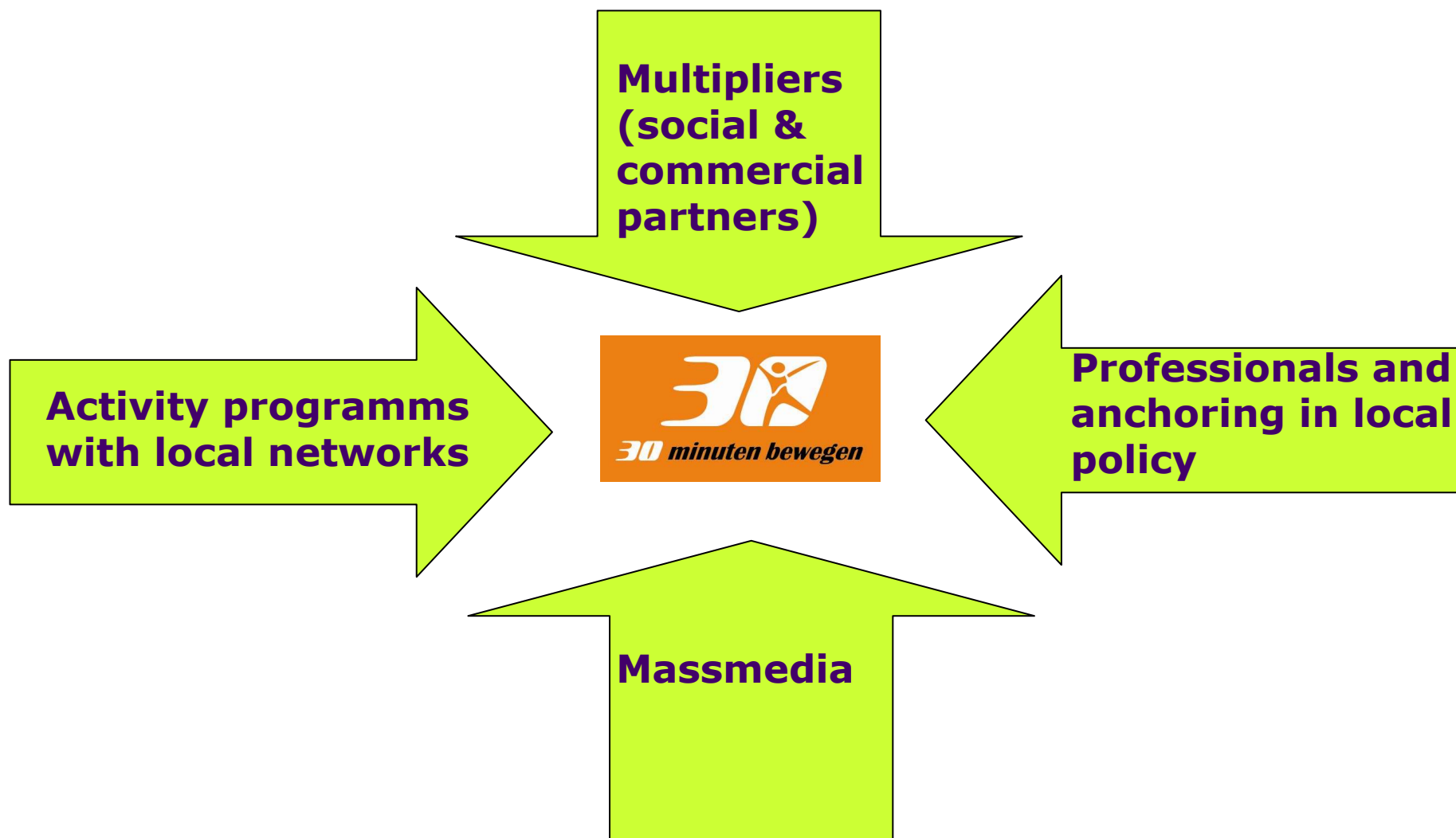


Employés

Chain to structural projects



# Strategy: multilayer-approach



# Multy-Channels

## ■ Direct to target-groups

- Internet
- Nationwide Activity-Actions (30 minutes live in action)
- Media-campaigns with local impact and heroes (TV, radio, billboards, tailormade mediatools for interm.)

## ■ Indirectly through professionals (teachers, healthworkers, social workers)

- Masterclasses and work-conferences
- Dissemination of goodpractices
- Self-organisation
- Networking & chain-approach

# Local ,local, .....total local

- Local ownership
- Tailormade products (semi-finished)
- Local events under the national 30-umbrella
- Local media and free-publicity
- Nationwide Lifestyle-actions with local collaboration

# 15 september: Beweegrede







Dertig minuten bewegen,  
overal en elke dag.



**30 minuten bewegen**  
www.30minutenbewegen.nl



Gewoon doen!

30 Beweegtips




**30 minuten bewegen**

30 minuten bewegen is een campagne van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen





*30 minuten bewegen is een campagne van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen*





[www.dubbel30.nl](http://www.dubbel30.nl)



*30 minuten bewegen is een campagne van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen*



*30 minuten bewegen is een campagne van het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging*



**Lekker in je vel?**  
**Met 30 minuten**  
**bewegen**  
**lukt het wel!**



**Voel je fit**  
Met **30** minuten  
bewegen  
[www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)  
*in het fitnesscentrum!*

Schrijf  
je nu in  
**4 weken**  
**fitness**  
voor slechts  
**€ 25,-**

**30 minuten bewegen**  
[www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)

Een campagne van  **NISB** Nederlands Instituut voor Sport & Beweging  
Ondersteund door **menz's**



30 minuten bewegen is een campagne van het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging

### Inloggen

Inlognaam:

wachtwoord:

### Ik zoek

Leeftijd: van  tot

Man of  Vrouw

Provincie:

## Samen sporten maakt bewegen leuk!

Beweegmaatje brengt alle sport en beweegactiviteiten samen.

- Zoek je een beweegmaatje om samen te gaan fietsen, wandelen, zwemmen of hardlopen?
- Wil je niet alleen naar de sportschool?
- Zoek je iemand voor een lunchwandeling?
- Wil je een Tai Chi groep oprichten bij jou in de omgeving?
- Zoek je mensen met een gelijkwaardig conditie niveau om samen een marathon voor te bereiden?

**Meld je aan en vind jouw match!**

### Nieuwste aanmeldingen:



Linda  
zoekt  
fietsmaatje



Charli  
start  
badmintonclub



Kees  
zoekt  
skeelermaatje



Hans  
start  
yogagroep



Jan  
zoekt  
skeelermaatje

### Beweegtips

Beweging belangrijk voor de botten

[Lees meer >>>](#)

De Beweegwijzer geeft informatie over bewegen

[Lees meer >>>](#)

### Gezonde voeding

Sporten en bewegen? Gezonde voeding hoort erbij. Daarom vind je op deze site allerlei tips over lekker en gezond eten. [Lees meer >>>](#)



In de Caloriechecker kunt u eenvoudig zien hoeveel calorieën

[www.waastatenbeweegik.nl](http://www.waastatenbeweegik.nl)



Meer weten over  
voedingswaarden?  
Zie website.nl

# Leef je wit!

Ga eens op de fiets naar je werk. Trap vaker een balletje met je kinderen. Of ga tuinieren in plaats van computeren. Al is het maar een halfuurtje per dag. Dat is voor volwassenen precies genoeg om voldoende beweging te krijgen. Voor jongeren geldt 2 x 30 minuten als beweegnorm. Als je daarnaast gevarieerd eet, ben je verantwoord bezig.

Lekker leven is bewust eten en voldoende bewegen. McDonald's helpt je daarbij. We geven bijvoorbeeld uitgebreide informatie over de voedingswaarde van onze producten, onder meer op de achterzijde van deze placemat en op [www.mcdonaldsmenu.info](http://www.mcdonaldsmenu.info). En we sponsoren de Nationale Sportweek en veel lokale sportverenigingen. Ook het NISB (Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen) stimuleert bewust leven. Met de nieuwe 30-minuten-campagne roept het NISB op minstens 5 dagen in de week een halfuurtje te bewegen. McDonald's ondersteunt deze campagne van harte. Kijk op [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl) voor meer informatie.

  
**30 minuten bewegen**  
[www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)

  
i'm lovin' it

  
**30 minuten bewegen**

30 minuten bewegen is een campagne van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen

[www.30minutenbewegen.nl/werk](http://www.30minutenbewegen.nl/werk)





## Results so far!

(measured by official surveys on public and professionals)

- Outcome: 4% less inactiv, 18% more standard-active
- Output: 51% campaign-knowledge, 21% knowledge of 30-standard
- Media-value: 1:7 (investment versus return on investment due to free-publicity)



# Evaluation-methods





- **Monitoring by lifestyle-committee**
- **Public survey by TNO (outcome) and awareness of the 30-standard (output)**
- **Monitor professionals by TNO (output)**
- **Structural collaboration with University of Wageningen (WUR)**
- **Monitoring&Evaluation manager in campaign-team**
- **0 and 1 measures of website-visits, action-participation, media-value and outlet of campaign-materials**

# Discussion-themes

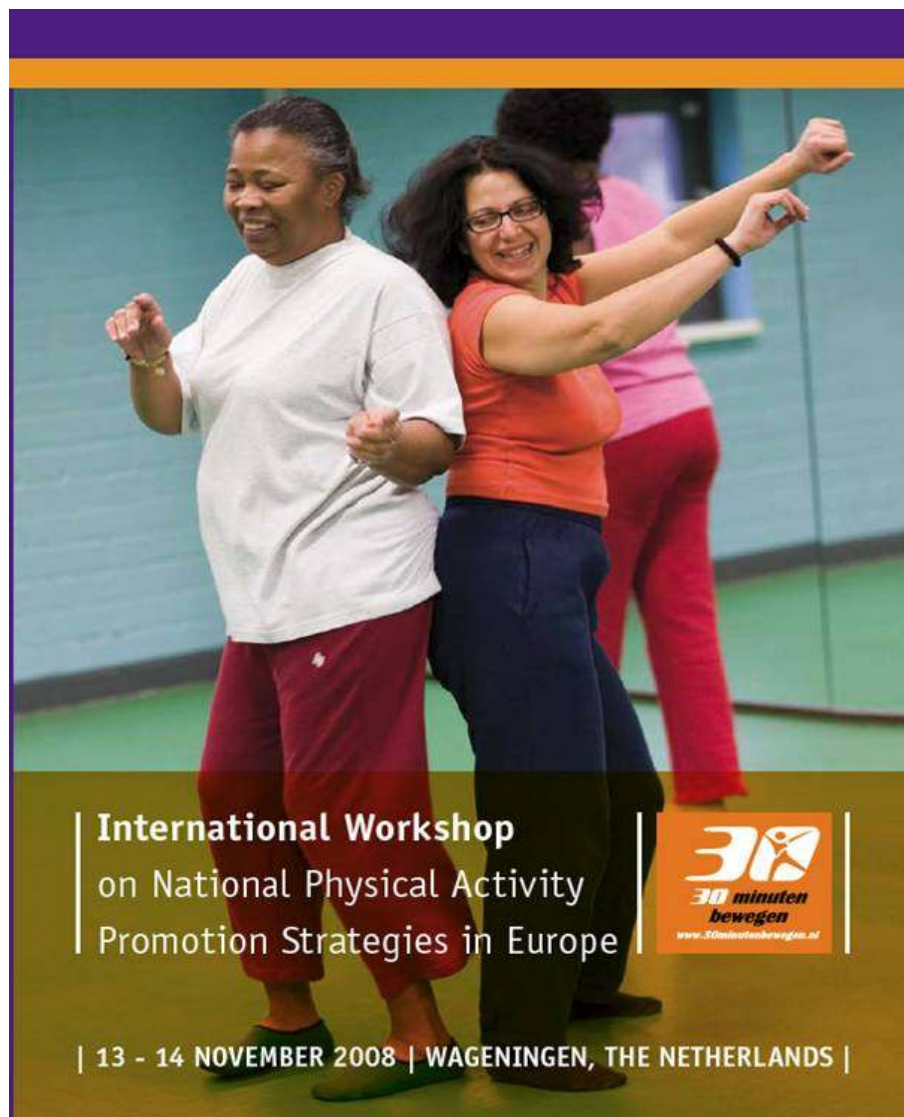
- **Evidence based versus practice based (validation of choices by survey, pretests, experience and...intuition)**
- **Causality (input, output.....outcome)**
- **Costs, time and impact of effect-studies**
- **Knowledge of determinants and effect indicators (change-objects)**
- **The assumption that a lifestylecampaign should change behaviour**
- **The influence of contextual trends**



## Total cost per year

 Government	1.500.000
 Extra funding	500.000
 Sponsors	700.000
 Total	2.700.000





**International Workshop**  
on National Physical Activity  
Promotion Strategies in Europe



| 13 - 14 NOVEMBER 2008 | WAGENINGEN, THE NETHERLANDS |

 **NISB** Nederlands Instituut  
voor Sport & Beweging



*30 minuten bewegen is een campagne van het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging*