

Beleids- en organisatielandschap van sporten en bewegen voor ouderen

Stand van zaken 2021

Linda Ooms

Kirsten Gutter

Vicky Dellas

Wikke van Stam

Fenne Folkersma Kok

Caroline van Lindert

Beleids- en organisatielandschap van sporten en bewegen voor ouderen

Stand van zaken 2021

Met subsidie van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

**Linda Ooms
Kirsten Gutter
Vicky Dellas
Wikke van Stam
Fenne Folkersma Kok
Caroline van Lindert**

© Mulier Instituut
Utrecht, mei 2022

Mulier Instituut
sportonderzoek voor beleid en samenleving

Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht
T +31 (0)30 721 02 20 | I www.mulierinstituut.nl
E info@mulierinstituut.nl | T @mulierinstituut

Inhoudsopgave

Samenvatting	4
1. Achtergrond	6
1.1 Inleiding	6
1.2 Doelstellingen	10
1.3 Methode	10
1.4 Leeswijzer	13
2. Landelijk beleidslandschap van sporten en bewegen voor ouderen	14
2.1 Landelijk beleid	14
2.2 Wetgeving	16
2.3 Landelijke campagnes en programma's	18
3. Organisatielandschap	20
3.1 Organisatiestructuur	20
3.2 Ervaren succesfactoren en verbeterpunten in het beleids- en organisatielandschap	34
4. Mogelijkheden om te sporten en bewegen voor ouderen	38
4.1 Georganiseerd sport- en beweegaanbod	38
4.2 Anders georganiseerd sport- en beweegaanbod	42
4.3 Sporten en bewegen in ongeorganiseerd verband	43
4.4 Sport- en beweeginterventies	45
4.5 Betrokkenheid ouderen bij organisatie van sporten en bewegen	50
5. Conclusies en aanbevelingen	53
5.1 Conclusies	53
5.2 Aanbevelingen	57
Referenties	61
Bijlage 1. Overzicht erkende sport- en beweeginterventies voor ouderen	68

Samenvatting

In deze rapportage is het beleids- en organisatielandschap van sporten en bewegen voor ouderen inzichtelijk gemaakt. Hierbij zijn de volgende onderzoeksvragen beantwoord:

1. Hoe ziet het beleids- en organisatielandschap van sporten en bewegen voor ouderen eruit en welke organisaties op landelijk, provinciaal en lokaal niveau hebben hierin een rol?
2. Welke mogelijkheden zijn er voor ouderen om deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten en in welke mate zijn ouderen betrokken bij de organisatie van sporten en bewegen voor ouderen?
3. Wat zijn de succesfactoren en verbeterpunten in het beleids- en organisatielandschap?

Hieronder volgt een samenvatting van de resultaten van de analyse en een opsomming van de belangrijkste conclusies en aanbevelingen.

Huidig beleids- en organisatielandschap

Binnen het landelijke sport- en beweegbeleid, zoals het Nationaal Sportakkoord en de Brede Regeling Combinatiefuncties, is aandacht voor de doelgroep ouderen. Daarnaast zijn er verschillende wettelijke regelingen die sporten en bewegen onder ouderen direct of indirect stimuleren of ondersteunen. Op landelijk niveau zijn echter geen concrete beleidsdoelstellingen geformuleerd voor het stimuleren van sporten en bewegen onder ouderen. Verder wordt op landelijk niveau niet altijd de verbinding gelegd tussen het sport- en beweegbeleid en andere beleidsprogramma's gericht op ouderen, waarbinnen sporten en bewegen als middel kan worden ingezet.

Specifieke aandacht voor ouderen is vooral ingebed in lokaal beleid. De meeste gemeenten hebben beleidsdoelen voor ouderen opgesteld. Iets minder dan de helft heeft specifieke beleidsdoelstellingen gericht op het stimuleren van sporten en bewegen onder ouderen. Daarnaast is er aandacht voor ouderen in de (uitvoering van) lokale sportakkoorden. In bijna alle gemeenten zijn één of meer buurtsportcoaches aanwezig die zich inzetten voor de doelgroep ouderen. Slechts een klein deel van de buurtsportcoaches werkt volledig voor deze doelgroep.

Het beleids- en organisatielandschap van sporten en bewegen voor ouderen bestaat uit een groot aantal spelers die op landelijk, regionaal en lokaal niveau een primaire of secundaire rol vervullen binnen dit thema. Op lokaal niveau werken beleidsmedewerkers sport en buurtsportcoaches vaak samen met andere beleidsterreinen en sport-, welzijns- en zorgorganisaties in de wijk. Op landelijk, provinciaal en regionaal niveau lijkt echter vaak geen of minder afstemming te zijn tussen verschillende partijen als het gaat om sport- en beweegstimulering van ouderen. Daarnaast ontbreekt in het landschap een specifieke organisatie die zich (landelijk) opwerpt als 'vlaggendrager' of 'dé sportorganisatie van en voor ouderen'.

Huidige sport- en beweegmogelijkheden en rol van ouderen

Ouderen hebben verschillende mogelijkheden om te sporten en bewegen: in georganiseerd verband bij sportverenigingen, in anders georganiseerd verband, zoals bij commerciële aanbieders of sociaal-culturele instellingen, of ongeorganiseerd, bijvoorbeeld alleen of in informeel groepsverband.

Uit de analyse valt op dat ouderen in principe overal kunnen deelnemen, maar dat vooral commerciële organisaties zoals zwem- of fitnessaanbieders specifieke openingstijden of aanbod hebben voor oudere sporters. Het aandeel oudere leden bij sportverenigingen is de laatste jaren gestegen, maar niet altijd hebben sportverenigingen voor deze groep specifiek aanbod, dikwijls omdat ouderen volgens de verenigingen prima kunnen deelnemen in het reguliere aanbod. Wel ontstaat er specifiek aanbod voor

ouderen dat bij sportverenigingen wordt ingebed, zoals de OldStars-varianten van verschillende takken van sport.

Organisaties buiten de sport, zoals ouderenbonden, buurthuizen en ouderentehuizen, ontwikkelen of organiseren steeds vaker sport- en beweegaanbod voor ouderen. Uit bevolkingsonderzoek blijkt dat slechts een beperkt percentage van de sportende ouderen gebruik maakt van dit aanbod.

Ouderen sporten vooral ongeorganiseerd, waarbij wandelen, fietsen en fitnessoefeningen thuis populair zijn. Er is nog weinig zicht op (de ontwikkelingen in) het aanbod dat zich richt op het (stimuleren van) deze vorm van sporten en bewegen van ouderen, zoals het aanbod van apps, wandel- of fietsroutes of sporten en bewegen in informeel groepsverband.

Naast bovenstaand sport- en beweegaanbod kan het sport- en beweeggedrag van ouderen gestimuleerd worden met erkende sport- en beweeginterventies. Er zijn 23 erkende sport- en beweeginterventies die zich specifiek richten op de doelgroep ouderen. Erkende interventies worden lokaal niet op grote schaal ingezet en voor sommige specifieke groepen ouderen zijn nog geen erkende interventies beschikbaar (bv. ouderen met een niet-westerse migratieachtergrond).

Ouderen zijn goed vertegenwoordigd in de besturen van sportbonden en sportverenigingen en hun aandeel neemt toe. Ouderen zijn minder vertegenwoordigd onder hoofdtrainers van verenigingen. Of ouderen betrokken zijn bij de organisatie van sport in andere organisatieverbanden, zoals bij commerciële sport- of beweegaanbieders en sociaal-culturele of zorginstellingen, is voor deze rapportage niet onderzocht.

Succesfactoren en verbeterpunten

Er zijn verschillende succesfactoren en verbeterpunten als het gaat om het beleids- en organisatielandschap van sporten en bewegen voor ouderen. Zo is het positief dat een groot aantal partijen op landelijk, regionaal en lokaal niveau het belang van sporten en bewegen voor ouderen onderschrijft en zich (in)direct bezig houdt met het stimuleren van sporten en bewegen onder ouderen. Ook is het positief dat er al veel sport- en beweegmogelijkheden voor ouderen beschikbaar zijn. Op het gebied van samenwerking en afstemming, het aanwijzen van een vlaggendrager, het formuleren van (concrete) beleidsdoelstellingen en de inzet van buurtsportcoaches kan verbetering plaatsvinden.

Aanbevelingen

Op basis van de analyse van het beleids- en organisatielandschap van sporten en bewegen voor ouderen en de genoemde verbeterpunten zijn diverse aanbevelingen geformuleerd voor beleidsmakers, sport- en beweegaanbieders en andere partijen. Zo is het belangrijk dat verschillende beleidsterreinen (op landelijk, regionaal en lokaal niveau) vaker samenwerken om krachten en (financiële) middelen te bundelen en te werken aan beleidsdoelstellingen gerelateerd aan sporten en bewegen (als doel én als middel) voor ouderen. Ook vraagt de steeds grotere groep ouderen een verhoogde inzet van buurtsportcoaches. Voorbeelden van aanbevelingen voor sport- en beweegaanbieders zijn dat zij sport- en beweegaanbod moeten ontwikkelen dat aansluit op de verschillende subgroepen ouderen en dat zij (meer) samenwerken met organisaties die dicht bij ouderen staan om de doelgroep te bereiken en kennis en (financiële) middelen te delen. Zie voor de overige aanbevelingen het laatste hoofdstuk van deze rapportage.

1. Achtergrond

1.1 Inleiding

Nederland vergrijst. Dat zal nu en in de toekomst tot steeds meer gezondheidsproblemen en daardoor hogere zorgkosten leiden. Sporten en bewegen kan als middel worden ingezet om ouderen langer gezond te houden en ervoor te zorgen dat zij langer zelfstandig thuis wonen. De sport- en beweegsector kan hierop inspelen door voor diverse groepen ouderen passend en inclusief sport- en beweegaanbod te organiseren en beleid hierop te ontwikkelen.

Vergrijzing in Nederland

De bevolking van Nederland is aan het vergrijzen. Dit betekent dat het aandeel ouderen in de totale bevolking toeneemt. In de twintigste eeuw is het aantal 65-plussers meer dan vertienvoudigd, van 0,3 miljoen in 1900 tot 3,4 miljoen in 2020. Door deze stijging is het aandeel 65-plussers in de bevolking toegenomen van 6 naar 20 procent. Daarnaast is sprake van ‘dubbele vergrijzing’. Binnen de groep 65-plussers neemt namelijk het aandeel 80-plussers toe. In 2020 waren er bijna 824.000 mensen van 80 jaar en ouder, wat neerkomt op 5 procent van de bevolking. De oudere bevolking is ongelijk samengesteld qua geslacht. Van alle 65-plussers in 2020 waren er 1,6 miljoen man (46%) en 1,8 miljoen vrouw (54%). Onder de 80-plussers was zelfs 63 procent vrouw. Dit komt doordat mannen op alle leeftijden een hogere sterftekans hebben dan vrouwen (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2020a).

Toename ouderdomsziekten en zorgkosten

Mensen worden ouder en leven langer zelfstandig thuis, maar naarmate de leeftijd stijgt, neemt het risico op allerlei chronische aandoeningen en ziekten toe. Artrose (1.006.300 mensen van 65 jaar en ouder), gezichtsstoornissen (738.600), suikerziekte (708.000), nek- en rugklachten (676.300) en coronaire hartziekten (558.300) behoren tot de top vijf van meest voorkomende aandoeningen onder mensen van 65 jaar en ouder in 2018 (Volksgezondheid Toekomst Verkenning, 2018b). Door de vergrijzing zal het aantal mensen met ouderdomsziekten de komende decennia sterk toenemen. Naast de al genoemde aandoeningen is dementie een aandoening waarmee meer mensen in de toekomst te maken zullen krijgen. De verwachting is dat het aantal mensen met dementie verdubbelt van 154.000 in 2015 naar 330.000 in 2040 (Volksgezondheid Toekomst Verkenning, 2018a).

Vooral aandoeningen zoals dementie, beroerte en artrose zullen voor een hoge ziektelast in de bevolking zorgen. Hierbij gaat het om de impact die een ziekte of aandoening heeft op het leven van mensen. Mensen met dementie hebben bijvoorbeeld problemen met hun geheugen, herkenning, spraak en coördinatie, waardoor het uitvoeren van dagelijkse taken bemoeilijkt wordt. Mensen die een beroerte hebben gehad, hebben vaak te maken met (gedeeltelijke) verlamming of blijvende moeite met spraak en taal, terwijl mensen met artrose continu met pijnklachten moeten leven (Volksgezondheid Toekomst Verkenning, 2018a). Deze beperkingen en klachten kunnen een negatieve impact op het dagelijks leven hebben, ook als het gaat om sport- en beweegdeelname (zie hierna). Met de toename van chronische aandoeningen en ziekten is de verwachting dat de uitgaven aan ouderenzorg zullen stijgen van 19 miljard euro in 2018 naar 43 miljard euro in 2040 (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2018).

Hoe ouder hoe eenzamer

Een groot aantal ouderen in Nederland voelt zich eenzaam en de kans op eenzaamheid neemt toe met het stijgen van de leeftijd: in 2020 voelde 45 procent van de 65- tot 74-jarigen, 54 procent van de 75- tot 84-jarigen en 66 procent van de mensen van 85 jaar en ouder zich (matig tot zeer ernstig) eenzaam (Gemeentelijke Gezondheidsdiensten et al., 2020). Een opeenstapeling van verschillende gebeurtenissen, zoals het wegvallen van werk, het overlijden van een partner, familieleden en/of vrienden, het verlies

van mobiliteit en zelfstandigheid en verandering van woonomgeving (alleen wonen of ver weg van anderen komen te wonen), kan leiden tot (sociale) eenzaamheid, omdat het sociale netwerk wegvalt (Cohen-Mansfield et al., 2016; Dahlberg & McKee, 2014; De Jong Gierveld et al., 2015).

Incidentele gevoelens van eenzaamheid zijn niet altijd een probleem, maar uit onderzoek blijkt dat langdurige eenzaamheid bij ouderen negatieve gevolgen heeft voor hun gezondheid. Mensen die eenzaam zijn voelen zich minder gelukkig, zijn minder tevreden met het leven en ervaren hun gezondheid als slechter dan mensen die niet eenzaam zijn (Van Beuningen & De Witt, 2016). Eenzaamheid verhoogt daarnaast de kans op hart- en vaatziekten, dementie/Alzheimer, depressie en (poging tot) suïcide. In het algemeen hebben eenzame ouderen een grotere kans om (vroegtijdig) te overlijden (Boss et al., 2015; Courtin & Knapp, 2017; Holt-Lunstad et al., 2015; Holwerda et al., 2014; Leigh-Hunt et al., 2017; Valtorta et al., 2016).

Kansen en uitdagingen voor sporten en bewegen

Regelmatig bewegen is belangrijk om gezond te zijn en blijven. Dat geldt ook voor ouderen. Regelmatig bewegen helpt bij de preventie en/of behandeling van verschillende chronische aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, suikerziekte, kanker, depressie en dementie. Dit zijn de aandoeningen die zich vaker op oudere leeftijd manifesteren. Bovendien vermindert regelmatig bewegen de kans op vallen en valgerelateerde botbreuken bij ouderen en zorgt het voor een verbeterd fysiek functioneren (Gezondheidsraad, 2017; Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018).

Naast de fysieke en mentale effecten kan bewegen een bijdrage leveren aan de sociale gezondheid van ouderen. Door te sporten en bewegen in groepsverband hebben zij sociale interactie met anderen en onderhouden zij een sociaal netwerk (Ooms, Van den Dool & Elling, 2020). Dat kan vervolgens weer bijdragen aan het verminderen van eenzaamheidsgevoelens (Cohen-Mansfield et al., 2016; Dahlberg & McKee, 2014; De Jong Gierveld et al., 2015).

Volgens de meest recente beweegerichtlijnen van de Gezondheidsraad moeten ouderen tenminste 150 minuten per week matig intensief bewegen om gezondheidsvoordelen te krijgen. Denk hierbij aan beweegactiviteiten als stevig wandelen, fietsen, klussen, tuinieren en verschillende sportactiviteiten (bv. zwemmen, tennis). Daarnaast wordt ouderen aangeraden minimaal twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen in combinatie met balansoefeningen te doen en het aantal uren zitten per dag te beperken (Gezondheidsraad, 2017).

In 2020 voldeed 42 procent van de mensen van 65 jaar en ouder aan de beweegerichtlijnen. Dit percentage is een stuk lager dan onder de 55- tot en met 64-jarigen (54%) en de volwassen bevolking in het algemeen (53%) (Van den Dool & Heijnen, 2022). Hetzelfde geldt voor de wekelijkse sportdeelname: 38 procent van de mensen van 65 jaar en ouder sportte in 2020 wekelijks, ten opzichte van 45 procent van de 55- tot en met 64-jarigen en 55 procent van de volwassenen bevolking als geheel (Van den Dool & Heijnen, 2022). Dit betekent dat een groot deel van de ouderen te weinig sport en beweegt en daardoor gezondheidsrisico's loopt.

Dat niet alle ouderen voldoende sporten en bewegen, betekent dat er uitdagingen zijn. Soms bewegen ouderen minder door een gebrek aan beweegervaring of omdat ze het nut van bewegen niet inzien. Dit kan komen doordat ze zijn opgegroeid in een tijd waarin sporten en bewegen in de vrije tijd minder gewoon was of doordat in hun cultuur (zoals bij ouderen met een migratieachtergrond) sporten en bewegen minder belangrijk wordt gevonden. Gezondheids- en mobiliteitsproblemen en angst om te vallen, letsel op te lopen of gezondheidsklachten te verergeren zijn andere redenen waarom sommige ouderen niet of weinig bewegen. Verder kunnen een gebrek aan financiële middelen voor deelname aan of vervoer naar sport- en beweegactiviteiten, vervoersproblemen en een gebrek aan geschikt aanbod of

toegankelijke sportaccommodaties in de buurt (bv. voor ouderen in een rolstoel) de sport- en beweegdeelname van ouderen belemmeren (Hoogendoorn & De Hollander, 2016).

Diversiteit in ouderen

De term ‘ouderen’ veronderstelt dat sprake is van een homogene groep. Dat is niet het geval. Niet alle ouderen nemen deel aan sport- en beweegactiviteiten, zijn eenzaam of hebben een chronische aandoening. Daarnaast is binnen de groep ouderen sprake van verschillen in opleidingsniveau, sociaaleconomische status, migratieachtergrond en leeftijd. In sommige gemeenten wordt iemand van 55 jaar en ouder bijvoorbeeld al als ‘oudere’ gedefinieerd, terwijl dat in andere gemeenten iemand van 65 jaar en ouder is (Van Stam & Vrieswijk, 2021). Een ‘jongere’ oudere (bv. 55-jarige) kan enorm verschillen van een ‘oudere’ oudere (bv. 80-jarige) als het gaat om (ernstige) chronische aandoeningen, fysieke belastbaarheid, mate van zelfstandigheid en zorgbehoefte.

Kenniscentrum Sport & Bewegen (2020) deelt ouderen in op basis van de mate van zelfstandigheid en zorgbehoefte (zie figuur 1.1). Sport- en beweegstimulering van niet zelfredzame ouderen vraagt om andere beweegprogramma’s en begeleiding dan wanneer het zelfredzame ouderen betreft. Hetzelfde geldt wanneer wordt gekeken naar andere achtergrondkenmerken, zoals migratieachtergrond en sociaaleconomische status (Hoogendoorn & De Hollander, 2016). Het is daarom goed om met deze verschillende achtergrondkenmerken rekening te houden bij sport- en beweegstimulering van verschillende subgroepen ouderen.

Figuur 1.1 Piramide ouderen: indeling op basis van zelfstandigheid en zorgbehoefte (richtlijn leeftijd vanaf 67 jaar)



Bron: Kenniscentrum Sport & Bewegen, 2020.

Coronapandemie

Vanaf maart 2020 was sprake van de coronapandemie in Nederland. Dat heeft tot verschillende (gedeeltelijke) lockdowns en andere coronamaatregelen voor de sport geleid om verspreiding van het coronavirus te beperken (bv. sluiting van sportverenigingen, sportscholen en zwembaden, alleen buiten sporten, alleen sporten in tweetallen of kleine groepjes, enz.). Hierdoor was sporten en bewegen soms

helemaal niet of maar in beperkte mate mogelijk. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat de coronacrisis ertoe heeft geleid dat verschillende groepen mensen, waaronder ouderen, minder zijn gaan sporten en bewegen (Duijvestijn et al., 2021; Ooms, 2021; Ooms & Van Stam, 2021; Visser et al., 2020). Iets meer dan een kwart van de ouderen van 65 jaar en ouder zegt minder te zijn gaan bewegen tijdens de coronapandemie (Duijvestijn et al., 2021).

De coronapandemie had invloed op de mentale gezondheid van ouderen, waaronder eenzaamheidsgevoelens. Zo laten cijfers uit de Gezondheidsenquête van de periode augustus-december 2020 zien dat een deel van de 65- tot 80-jarigen zich tijdens de coronacrisis vaker eenzaam (25% van de doelgroep), angstig (19%), somber (18%) en gestrest (13%) voelde dan voor de crisis. Voor mensen van 80 jaar en ouder zijn deze percentages hoger, namelijk 35, 22, 20 en 24 procent (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2020b).

Ten tijde van het schrijven van dit rapport zijn alle coronabeperkende maatregelen opgeheven en heeft het 'normale' leven zich weer hervat. Het is nog niet bekend of de negatieve gevolgen van de coronacrisis voor ouderen blijvend zijn. In dit rapport focussen we niet op de (negatieve gevolgen van de) coronapandemie, maar in de aanbevelingen komen we hier nog wel op terug, omdat dit mogelijk extra aandacht vraagt van beleidsmakers en sport- en beweegaanbieders als het gaat om het stimuleren van sporten en bewegen onder ouderen.

Monitoring Nationaal Sportakkoord

De implementatie van het huidige sport- en beweegbeleid, het Nationaal Sportakkoord (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport et al., 2018; zie paragraaf 2.1), wordt gemonitord door een consortium van beleidspartners en kennispartijen. Het Mulier Instituut stelt in samenwerking met deze partijen halfjaarlijks een voortgangsrapportage op over de resultaten die binnen de zes pijlers van het sportakkoord worden behaald, waaronder 'inclusief sporten en bewegen' (Hoogendam et al., 2021; Pulles, Reitsma, Hoogendam, Brus et al., 2020; Pulles, Reitsma, Hoogendam, Nafzger & Van der Poel, 2020; Reitsma et al., 2019; Reitsma et al., 2021; Reitsma & Van der Poel, 2019).

Binnen deze pijler is de ambitie dat iedere Nederlander een leven lang plezier beleeft aan sporten en bewegen en dat belemmeringen om te sporten en bewegen vanwege leeftijd, fysieke of mentale gezondheid, etnische achtergrond, seksuele geaardheid of sociale positie worden weggenomen. Naast ouderen wordt binnen de pijler 'inclusief sporten en bewegen' gericht op mensen met een lage sociaal economische status, mensen met een migratieachtergrond, mensen met een homo-/biseksuele voorkeur en transgender personen en mensen met een beperking of chronische aandoening (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport et al., 2018).

Om sporten en bewegen voor deze doelgroepen toegankelijk te maken, zijn passend landelijk en lokaal beleid nodig en actoren die dit beleid op landelijk en lokaal niveau uitvoeren. Bovendien is het monitoren van (veranderingen in) het sport- en beweeggedrag van deze doelgroepen van belang om gericht beleid te ontwikkelen en gevolgen van beleid inzichtelijk te maken. Daarom voert het Mulier Instituut, naast de halfjaarlijkse voortgangsrapportages, met subsidie van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), een verdiepende monitor uit naar ontwikkelingen in het beleids- en organisatielandschap en de sport- en beweegdeelname van de vijf bevolkingsgroepen die centraal staan in de pijler 'inclusief sporten en bewegen'. In deze rapportage gaan we in op het beleids- en organisatielandschap van sporten en bewegen voor ouderen. Ontwikkelingen in de sport- en beweegdeelname van verschillende groepen ouderen en door hen ervaren belemmeringen en stimulansen bij het (gaan) sporten worden uitgebreid besproken in een aparte rapportage (Van den Dool & Heijnen, 2022).

1.2 Doelstellingen

Deze rapportage heeft als doel inzichtelijk te maken hoe het beleids- en organisatielandschap van sporten en bewegen voor ouderen eruit ziet, welke ontwikkelingen zich hebben voorgedaan en wat de succesfactoren en verbeterpunten zijn van het huidige landschap, om aanbevelingen te kunnen doen voor het beleid en de organisatie van sporten en bewegen voor ouderen. Met het beleids- en organisatielandschap bedoelen we enerzijds het beleidssysteem en anderzijds de organisatiestructuur van sporten en bewegen voor ouderen.

De volgende deelvragen worden in deze rapportage beantwoord:

1. Hoe ziet het beleids- en organisatielandschap van sporten en bewegen voor ouderen eruit en welke organisaties op landelijk, provinciaal en lokaal niveau hebben hierin een rol?
2. Welke mogelijkheden zijn er voor ouderen om deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten en in welke mate zijn ouderen betrokken bij de organisatie van sporten en bewegen voor ouderen?
3. Wat zijn de succesfactoren en verbeterpunten in het beleids- en organisatielandschap?

Op basis van deze onderzoeksvragen formuleren we aandachtspunten voor de versterking van het beleids- en organisatielandschap om de organisatie van sport- en beweegactiviteiten voor ouderen te stimuleren en ondersteunen, met als uiteindelijke doel de sport- en beweegdeelname van ouderen te bevorderen.

1.3 Methode

Om de hierboven geformuleerde deelvragen te beantwoorden zijn verschillende onderzoeksmethoden toegepast. Zo is deskresearch uitgevoerd op basis van literatuur en beleidsdocumentatie, zijn secundaire analyses uitgevoerd van bestaande data, zijn online vragenlijsten uitgezet en zijn interviews afgenomen. In tabel 1.1 wordt een overzicht gegeven van welke typen data per resultatenhoofdstuk zijn gebruikt. Hierna volgt een beschrijving van de verschillende typen dataverzameling. Daarnaast wordt in de volgende hoofdstukken in de inleiding toegelicht op welke databronnen de resultaten zijn gebaseerd.

Tabel 1.1 De hoofdstukken uit deze rapportage en de gebruikte databronnen

	Deskresearch	Online vragenlijsten	Interviews
H2	<ul style="list-style-type: none">- Beleidsdocumenten- Wetgevingsdocumenten- Online (web)artikelen- Nederlandstalige literatuur		
H3	<ul style="list-style-type: none">- Websites (van de organisaties)- Nederlandstalige literatuur- Lokale sportakkoorden	<ul style="list-style-type: none">- VSG-Gemeentepeiling- Wij Buurtsportcoaches-panel- Verenigingspanel- Sportbondenmonitor	<ul style="list-style-type: none">- Buurtsportcoaches- Beleidsmedewerkers sport- Interventie-eigenaar- Expert sport, bewegen & ouderen
H4	<ul style="list-style-type: none">- Websites (van de interventies)- Nederlandstalige literatuur- Lokale sportakkoorden	<ul style="list-style-type: none">- Verenigingspanel- Sportbondenmonitor- Peiling ondernemende sportaanbieders	<ul style="list-style-type: none">- Professionals uit de beweeg- en ouderenzorg

VSG = Vereniging Sport en Gemeenten

Deskresearch

Het merendeel van de informatie die in dit rapport wordt gepresenteerd is afkomstig van deskresearch. De deskresearch bestond uit online zoeken naar documenten, artikelen en andere online beschikbare data om het sport- en beweegaanbod en sport- en beweegbeleid voor ouderen in kaart te brengen.

Om het sport- en beweegaanbod voor ouderen in kaart te brengen is gezocht op websites van verschillende typen sport- en beweegaanbieders, zoals interventie-eigenaren en commerciële sportaanbieders, en naar online beschikbare data om de deelname aan aanbod te belichten. Om het sport- en beweegbeleid in Nederland in kaart te brengen zijn op het internet gevonden beleids- en wetgevingsdocumenten gebruikt.

Voor zowel het sport- en beweegaanbod als het sport- en beweegbeleid is Nederlandstalige literatuur, voornamelijk afkomstig uit de Kennisbank Sport en Bewegen, gebruikt om de gevonden informatie aan te vullen en/of af te zetten tegen onderzoeksresultaten.

Verder is een documentanalyse uitgevoerd op 265 lokale/regionale sportakkoorden die het Mulier Instituut heeft verzameld voor de monitoring van het Nationaal Sportakkoord. Deze documentanalyse omvatte het screenen van de documenten op woorden die betrekking hebben op (sporten en bewegen voor) ouderen. Gebruikte zoektermen waren onder andere: senioren, ouderen, seniorensport en namen van sport- en beweeginterventies gericht op ouderen (Mulier Instituut, 2020a).

Online vragenlijsten

Specifiek om de onderzoeksvragen van dit rapport te kunnen beantwoorden zijn vragenblokken toegevoegd aan verschillende onderzoekspanels waarbij het Mulier Instituut is betrokken:

- Het Verenigingspanel, een panel van sportverenigingen dat model staat voor de ruim 28.000 sportverenigingen in Nederland. Het panel wordt beheerd door het Mulier Instituut en is bedoeld om het reilen en zeilen van sportverenigingen in Nederland te volgen. In deze rapportage zijn verschillende peilingen gebruikt (Mulier Instituut, 2009, 2012, 2018, 2020b, 2021a). De resultaten van deze peilingen zijn eveneens deels gepubliceerd (Brandsema et al., 2018; Elling & Cremers, 2022; Van Kalmthout, 2022). Het gemiddelde aantal respondenten per peiling ligt rond de 450 sportverenigingen.
- Het Wij Buurtsportcoaches-panel (n=116), gericht aan buurtsportcoaches (Mulier Instituut, 2021b). Aan de najaarspeiling uit 2021 van het Wij Buurtsportcoaches-panel zijn zeven vragen toegevoegd en geanalyseerd. Deze vragen hadden betrekking op de werkzaamheden van buurtsportcoaches voor de doelgroep ouderen en de succesfactoren en knelpunten die ze daarbij ervaren. De resultaten van deze peiling zijn gerapporteerd in een separate factsheet (Vrieswijk & Van Stam, 2021).
- De Sportbondenmonitor (n=44), gericht aan 77 sportbonden die lid zijn van NOC*NSF (Mulier Instituut & NOC*NSF, 2021). De vragenlijst is door 22 van de 33 olympische sportbonden en 22 van de 43 niet-olympische sportbonden ingevuld en relatief minder vaak door kleine sportbonden, waardoor de resultaten geen representatief beeld van alle bij NOC*NSF aangesloten sportbonden geven. De sportbonden zijn in 2021 door het Mulier Instituut in samenwerking met NOC*NSF bevraagd. Specifiek over de aandacht voor ouderen zijn zeven vragen aan de monitor toegevoegd en geanalyseerd voor deze rapportage.
- De VSG-Gemeentepeiling (n=140), gericht aan beleidsambtenaren sport en bewegen (Mulier Instituut, 2021c). Aan de voorjaarspeiling uit 2021 van de VSG-Gemeentepeiling zijn dertien vragen toegevoegd en geanalyseerd. Deze vragen hadden betrekking op specifiek sport- en beweegbeleid voor ouderen van gemeenten, de hiervoor gebruikte beleidsinstrumenten en de kennis van beleidsambtenaren sport over (landelijke) programma's en interventies gericht op ouderen. De resultaten zijn gepubliceerd in een separate factsheet (Van Stam & Vrieswijk, 2021).
- De peiling ondernemende sportaanbieders, een online peiling onder fitnessondernemers en zwemaanbieders (zwembaden en -scholen). De vragenlijst is uitgezet in samenwerking met de

bracheorganisaties van de sectoren. Via NL Actief zijn 583 fitnessondernemers uitgenodigd (respons 21%) en via de Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ) zijn 1.049 zwembaden en -scholen uitgenodigd (respons 19%). Resultaten over speciale openingstijden voor ouderen en/of specifieke beweegactiviteiten voor ouderen bij fitnesscentra en zwembaden worden in dit rapport gepresenteerd. De resultaten zijn niet eerder gepresenteerd en zijn gebaseerd op analyses van het Mulier Instituut (2019).

Interviews

Om de verschillende thema's op het gebied van inclusief sporten en bewegen voor ouderen te verkennen en uit te diepen zijn vier interviewstudies uitgevoerd. Deze thema's zijn:

1. het beleids- en organisatielandschap van sporten en bewegen voor ouderen;
2. werkzaamheden van buurtsportcoaches voor de doelgroep ouderen en hoe deze gerelateerd zijn aan de doelstellingen van lokale sportakkoorden;
3. gemeentelijk beleid over sporten en bewegen voor ouderen en de gemeentelijke en lokale samenwerking en de aansturing van de gemeente in de uitvoering van sport- en beweeginitiatieven voor ouderen binnen de gemeente;
4. het sport- en beweegaanbod en sport- en beweegbeleid in ouderentehuizen.

Voor het verkennen en verdiepen van thema 1 zijn twee interviews gehouden: een met een interventie-eigenaar van een beweegprogramma voor ouderen en een met een kennisprofessional op het gebied van sporten en bewegen voor ouderen. Deze twee professionals zijn rechtstreeks door de onderzoekers benaderd.

Om de uitkomsten op de online vragenlijst onder buurtsportcoaches (Mulier Instituut, 2021b) te verdiepen (thema 2) zijn zeven individuele interviews gehouden met buurtsportcoaches. Hier zaten zowel coördinerende als uitvoerende buurtsportcoaches tussen. De buurtsportcoaches zijn geworven met een vraag in de online vragenlijst. Aan buurtsportcoaches die hebben aangegeven met ouderen te werken, is gevraagd of zij benaderd mochten worden voor een interview. Een van deze interviews was een duo-interview waar ook de beleidsmedewerker sport van de betreffende gemeente aan deelnam (onderdeel van thema 3). De resultaten van deze interviews zijn gerapporteerd in een factsheet (Vrieswijk & Van Stam, 2021).

Om de uitkomsten op de online vragenlijst onder gemeenten te verdiepen (thema 3) zijn individuele interviews met zeven beleidsmedewerkers sport gehouden. Net als bij de buurtsportcoaches zijn ook de beleidsmedewerkers sport in de vragenlijst (Mulier Instituut, 2021c) gevraagd of zij mochten worden benaderd voor een interview. De resultaten zijn gepubliceerd in een factsheet (Van Stam & Vrieswijk, 2021).

Het vierde thema is vanuit verschillende perspectieven verkend en verdiept door acht verschillende professionals uit de beweeg- en ouderenzorg te interviewen: een beweegspecialist, een geriatriefysiotherapeute, een directielid van een sport- en bewegegroep, twee opleidingscoördinatoren van de opleiding tot vitaliteitsbegeleider en drie ouderenzorgmedewerkers, waarvan één werkzaam op de revalidatieafdeling als zorgmedewerker en de andere twee als zorgcoördinator en activiteitenbegeleider. Deze respondenten zijn geworven door middel van 'purposive sampling'. Dit houdt in dat respondenten bewust zijn geselecteerd op basis van specifieke eigenschappen, waarna ze benaderd en uitgenodigd zijn door de onderzoeker (Van Aert, 2021).

1.4 Leeswijzer

In de opeenvolgende hoofdstukken worden de resultaten beschreven. Hoofdstuk 2 gaat over landelijk beleid en landelijke wetten en campagnes gericht op het stimuleren en/of faciliteren van sporten en bewegen onder ouderen. In hoofdstuk 3 beschrijven we de belangrijkste actoren en hun rol in het beleids- en organisatielandschap van sporten en bewegen voor ouderen. In hoofdstuk 4 bespreken we de verschillende mogelijkheden die er zijn voor ouderen om te sporten en bewegen en de betrokkenheid van ouderen bij de organisatie van sport. In hoofdstuk 5 formuleren we conclusies en geven we aanbevelingen voor de (door)ontwikkeling van beleid en organisatie van sporten en bewegen voor ouderen.

2. Landelijk beleidslandschap van sporten en bewegen voor ouderen

In dit hoofdstuk gaan we in op het landelijke beleids- en wetgevend kader voor sporten en bewegen van ouderen en geven we voorbeelden van een landelijke campagne en een landelijk beweegprogramma gericht op sport- en beweegstimulering van ouderen. De informatie in dit hoofdstuk is gebaseerd op deskresearch. Hiervoor zijn beleids- en wetgevingsdocumenten, online (web)artikelen en andere Nederlandstalige literatuur geraadpleegd.

2.1 Landelijk beleid

In Nederland zijn diverse landelijke beleidsprogramma's opgezet voor sport- en beweegstimulering van inwoners (waaronder ouderen) of waarvan sport- en beweegstimulering een (belangrijk) onderdeel is. Deze worden hieronder kort beschreven. Daarnaast wordt toegelicht wat het beleid specifiek voor ouderen betekent.

Nationaal Sportakkoord

Op 26 juni 2018 tekenden het ministerie van VWS, Vereniging Sport en Gemeenten (VSG), Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG) en NOC*NSF samen met provincies, het bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties het Nationaal Sportakkoord 'Sport verenigt Nederland' (Hoogendam et al., 2021; Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport et al., 2018). Het hoofddoel van het akkoord is om zoveel mogelijk mensen met plezier te laten sporten en bewegen.

Het is belangrijk dat iedereen die wil sporten en bewegen, dat ook kan. Belemmeringen moeten zoveel mogelijk worden weggenomen. De sportinfrastructuur moet duurzamer worden. Dit geldt voor sportaccommodaties en de openbare ruimte, maar kan ook door een grotere vitaliteit van sportverenigingen en andere aanbieders te realiseren. Sporters moeten zich veilig voelen en ook het verbeteren van de motorische vaardigheid van kinderen is een belangrijk aandachtspunt in het sportakkoord. Tot slot moeten zoveel mogelijk Nederlanders geïnspireerd raken door topsport.

Om dit te realiseren zijn zes ambities of deelakkoorden geformuleerd: 1) inclusief sporten en bewegen; 2) duurzame sportinfrastructuur; 3) vitale sport- en beweegaanbieders; 4) positieve sportcultuur; 5) vaardig in bewegen en 6) topsport die inspireert. Het Nationaal Sportakkoord moet leiden tot regionale en lokale sportakkoorden waarin gemeenten met lokale sport- en beweegaanbieders en andere partijen door gezamenlijke inzet, budgetten en energie aan deze deelakkoorden werken.

De doelgroep 'ouderen' wordt genoemd binnen het deelakkoord 'inclusief sporten en bewegen'. Hier ligt de focus op het wegnemen van financiële, praktische en sociale belemmeringen om te sporten en bewegen, zodat iedereen ongehinderd door leeftijd, lichamelijke of mentale gezondheid, etnische achtergrond, seksuele geaardheid of sociale positie kan sporten en bewegen. De Alliantie 'Sporten en bewegen voor iedereen', waarin tien organisaties¹ samenwerken, speelt een aanjagende rol bij de implementatie van het deelakkoord 'inclusief sporten en bewegen'. In totaal hebben 343 gemeenten 309 lokale of regionale sportakkoorden gesloten waar zij uitvoering aan geven (Hoogendam et al. 2021). Het Nationaal Sportakkoord loopt tot en met 2022.

¹ Jeugdfonds Sport & Cultuur, Stichting Life Goals Nederland, Nationaal Ouderenfonds, Fonds Gehandicaptensport, NOC*NSF, VSG, John Blankenstein Foundation, Sportkracht12, Bas van de Goor Foundation en MEE Nederland.

Nationaal Preventieakkoord

Binnen het Nationaal Preventieakkoord ‘Naar een gezonder Nederland’ werken meer dan zeventig maatschappelijke organisaties, bedrijven, branches, patiëntenorganisaties, zorgaanbieders, zorgverzekeraars, gemeenten, fondsen, sportbonden, onderwijs en de overheid samen aan een brede beweging die Nederland nog gezonder en vitaler maakt. Het Nationaal Preventieakkoord bevat afspraken en maatregelen over het terugdringen van roken, overgewicht en problematisch alcoholgebruik (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2018d). Zo wil men onder andere bereiken dat in 2040 een rookvrije generatie is ontstaan, jongeren en zwangere vrouwen geen alcohol meer drinken en het aantal mensen met overgewicht is gedaald.

Er wordt ingezet op preventie en een gezonde en actieve leefstijl. Dit geldt voor alle leeftijdsgroepen, waaronder ouderen: ‘Een gezonder Nederland...dát is wat we willen bereiken. Met kinderen die een goede start maken en daar hun leven lang profijt van hebben. Met actieve volwassenen, die fit hun pensioen in gaan. En met ouderen die veel gezonde levensjaren hebben en zo lang mogelijk meedoen in de samenleving.’ [...] ‘Mensen, jong en oud, worden gestimuleerd om gezonde keuzes te maken.’ (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2018d, p.3).

Net als bij het Nationaal Sportakkoord wordt binnen het Preventieakkoord ingezet op het ontwikkelen en uitvoeren van lokale en regionale preventieakkoorden. Er zijn 300 gemeenten met een lokaal preventieakkoord (Vereniging van Nederlandse Gemeenten, 2021). Uitvoering van het Nationale Preventieakkoord loopt tot en met 2022.

Brede Regeling Combinatiefuncties

Sinds 2008 kunnen gemeenten met cofinanciering van de overheid functionarissen inzetten die sport of cultuur combineren met tenminste één andere sector, zoals onderwijs, zorg, welzijn of het bedrijfsleven. Deze functionarissen worden aangeduid als buurtsportcoaches, combinatiefunctionarissen en cultuurcoaches (andere benamingen komen lokaal ook voor).

Door de jaren heen was sprake van verschillende regelingen.² Vanaf 1 januari 2019 is de Brede Regeling Combinatiefuncties (BRC) van kracht, waarbij gefocust wordt op het mogelijk maken van een leven lang inclusief sporten, bewegen en beoefenen van culturele activiteiten voor iedereen. Daarbinnen is inzet op groepen mensen die belemmeringen ervaren bij het sporten en bewegen en beoefenen van culturele activiteiten, die te maken hebben met iemands leeftijd, één van de focuspunten (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2018a; Van Stam et al., 2021; Van Stam & Heijnen, 2020). Ouderen zijn daar een duidelijk voorbeeld van.

Bijna alle gemeenten in Nederland doen mee aan de BRC (99% in 2021) en er zijn inmiddels 6.169 buurtsportcoaches, combinatiefunctionarissen en cultuurcoaches werkzaam in Nederland. Hiervan is 74 procent werkzaam vanuit sporten en bewegen, 24 procent vanuit kunst en cultuur en 2 procent vanuit beide hoofdsectoren (Van Stam et al., 2021).

Voor deze rapportage is de buurtsportcoach of combinatiefunctionaris (vanaf nu buurtsportcoach) van belang die als specifieke opdracht het organiseren van sport- en beweegaanbod in de buurt en het maken van een verbinding tussen sport- en beweegaanbieders en andere sectoren zoals welzijn en ouderenzorg

² Van 2008 t/m 2011 was er de ‘Impuls Brede Scholen, Sport en Cultuur’, waarbij de focus lag op de doelgroep jeugd tot 18 jaar. Van 2012 t/m 2018 was er de ‘Brede Impuls Combinatiefuncties’, waarbij de focus lag op het stimuleren van deelname aan sporten en bewegen en cultuuractiviteiten in de buurt.

heeft. De buurtsportcoach zorgt ervoor dat meer mensen, van jong tot oud, in de buurt kunnen sporten en bewegen.

De inzet van de buurtsportcoach wordt voor 40 procent gefinancierd door het Rijk en deelnemende gemeenten organiseren 60 procent cofinanciering in samenwerking met lokale partners. De BRC loopt tot en met 2022. De BRC speelt een belangrijke rol in het Nationaal Sportakkoord. Het is een instrument dat in nagenoeg alle deelakkoorden wordt ingezet om de doelen te realiseren (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2018a; Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport et al., 2018; Van Stam et al., 2021; Van Stam & Heijnen, 2020).

Eén tegen eenzaamheid, Langer Thuis en Thuis in het Verpleeghuis

Het ministerie van VWS zette in de periode 2018-2021 de beleidsprogramma's Eén tegen eenzaamheid, Langer Thuis en Thuis in het Verpleeghuis in om de ouderenzorg te verbeteren (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2018b, 2018c, 2018e). De programma's zijn opgezet in het kader van het Pact van de Ouderenzorg, waarin verschillende partijen, zoals gemeenten, verzekeraars, zorgverleners en andere maatschappelijke organisaties, samenwerken om eenzaamheid te signaleren en te doorbreken, goede zorg en ondersteuning thuis te organiseren en de kwaliteit van verpleeghuiszorg te verbeteren.³

De programma's Eén tegen eenzaamheid en Thuis in het Verpleeghuis richten zich respectievelijk op het tegengaan van eenzaamheid onder ouderen en het verbeteren van de verpleeghuiszorg. Hoewel sporten en bewegen kan worden ingezet om eenzaamheid onder ouderen te verminderen of voorkomen (bewegen in een groep zorgt bv. voor sociale contacten) en verpleeghuiszorg te verbeteren (bv. bewegen als behandeling inzetten om het fysiek functioneren van verpleeghuisbewoners te bevorderen), wordt sporten en bewegen (als middel) niet expliciet in de beleidsdocumenten genoemd (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2018b, 2018e).

Ook binnen het programma Langer Thuis speelt sporten en bewegen relatief een kleine rol. Het programma kent drie thema's: 1) professionele kwalitatieve zorg thuis; 2) mantelzorg en andere vormen van vrijwillige ondersteuning; en 3) het verbeteren of behouden van een goede woonomgeving. Alleen binnen het eerste thema wordt gesproken over het stimuleren van sporten en bewegen in het kader van het bevorderen van sociale contacten (sporten en bewegen met anderen), de leefstijlinterventie 'Welzijn op Recept'⁴ en het implementeren van valpreventieprogramma's voor ouderen⁵ (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2018c).

2.2 Wetgeving

Hieronder wordt beschreven via welke wetten sporten en bewegen bij ouderen (in)direct kan worden gestimuleerd of ondersteund.

Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo)

De Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) regelt dat gemeenten zorgen voor passende ondersteuning en/of zorg voor mensen die vanwege een fysieke beperking of chronische psychische of psychosociale

³ Zie: <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2018/03/08/pact-voor-de-ouderenzorg>

⁴ Met de interventie Welzijn op Recept kunnen mensen met psychosociale klachten bij de huisarts doorverwezen worden naar lokale welzijnsarrangementen, zoals vrijwilligerswerk en creatieve en sportieve activiteiten. Zie: <https://welzijnoprecept.nl/>

⁵ Zie: <https://www.programmalangerthuis.nl/actielijnen/ondersteuning-en-zorg-thuis>

problemen onvoldoende in staat zijn volledig deel te nemen aan de maatschappij. Ook zijn gemeenten er verantwoordelijk voor dat mensen met een dergelijke beperking zo lang mogelijk thuis kunnen wonen (De Zeeuw, 2020; Loketgezondleven, 2022b; Wet Maatschappelijke Ondersteuning, 2022).

Sporten en bewegen kan als middel worden ingezet om ervoor te zorgen dat mensen, waaronder ouderen met beperkingen, langer kunnen participeren en langer zelfstandig thuis kunnen wonen. Financiële middelen vanuit de Wmo kunnen bijvoorbeeld worden ingezet voor algemene sportvoorzieningen. Denk hierbij aan het organiseren van sport- en beweegactiviteiten voor alle ouderen in de wijk of het toegankelijker maken van sportaccommodaties (bv. voor ouderen in een rolstoel).

Daarnaast kan sporten en bewegen worden ingezet binnen maatwerkvoorzieningen. Denk hierbij aan de inzet van sporten en bewegen als zinvolle dagbesteding, het tegengaan van eenzaamheid of als middel om te revalideren bij een individu. Bovendien kunnen ouderen aanspraak maken op financiële middelen vanuit de Wmo voor andere maatwerkvoorzieningen, zoals het bekostigen van (speciaal) vervoer naar sportactiviteiten en de aanschaf van sport- en beweeghulpmiddelen (bv. een sportrolstoel, een sportprothese, maar ook een driewiel fiets voor actief transport in het dagelijks leven).

Gemeenten bepalen wie in aanmerking komt voor vergoedingen vanuit de Wmo. Iedere gemeente regelt de toegang tot ondersteuning op verschillende manieren. Sommige gemeenten hebben een Wmo-loket. Andere gemeenten hebben sociale wijkteams waar mensen terecht kunnen met hun vragen. Zorgaanbieders, beweegaanbieders en andere professionals voeren activiteiten in het kader van de Wmo uit. Verder wordt het Wmo-beleid door gemeenten steeds meer vormgegeven in samenhang met andere beleidsterreinen, zoals het gezondheids- en sportbeleid (De Zeeuw, 2020; Loketgezondleven, 2022b; Wet Maatschappelijke Ondersteuning, 2022).

Wet Publieke Gezondheid (Wpg)

De Wet Publieke Gezondheid (Wpg) vormt het wettelijk kader voor de publieke gezondheidszorg, waarbij publieke gezondheidszorg wordt gedefinieerd als 'gezondheid beschermende en gezondheid bevorderende maatregelen voor de bevolking of specifieke groepen daaruit, waaronder begrepen het voorkómen en het vroegtijdig opsporen van ziekten' (De Zeeuw, 2020; Loketgezondleven, 2022c; Wet Publieke Gezondheid, 2022). Een belangrijk kenmerk van de Wpg is dat alle activiteiten zijn gericht op preventie, inclusief gezondheidsbevordering.

Vanuit deze wet hebben gemeenten een belangrijke taak op het gebied van ouderenzorg. Gemeenten kunnen binnen de Wpg inzetten op het aanbieden van sport- en beweegactiviteiten voor ouderen ter preventie of vermindering van chronische ziekten en aandoeningen, valincidenten en eenzaamheid en ter bevordering van het fysiek functioneren. Gemeenten zijn verantwoordelijk voor de invulling en uitvoering van de Wpg. Zorgaanbieders, beweegaanbieders en andere professionals zijn verantwoordelijk voor de uitvoering en kwaliteit van de aangeboden zorg (De Zeeuw, 2020; Loketgezondleven, 2022c; Wet Publieke Gezondheid, 2022).

Zorgverzekeringswet (Zvw)

De Zorgverzekeringswet (Zvw) regelt dat iedereen die in Nederland woont of loonbelasting betaalt wettelijk verplicht is een basisverzekering te hebben waarmee de standaardzorg van bijvoorbeeld de huisarts, het ziekenhuis of de apotheek wordt gedekt. Daarnaast kan iedereen zich (vrijwillig) aanvullend verzekeren voor zorgkosten die niet in het basispakket worden vergoed. Binnen de Zvw worden (andere) activiteiten ter preventie of behandeling van medische klachten en aandoeningen vergoed, waaronder sommige beweegactiviteiten. Huisartsen kunnen ouderen doorverwijzen naar gecombineerde

leefstijlinterventies (GLI's)⁶ of valpreventiecurssussen. De GLI's worden vanaf 2019 uit de basisverzekering vergoed.⁷ Vergoeding voor valpreventiecurssussen is soms opgenomen in aanvullende verzekeringen (maar niet in de basisverzekering). De zorgverzekeraars zijn verantwoordelijk voor uitvoering van de Zvw (De Zeeuw, 2020; Loketgezondleven, 2022d; Zorgverzekeringwet, 2022).

Wet Langdurig Zorg (Wlz)

De Wet Langdurige Zorg (Wlz) is, net als de Zvw, een verplichte verzekering voor iedereen die in Nederland woont of loonbelasting betaalt. De Wlz voorziet in de zorg voor mensen die 24 uur per dag zorg dichtbij of permanent toezicht nodig hebben. Deze wet geldt zowel voor mensen die thuis wonen en langdurige zorg nodig hebben als voor mensen met langdurige zorgbehoeften wonend in een zorginstelling. Dit zijn bijvoorbeeld ouderen met vergevorderde dementie of mensen met een ernstige verstandelijke, lichamelijke of zintuiglijke beperking. Binnen deze wet kunnen beweegactiviteiten worden ingezet, bijvoorbeeld in een verpleeghuis, ter preventie van vallen of als behandeling van fysieke of psychische klachten, of (buitenshuis) als onderdeel van zinvolle dagbesteding.

Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) beoordeelt of mensen in aanmerking komen voor voorzieningen uit de Wlz. De Wlz-uitvoerders of -zorgkantoren moeten zorgen voor samenhangende zorg die past bij de verzekerde en zorgaanbieders, waaronder beweegaanbieders, contracteren. Deze zorgaanbieders hebben als verantwoordelijkheid om goede zorg te bieden die voldoet aan de stand van wetenschap en praktijk. Wlz-uitvoerders hebben geen wettelijke opdracht tot samenwerking met zorgverzekeraars of gemeenten. Wel moeten zij zorgen voor afstemming met mantelzorgers (De Zeeuw, 2020; Loketgezondleven, 2022a; Wet Langdurige Zorg, 2022).

2.3 Landelijke campagnes en programma's

Hieronder worden een landelijke campagne en een landelijk beweegprogramma uitgelicht. Deze zijn mede opgericht vanuit de landelijke overheid en hebben het stimuleren van sporten en bewegen onder ouderen als (sub)doel. Zie paragraaf 4.4 voor andere (landelijke) sport- en beweeginitiatieven.

De waarde van ouder worden

In november 2020 vond de aftrap plaats van de campagne 'de waarde van ouder worden'. De campagne is een initiatief van het ministerie van VWS in samenwerking met de Raad van Ouderen (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2020). In de campagne komen bekende en minder bekende Nederlanders aan het woord, die vertellen wat voor hen de waarde van ouder worden is. Daarnaast is het inspiratieplatform www.dewaardevanouderworden.nl gelanceerd. Op deze website vinden ouderen (55-plussers) onafhankelijke en simpele adviezen om langer de eigen regie te blijven houden en zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen leven. Tips en adviezen worden gegeven over bijvoorbeeld thuis wonen, zelfstandig blijven en gezondheid. Binnen het thema 'gezondheid' vinden ouderen informatie over gezond eten en hoe zij voldoende kunnen bewegen.

⁶ Een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) is gericht op het verminderen van overgewicht bij volwassenen en het stimuleren van een gezonde leefstijl. Dit wordt aangepakt met een combinatie van gezonder eten, meer bewegen en gedragsverandering

⁷ Deelname aan vier GLI's wordt vergoed uit de basisverzekering van de zorgverzekeraar: Bewegkuur, Cool, Samen Sportief in Beweging en SLIMMER. Dit zijn allemaal erkende leefstijlinterventies. De Bewegkuur, Samen Sportief in Beweging en SLIMMER staan ook in de database met erkende sport- en beweeginterventies, omdat zij een beweegonderdeel bevatten. Zie paragraaf 4.4 in dit rapport voor uitleg over erkende sport- en beweeginterventies.

Doortrappen

Doortrappen is een landelijk programma gericht op ouderen (60-plussers). Het programma heeft als doel om ouderen zo lang én veilig mogelijk op de fiets te houden. Binnen het programma wordt ingezet op bewustwording van het onderwerp fietsveiligheid onder ouderen door het thema bespreekbaar te maken op plekken waar ouderen al zijn en hen te verleiden tot aanpassingen aan de fiets of in gedrag. Via hun vertrouwde netwerk krijgen ouderen daartoe tips, informatie en diverse interventies aangeboden. Het uiteindelijke doel is minder ongelukken met fietsende ouderen, gezondheidswinst en een betere kwaliteit van leven.

Doortrappen is in 2017 ontwikkeld door het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat in samenwerking met ouderen, professionals en lokale partners en wordt lokaal uitgevoerd binnen gemeenten onder leiding van een gemeentelijke coördinator met ondersteuning van een kwartiermaker (provinciaal) en het landelijke programmabureau. De kwartiermakers zijn daarnaast binnen hun eigen provincie of vervoerregio verantwoordelijk voor de werving van nieuwe, potentiële Doortrappen-gemeenten. Er zijn al ruim tachtig gemeenten actief bezig met Doortrappen. Hier is Doortrappen vaak onderdeel van het gemeentelijke sport- en beweegbeleid. In de meeste gemeenten zijn buurtsportcoaches bij de uitvoering betrokken (Balk et al., 2020; Balk et al., 2021).

3. Organisatielandschap

In dit hoofdstuk gaan we in op het huidige organisatie landschap van sporten en bewegen voor ouderen en op wat volgens experts succesfactoren en verbeterpunten zijn op dit gebied.

De informatie en data in deze paragraaf zijn afkomstig van verschillende (data)bronnen. De omschrijving van de verschillende organisaties is gebaseerd op online te vinden informatie (op de website van de organisatie zelf) en Nederlandstalige literatuur met informatie over de organisatie in relatie tot het thema van dit hoofdstuk. In de subparagrafen over gemeenten en buurtsportcoaches worden eveneens data uit online vragenlijsten gepresenteerd om inzicht te krijgen in bijvoorbeeld samenwerkingen, doelstellingen en werkzaamheden. Deze online vragenlijsten zijn de VSG-Gemeentepeiling (Mulier Instituut, 2021c) en de Wij Buurtsportcoaches-peiling (Mulier Instituut, 2021b). Daarnaast zijn data uit het Verenigingspanel (Mulier Instituut, 2021a) en een uitvraag bij sportbonden (Mulier Instituut & NOC*NSF) gebruikt. Ook is informatie uit documenten van lokale sportakkoorden gehaald (Mulier Instituut, 2020a). Verder is opgehaalde kennis uit interviews met buurtsportcoaches (n=7), beleidsmedewerkers sport bij gemeenten (n=7), een interventie-eigenaar (n=1) en een expert op het gebied van sporten, bewegen en ouderen (n=1) gebruikt ter illustratie en onderbouwing van de resultaten in paragraaf 3.2.

3.1 Organisatiestructuur

Deze paragraaf geeft een (niet uitputtend) overzicht van organisaties die (in)direct betrokken zijn bij het faciliteren, stimuleren of ondersteunen van sporten en bewegen onder ouderen. We gaan in op de taken van de verschillende partijen en hoe deze bijdragen aan sporten en bewegen voor ouderen. Daarbij maken we onderscheid in overheidsorganisaties, intermediaire organisaties en publieke/private organisaties (niet-overheidsorganisaties) (zie figuur 3.1). Met overheidsorganisaties bedoelen we diverse bestuurlijke instanties die door de overheid zijn ingesteld en voor de overheid taken uitvoeren, zoals ministeries, provincies of gemeenten. Intermediaire organisaties hebben vaak een verbindende rol tussen overheids- en niet-overheidsorganisaties. Niet-overheidsorganisaties zijn partijen die betrokken zijn bij de implementatie of uitvoering van sport- en beweegprogramma's en -aanbod voor ouderen. Ze zijn in principe onafhankelijk van de overheid, kunnen niet-winstgevend en gericht op een maatschappelijk belang (zoals stichtingen of verenigingen), maar ook private of commerciële partijen zijn. Daarnaast bespreken we secundaire partijen. Dit zijn partijen die geen directe betrokkenheid hebben bij het sport- en beweeglandschap voor ouderen. Enkele van deze partijen lichten we toch uit in deze rapportage vanwege hun belang en/of invloed in het landschap.

Figuur 3.1 Overzicht organisaties in het sport- en beweeglandschap voor ouderen in Nederland



Bron: Inventarisatie beleids- en organisatielandschap sporten en bewegen voor ouderen, najaar 2021, Mulier Instituut.

Overheidsorganisaties

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS)

Het motto van het [ministerie van VWS](#) is ‘Nederland gezond en wel’. Hiervoor maakt het beleid op het terrein van gezondheidszorg, maatschappelijke zorg en sport, zoals tot uiting komt in het Nationaal Sportakkoord, het Nationaal Preventieakkoord en de BRC (zie ook paragraaf 2.1). Het ministerie wil mogelijk maken dat iedereen met plezier en op een verantwoorde én passende manier kan sporten, ook ouderen. Daarnaast is het gezondheidsbeleid van het ministerie erop gericht dat ouderen zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunnen blijven wonen, onder andere door een gezonde en actieve leefstijl te stimuleren onder deze doelgroep.

Naast gezondheid staat sociale inclusie binnen de sport sinds 2019 hoog op de politieke agenda. In het Nationaal Sportakkoord wordt expliciet aandacht besteed aan het wegnemen van belemmeringen van ouderen om deel te nemen aan sporten en bewegen. Om de belemmeringen weg te nemen speelt, zoals in paragraaf 2.1 is beschreven, de [Alliantie ‘Sporten en bewegen voor iedereen’](#) een belangrijke rol. Het doel van de alliantie is een omslag te creëren in het denken over sporten en bewegen om vanuit daar inclusief sporten en bewegen vanzelfsprekend te maken.

De minister van VWS is verantwoordelijk voor het landelijke sportbeleid. Hieraan ligt vooral de maatschappelijke betekenis van sport ten grondslag, maar ook de intrinsieke waarde van sport. Vanuit die verantwoordelijkheid vervult het ministerie drie rollen: stimuleren, financieren en regisseren. De minister

wil bevorderen dat relevante partijen samenwerken om op lokaal niveau sport mogelijk te maken. Dit komt tot uiting in de lokale sportakkoorden die gemeenten sluiten naar voorbeeld van het Nationaal Sportakkoord. Het ministerie financiert programma's die bijdragen aan de ambitie om voor iedereen een passende en veilige sport- en beweegomgeving te realiseren. Daarnaast verstrekt het ministerie subsidies. Deze zijn gericht op gezondheidsbevordering, gezondheidsbescherming, gezondheidszorg, maatschappelijke zorg en sport en bestaan uit zowel project- als instellingsubsidies. Voor dataverzameling- en monitoractiviteiten met betrekking tot de sport ontvangt het Mulier Instituut een jaarlijkse subsidie van het ministerie.

De regisserende rol van het ministerie komt tot uiting in het samenbrengen van gemeenten, bedrijfsleven, maatschappelijke organisaties en provincies binnen het Nationaal Sportakkoord om tot een gezamenlijke beleidsagenda te komen. De aandacht voor ouderen zit momenteel verweven in de ambities van het Nationaal Sportakkoord uit de pijler 'inclusief sporten en bewegen' (zie verder voor het nationaal beleid gericht op ouderen paragraaf 2.1).

Provincies

Sport behoort niet tot de kerntaken van provincies. Toch hebben die de afgelopen jaren steeds meer aandacht voor sporten en bewegen. In 2019 hadden na de provinciale verkiezingen voor het eerst alle provincies sporten en bewegen in hun coalitieakkoord opgenomen (Reitsma & Hoekman, 2019). Provinciaal sportbeleid is ondersteunend aan het lokale en het landelijke beleid.

De doelgroep ouderen wordt in relatie tot sporten en bewegen enkel door de provincie Groningen in het coalitieakkoord genoemd (zie kader hieronder). Het is niet onlogisch dat provincies minder expliciet aandacht hebben voor ouderen. De verantwoordelijkheid ligt over het algemeen op gemeentelijk niveau en bij de sportbonden. Vijf provincies hadden in 2020 de ambitie om een provinciaal sportakkoord op te stellen. Van die vijf heeft Overijssel inmiddels een provinciaal akkoord gesloten. Twee provincies hadden al eerder een provinciaal sportakkoord gesloten. Gelderland deed dit in 2018 met het Gelders Sportakkoord en Zeeland in 2019 met het Zeeuw Sportakkoord (Pulles, Reitsma, Hoogendam, Nafzger & Van der Poel, 2020). Door het sluiten van provinciale sportakkoorden krijgen provincies meer een regisserende rol op het gebied van sporten en bewegen (zie ook hieronder het citaat uit het coalitieakkoord van de gemeente Groningen).

Kader: Citaat uit Coalitieakkoord Groningen sport 2019–2023

[...]

Sport valt primair onder het gemeentelijke domein, maar een aantal zaken vraagt juist om een provinciale ondersteuning omdat het helpt als het bovenlokaal georganiseerd wordt. Wij gaan in gesprek met gemeenten over een provinciaal sportakkoord over wat er in Groningen nodig is om te gaan en blijven bewegen. Wij dragen bijvoorbeeld bij aan vervoer voor kwetsbare groepen sporters die daar ondersteuning bij nodig hebben. Maar ook aan jongeren die extra ondersteuning nodig hebben op weg naar een topsportcarrière. Wij brengen bestaande verduurzamingsprogramma's voor de accommodaties van sportverenigingen, actief onder de aandacht. Gezond ouder worden begint bij kinderen en waar kan dat beter dan op school met sportprogramma's. **Ook voor oudere doelgroepen zetten wij in op programma's om leefstijl gerelateerde ziektes te voorkomen. Deze ontwikkelen wij samen met maatschappelijke organisaties en kennisinstellingen.**

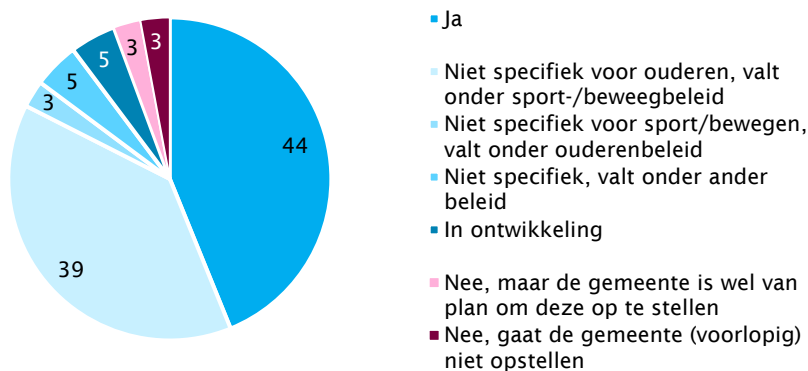
[...]

Bron: Provincie Groningen, 2019.

Gemeenten

Uit de peiling onder gemeentelijke beleidsmedewerkers sport, die in het voorjaar van 2021 is uitgezet via het VSG-panel (Mulier Instituut, 2021c; zie ook Van Stam & Vrieswijk, 2021), komt naar voren dat het merendeel van de gemeenten in Nederland beleidsdoelstellingen heeft opgesteld voor sporten en bewegen voor ouderen (zie figuur 3.2). Iets minder dan de helft heeft specifieke doelstellingen voor sporten en bewegen voor ouderen geformuleerd; bij de overige gemeenten is het beleid hierop onderdeel van andere beleidsthema's, zoals het sportbeleid.

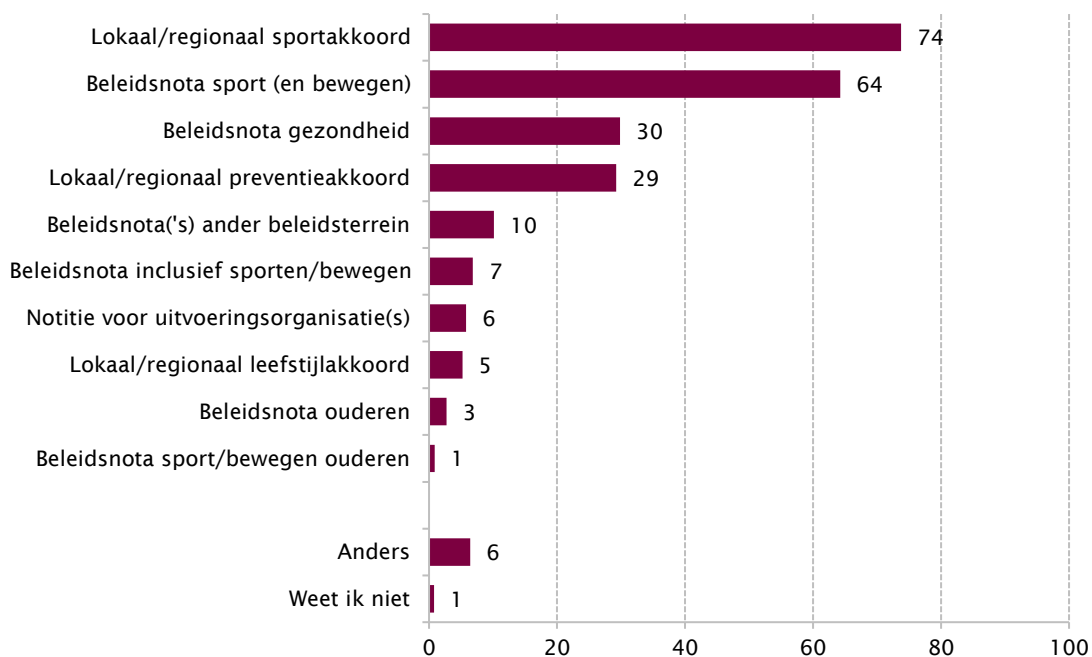
Figuur 3.2 Mate waarin gemeenten specifieke beleidsdoelstellingen hebben voor sporten en bewegen voor ouderen, volgens beleidsmedewerkers sport (in procenten, n=140)



Bron: VSG-Gemeentepeiling, voorjaar 2021, Mulier Instituut, 2021c.

Gemeenten leggen deze doelstellingen in verschillende beleidsstukken vast. De gemeenten die doelstellingen hebben, geven het vaakst aan die te hebben vastgelegd in het lokale/regionale sportakkoord en/of de beleidsnota sport (zie figuur 3.3). Maar ook de beleidsnota gezondheid en het lokale/regionale preventieakkoord worden door een derde van de gemeenten genoemd. Dit sluit aan op het landelijke beleid en de invoering van het Nationaal Sportakkoord en Nationaal Preventieakkoord (zie paragraaf 2.1). Dat in de lokale sportakkoorden veel aandacht is voor ouderen komt ook naar voren uit een documentanalyse van het Mulier Instituut van 265 lokale sportakkoorden. In 59 respectievelijk 75 procent van de onderzochte lokale sportakkoorden worden de termen 'senioren' en 'ouderen' genoemd (Mulier Instituut, 2020a).

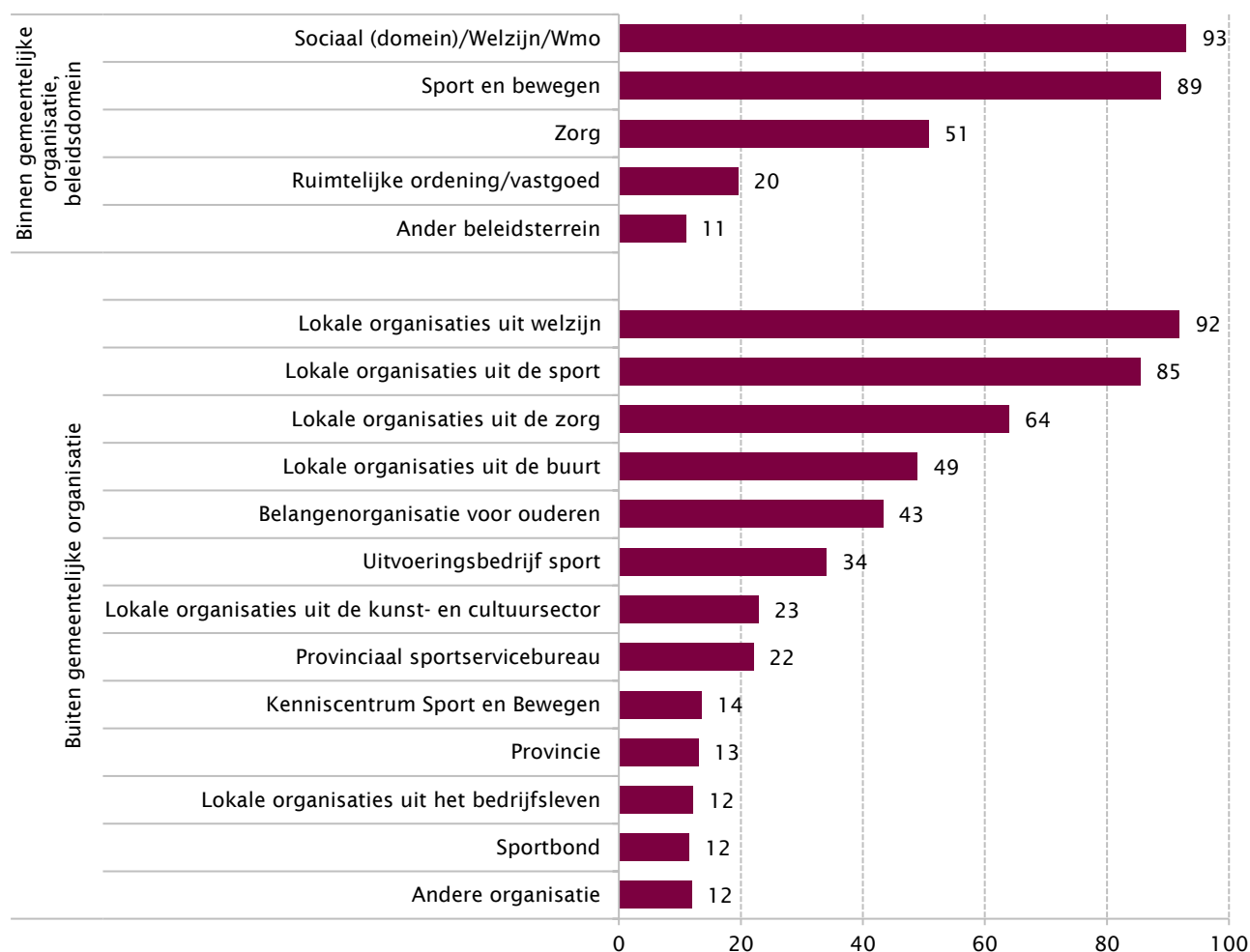
Figuur 3.3 Documenten waarin (beleids)doelstellingen over sporten en bewegen voor ouderen zijn vastgelegd, volgens beleidsmedewerkers sport (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=126)



Bron: VSG-Gemeentepelling, voorjaar 2021, Mulier Instituut, 2021c.

Uit de peiling onder beleidsmedewerkers sport (Mulier Instituut, 2021c) blijkt dat de beleidsmedewerker sport veel samenwerkt met een aantal andere beleidsterreinen binnen de gemeente (met name collega's van sport, het sociaal domein, welzijn) en andere lokale organisaties (met name welzijns- en sportorganisaties) om sporten en bewegen voor ouderen te realiseren (zie figuur 3.4).

Figuur 3.4. Partijen waarmee de beleidsmedewerker sport samenwerkt bij het realiseren van beleid en/of activiteiten voor sporten en bewegen voor ouderen, volgens beleidsmedewerkers sport (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=140)

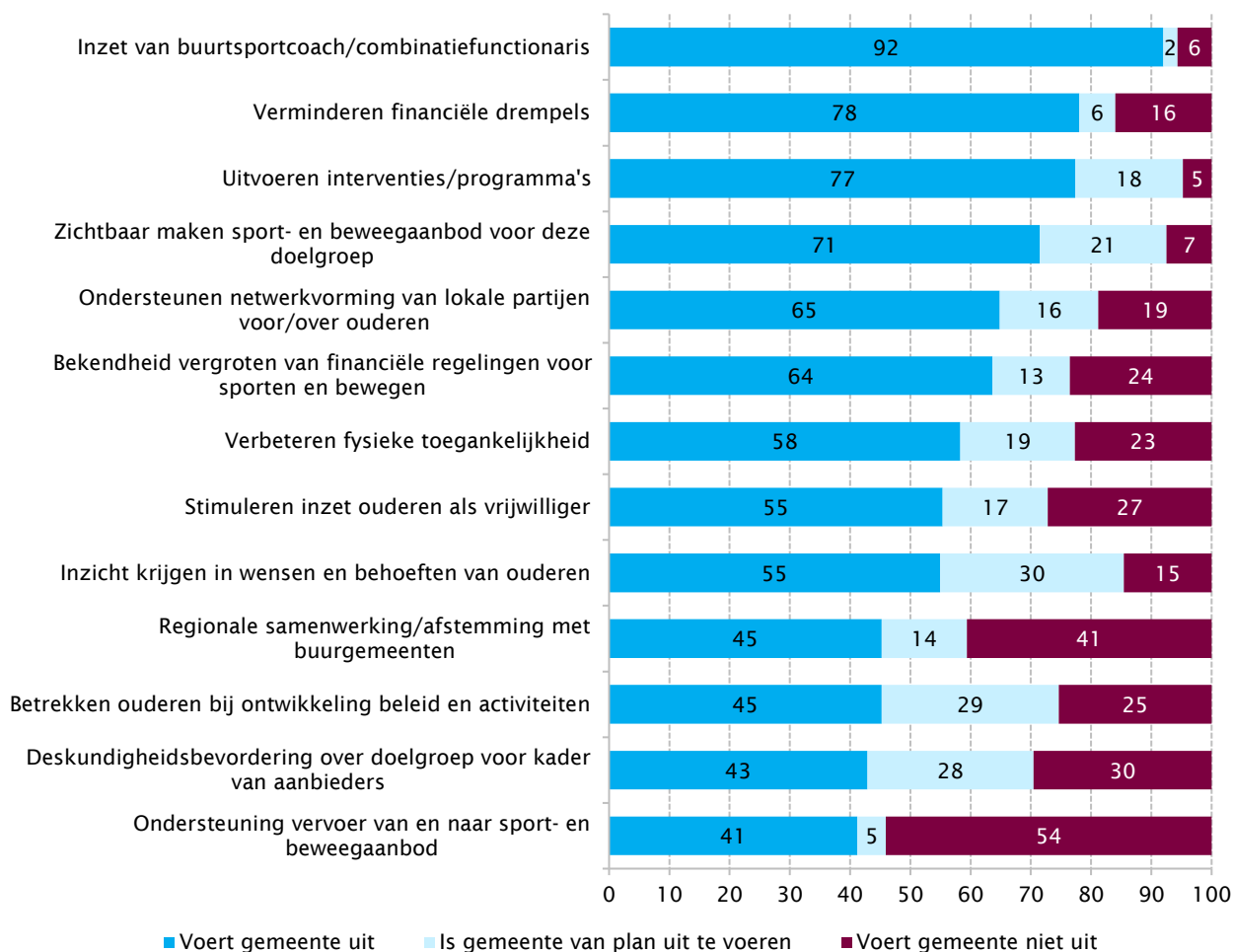


Bron: VSG-Gemeentepelling, voorjaar 2021, Mulier Instituut 2021c.

Het beeld dat we op basis van deze kwantitatieve data krijgen van hoe gemeenten beleid inzetten voor sporten en bewegen voor ouderen komt overeen met het onderzoek van Van Stam en Vrieswijk (2021), waarbij beleidsmedewerkers sport van verschillende gemeenten zijn geïnterviewd. Beleidsdoelstellingen op het gebied van sporten en bewegen voor ouderen vallen vaak onder bredere doelstellingen van de gemeente. Denk aan doelen als ‘iedereen in de gemeente aan het sporten/bewegen krijgen’ of ‘focus op kwetsbaren’. In sommige gevallen wordt vervolgens onder die doelen wel expliciet benoemd wat dan binnen dat doel met ouderen beoogd wordt. Maar soms zijn budgetten niet expliciet geormerkt voor specifieke doelgroepen en wordt in de uitvoering ingespeeld op de doelgroepen die dat nodig blijken te hebben. Een aantal van de geïnterviewde beleidsmedewerkers sport geeft aan dat de sportnota (deels) overlapt met het lokale sportakkoord: het sportakkoord of de sportnota was recentelijk geschreven en het document dat daarna kwam viel daar bijna naadloos in (Van Stam & Vrieswijk, 2021).

Gemeenten zetten veel verschillende beleidsinstrumenten in om sporten en bewegen onder ouderen te bevorderen. Het meest wordt daarbij de inzet van een buurtsportcoach benoemd, zo blijkt uit de peiling onder gemeentelijke beleidsmedewerkers sport (zie figuur 3.5; Mulier Instituut, 2021c).

Figuur 3.5 Beleidsinstrumenten die gemeenten inzetten voor sporten en bewegen voor ouderen, volgens beleidsmedewerkers sport (in procenten, n=140)



Bron: VSG-Gemeentepelling, voorjaar 2021, Mulier Instituut, 2021c.

Dat buurtsportcoaches een belangrijk beleidsinstrument zijn voor gemeenten om sporten en bewegen voor ouderen te organiseren, blijkt ook uit de Monitor Brede Regeling Combinatiefuncties 2021 (Van Stam et al., 2021). Daarin komt naar voren dat 81 procent van de gemeenten die buurtsportcoaches voor sporten en bewegen inzetten, één of meer buurtsportcoaches hebben die werken voor/met ouderen (65-plussers). Gemeenten die buurtsportcoaches of cultuurcoaches inzetten op ouderen (n= 260), zetten in totaal 305 fte in op deze doelgroep. Dit is 9 procent van het totale aantal fte aan buurtsportcoaches dat in heel Nederland wordt ingezet (3.532 fte op 1 september 2021).

Intermediaire organisaties

Kenniscentrum Sport en Bewegen

[Kenniscentrum Sport en Bewegen](#) (KCS&B) verzamelt en verspreidt kennis over sporten en bewegen voor verschillende doelgroepen, ook voor de doelgroep ouderen. Deze kennis wordt toegankelijk gemaakt voor partijen zoals overheden, sportbonden, sportaanbieders, uitvoerende sportprofessionals en zorginstellingen, onder andere via de website www.allesoversport.nl. Veel van deze kennis is afkomstig van kennis- en onderzoeksinstellingen, zoals het Rijkinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) en het Mulier Instituut.

KCS&B heeft professionals die gespecialiseerd zijn in de doelgroep ouderen, waarvan één in het kader van deze monitor is geïnterviewd. KCS&B onderhoudt [de database sport- en beweeginterventies](#), waarin erkende interventies op het gebied van sporten en bewegen worden ontsloten, waaronder interventies gericht op ouderen. In paragraaf 4.4 gaan we hier verder op in. KCS&B ontvangt structurele financiering van het ministerie van VWS. KCS&B ontvangt verder incidentele subsidies en wordt af en toe ingehuurd door andere partijen, bijvoorbeeld gemeenten.

Mulier Instituut

Het [Mulier Instituut](#) voert onderzoek uit naar verschillende thema's gerelateerd aan sporten en bewegen, waaronder inclusief sporten en bewegen voor ouderen. Voorbeelden van onderzoeken van het Mulier Instituut zijn analyses van sportdeelnamecijfers van ouderen en evaluaties en onderbouwingen van sport- en beweeginterventies voor ouderen.

ZonMw

[ZonMw](#) stimuleert gezondheidsonderzoek en zorginnovatie. Daarvoor financiert zij gezondheidsonderzoek en stimuleert ze het gebruik van de ontwikkelde kennis. Zowel sporten en bewegen als de doelgroep ouderen zijn onderzoeksthema's waarvoor ZonMw subsidies verstrekt of andere ondersteuning biedt. Soms raken deze thema's elkaar.

Een voorbeeld van een programma voor sporten en bewegen dat kon worden ingezet voor ouderen is de [Sportimpuls](#). De Sportimpuls was een subsidieregeling die liep tussen 2012 en 2018. Lokale aanbieders konden voor twee jaar financiering aanvragen om vraaggericht sport- en beweegactiviteiten op te zetten voor mensen in de buurt die niet of te weinig bewegen. Tussen 2012 en 2018 zijn 263 Sportimpulsprojecten voor ouderen gehonoreerd (Van Stam et al., 2018).

Ten tijde van de publicatie van dit rapport staat de subsidieoproep [Sportinnovator Vouchers](#) open. Een voucher biedt financiële ondersteuning aan een praktijkgerichte organisatie bij een innovatievraag die betrekking heeft op één van de zes ambities van het Nationaal Sportakkoord. Deze voucher kan dus ook worden aangevraagd voor de doelgroep ouderen.

Sportkracht12

[Sportkracht12](#) is een netwerk van elf provinciale sportorganisaties⁸ (zie ook de paragraaf over provinciale en regionale sportorganisaties). Binnen dit netwerk wisselen de provinciale sportorganisaties kennis met elkaar uit en kunnen zij samenwerken aan grotere projecten. Sportkracht12 heeft zelf geen beleidsdoelstellingen, maar ondersteunt sportorganisaties, gemeenten en andere partijen om hun doelstellingen te bereiken.

Sportkracht12 is daarnaast aangesloten als alliantiepartner bij de landelijke Alliantie 'Sporten en bewegen voor iedereen'. Zoals eerder beschreven, wordt binnen deze alliantie gewerkt aan de ambitie om sporten en bewegen voor iedereen toegankelijk te maken, met onder andere aandacht voor de doelgroep ouderen.

Specifieke thema's waarop Sportkracht12, in samenwerking met de andere alliantiepartners, inzet zijn:

1. door bijvoorbeeld campagnes bijdragen aan grotere bewustwording van het werkveld en (potentiële) sporters als het gaat om inclusief sporten;
2. borging binnen lokale en/of regionale samenwerkingen versterken of bereiken door congressen en bijeenkomsten te organiseren;

⁸ Er waren eerst twaalf provinciale sportorganisaties, maar sportservice Overijssel is inmiddels gestopt met haar werkzaamheden.

3. belemmeringen wegnemen en passend sport- en beweegaanbod opzetten en uitbreiden door kennis te delen met beweegaanbieders.

Vereniging Sport en Gemeenten

[Vereniging Sport en Gemeenten](#) (VSG) is een landelijk platform voor gemeenten en ondersteunt hen bij de vormgeving, ontwikkeling en uitvoering van sportbeleid. Naast het bevorderen van kennisontwikkeling en -uitwisseling tussen gemeenten behartigt VSG gemeentelijke belangen bij de Rijksoverheid en andere landelijke partners. Het is een van de initiatiefnemers van het Nationaal Sportakkoord. Net als Sportkracht12 is VSG een van de alliantiepartners bij de landelijke Alliantie 'Sporten en bewegen voor iedereen'. VSG heeft een belangrijke ondersteunende rol gespeeld voor gemeenten bij het sluiten van lokale sportakkoorden.

VSG heeft een online monitorings- en benchmarkplatform: [de Monitor Sport en Gemeenten](#). Het doel van dit platform is om beleidsmedewerkers, beleidsadviseurs en bestuurders inzichten te bieden die sportbeleid kunnen verbeteren door een overzicht van het sportbeleid (voor ouderen) van gemeenten in Nederland te creëren. Gemeenten kunnen inzicht krijgen in hun eigen situatie en zich vergelijken met andere gemeenten. Informatie wordt verzameld over een vijftiental kernindicatoren die betrekking hebben op het (sport)beleid. Dit zijn onder andere de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, lichamelijke gezondheid en sportdeelname. Voor deze monitor werkt VSG nauw samen met het Mulier Instituut, NOC*NSF en KCS&B.

Provinciale en regionale sportorganisaties

Bijna alle provincies kennen een provinciale sportserviceorganisatie. Binnen sommige provincies bestaan ook regionale sportorganisaties die een aantal gemeenten bedienen. De provinciale en regionale sportorganisaties zijn belangrijk in de provinciale en regionale ondersteuning. Ze zorgen voor een overzicht van het aanbod in de regio, matchen vraag en aanbod op regionaal niveau en ontwikkelen nieuw aanbod. Sommige hebben een loketfunctie. Ze hebben ook contact met lokale aanbieders.

De meeste provinciale sportorganisaties krijgen geen subsidie van de provincie en opereren zelfstandig. Zij voeren vraaggestuurde projecten uit op het gebied van sportbeleid en sportstimulering. Sommige provinciale sportorganisaties hebben moeite hun hoofd boven water te houden. Sportservice Overijssel is inmiddels gestopt met haar werkzaamheden. De provinciale sportorganisaties zijn, zoals hiervoor aangegeven, verenigd binnen Sportkracht12.

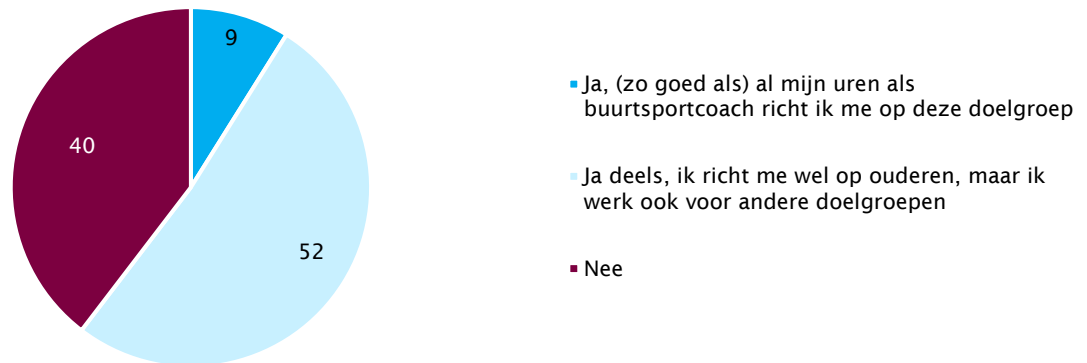
De regionale sportorganisaties (sportbedrijven/sportservices) zijn vaak een tak van de gemeente of provincie en worden gefinancierd met middelen vanuit het sport- en beweegbeleid. Dikwijls worden vanuit de sportserviceorganisaties buurtsportcoaches of combinatiefunctionarissen ingezet om onder andere beleidsdoelen gericht op sport- en beweegstimulering van ouderen te realiseren. In sommige gemeenten zijn de sportbedrijven/sportservices ook betrokken bij het vormgeven van de lokale sportakkoorden.

In het kader van het beleidsprogramma 'Grenzeloos actief', dat liep van 2015 tot en met 2019, zijn regionale samenwerkingsverbanden opgezet. Hoewel deze samenwerkingsverbanden in eerste instantie enkel gericht waren op sporten en bewegen voor mensen met een beperking, wordt met de pijler 'inclusief sporten en bewegen' gestreefd deze focus uit te breiden naar andere doelgroepen, zoals ouderen. De voornaamste taken van de regionale samenwerkingsverbanden bestaan, als het gaat om mensen met een beperking, uit het vinden van passend sport- en beweegaanbod en het koppelen van de vraag van mensen met een beperking aan aanbod. In 2020 bedienden vijftien van de 35 ondervraagde regionale samenwerkingsverbanden in Nederland de doelgroep ouderen (De Jonge et al., 2021).

Buurtsportcoaches

Uit een peiling onder buurtsportcoaches in 2021 (Mulier Instituut, 2021b; zie ook Vrieswijk & Van Stam, 2021) blijkt dat een klein deel (9%) van de buurtsportcoaches volledig werkt voor of met de doelgroep ouderen. Daarnaast besteedt ongeveer de helft van de buurtsportcoaches een (klein) deel van hun werk aan deze doelgroep (zie figuur 3.6).

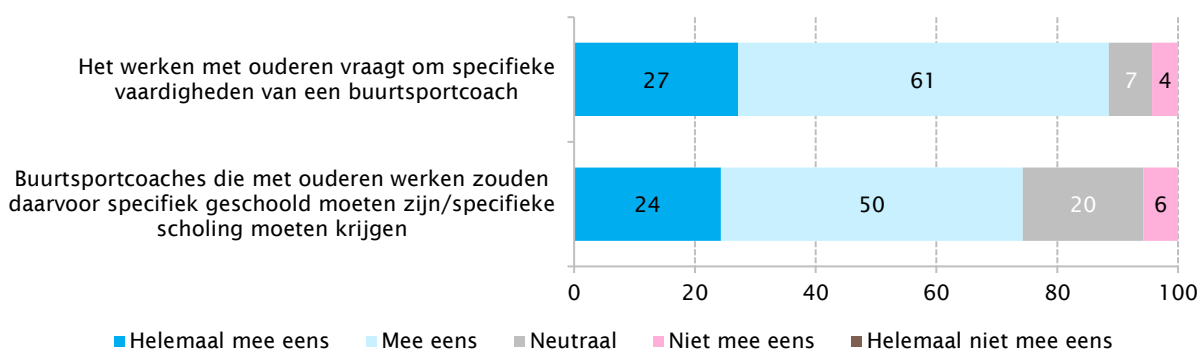
Figuur 3.6 Werkzaamheden van buurtsportcoaches voor de doelgroep ouderen, volgens buurtsportcoaches (in procenten, n=116)



Bron: Wij Buurtsportcoaches-peiling, najaar 2021, Mulier Instituut, 2021b.

Ouderen zijn volgens het overgrote deel van de buurtsportcoaches die werken met ouderen een specifieke doelgroep waar specifieke vaardigheden voor zijn vereist (zie figuur 3.7). Drie kwart vindt dat buurtsportcoaches die met ouderen werken specifiek geschoold zouden moeten worden. Een groot aandeel van deze buurtsportcoaches vindt dat ze zelf vaardig genoeg zijn om sport- en beweegactiviteiten voor ouderen te begeleiden (76%; niet in figuur) en/of te organiseren/bedenken (82%; niet in figuur).

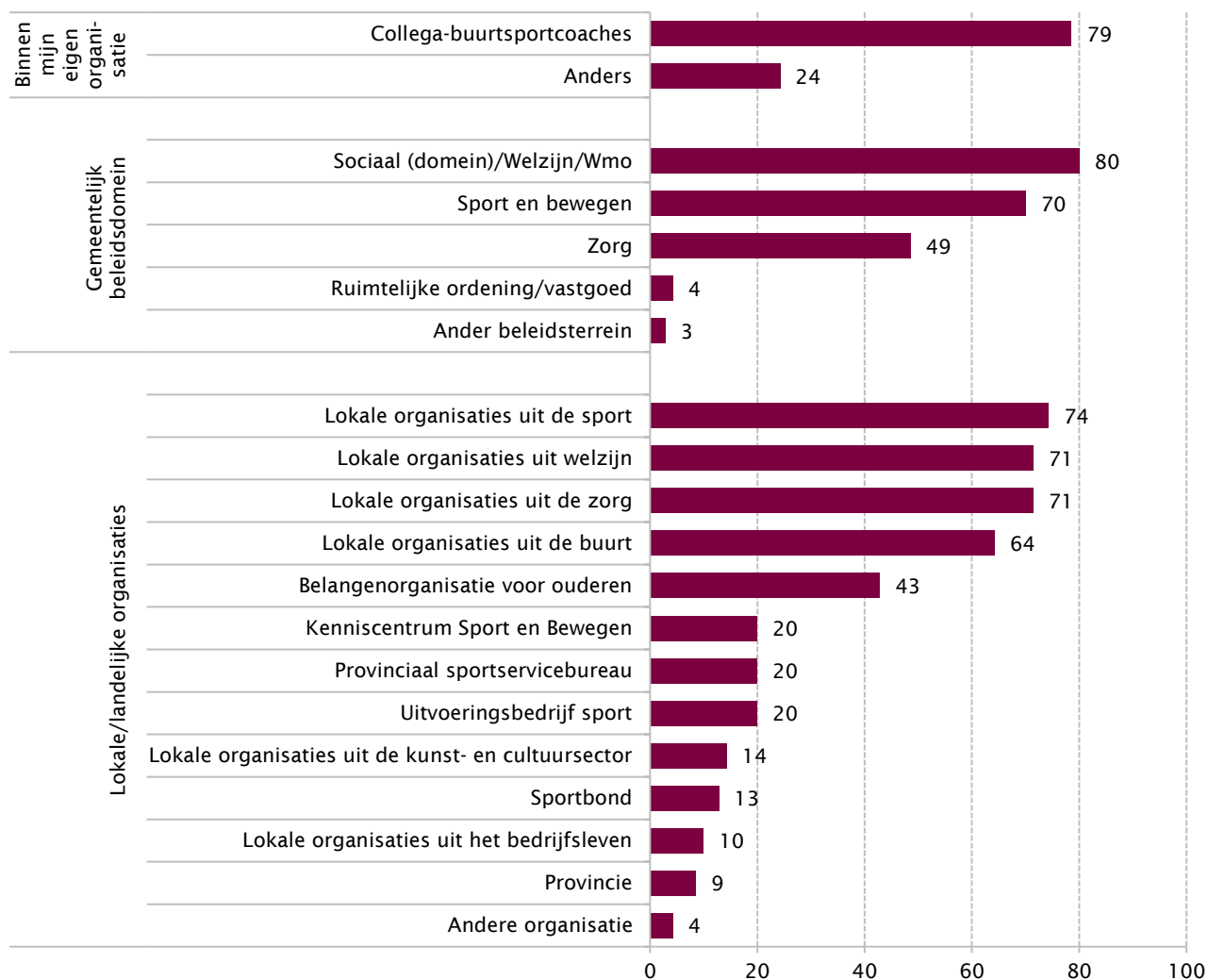
Figuur 3.7 Stellingen over werken met ouderen, volgens buurtsportcoaches (in procenten, n=70)



Bron: Wij Buurtsportcoaches-peiling, najaar 2021, Mulier Instituut, 2021b.

Buurtsportcoaches werken met veel verschillende partijen samen bij het realiseren van beweegactiviteiten voor ouderen (zie figuur 3.8). Er is veel contact met collega-buurtsportcoaches, de gemeente (en dan het meest met het sociaal domein/welzijn/Wmo) en lokale organisaties uit de sectoren sport, welzijn en zorg.

Figuur 3.8 Partijen waarmee de buurtsportcoach samenwerkt bij het realiseren van bewegingactiviteiten voor ouderen, volgens buurtsportcoaches (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=70)



Bron: Wij Buurtsportcoaches-peiling, najaar 2021, Mulier Instituut, 2021b.

Niet-overheidsorganisaties

NOC*NSF

[NOC*NSF](#) is de koepelorganisatie van 93 landelijke sportorganisaties, waaronder 77 sportbonden en zestien geassocieerden in Nederland. NOC*NSF heeft als ambitie de sport in Nederland te bevorderen. De koepel speelt een rol op het gebied van breedtesport voor ouderen in het kader van haar missie om optimale sportomstandigheden voor iedereen te creëren. Ze is een van de initiatiefnemers van het Nationaal Sportakkoord. Daarnaast maakt de koepel beleid voor de sportsector.

Om de vier jaar vormen NOC*NSF en aangesloten sportbonden een gezamenlijke beleidsagenda: de [Sportagenda](#). Een van de hoofdambities van de Sportagenda 2017+ is een zeer groot bereik van de sport onder de bevolking, maar hierin is beperkte aandacht voor de doelgroep ouderen. Zo wordt gestreefd om samen met sportverenigingen en sportbonden doelgroepen te bereiken en te bedienen die niet sportvereniging-gebonden zijn. De Sportagenda 2020+ was ten tijde van het schrijven van dit rapport nog niet beschikbaar.

NOC*NSF is partner van de Alliantie 'Sporten en bewegen voor iedereen'. Binnen de alliantie heeft NOC*NSF aandacht voor de drie thema's zoals benoemd in de paragraaf over Sportkracht12.

Sportbonden

Nederland kent 77 sportbonden die lid zijn van NOC*NSF. Sportbonden kunnen in hun beleid en organisatie van sport- en beweegaanbod aandacht hebben voor specifieke doelgroepen, zoals ouderen. In welke mate dat zo is, wordt gerapporteerd in paragraaf 4.1. Uit de sportbondenmonitor die het Mulier Instituut in 2021 in samenwerking met NOC*NSF heeft uitgevoerd, blijkt dat 77 procent van de sportbonden aandacht heeft voor oudere sporters (Mulier Instituut & NOC*NSF, 2021). Bijvoorbeeld via het programma '[Tijd voor Krijt](#)' van de Biljartbond en de erkende interventie '[Denken en Doen](#)' (zie ook paragraaf 4.4.) van de Bridgebond.

Andere bonden die specifiek aanbod hebben voor ouderen, zo blijkt uit het onderzoek van Brandsema et al. (2018), zijn de Koninklijke Nederlandse Voetbalbond (KNVB), de Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond (KNLTB), de Koninklijke Nederlandse Golf Federatie (KNGF), de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU), de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB), het Koninklijk Nederlands Korfbalverbond (KNKV), de Koninklijke Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging (NKBV), de Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN) en de Judo Bond Nederland (JBN). In paragraaf 4.1 gaan we hier verder op in. De bonden met het grootste aandeel ouderen zijn de Nederlandse Bridge Bond (NBB) en de KWBN (Brandsema et al., 2018).

Georganiseerde sportaanbieders

Onder aanbieders binnen de georganiseerde sport worden sportverenigingen verstaan die zijn aangesloten bij een sportbond. Omdat ouderen vaker te kampen hebben met ziekte en fysieke problemen, vraagt dit om specifieke expertise van de trainers en begeleiders bij sport- en beweegactiviteiten. Het verschilt per sportvereniging in hoeverre zij specifiek aanbod voor ouderen nodig achten. Met name sportverenigingen die voor meer dan drie kwart uit oudere leden bestaan, geven aan dat geen specifiek aanbod voor ouderen nodig is (Mulier Instituut, 2021a). In eerder onderzoek concludeerden Brandsema et al. (2018) dat de afwezigheid van specifiek aanbod voor ouderen waarschijnlijk komt doordat het aanbod al geschikt is voor deze doelgroep. In paragraaf 4.1 gaan we verder in op de aandacht van sportverenigingen voor oudere sporters.

Anders georganiseerde sport- en beweegaanbieders

De anders georganiseerde sport- en beweegaanbieders zijn in te delen in commerciële aanbieders, zoals fitnesscentra, zwembaden, maneges en evenementorganisatoren, en niet-commerciële aanbieders, zoals zorginstellingen, eerste- en tweedelijnszorg en maatschappelijk werk. Dergelijke aanbieders kunnen specifieke programma's voor ouderen aanbieden, zoals ouderenyoga, of specifieke 'ouderenuurtjes' bij bijvoorbeeld het zwembad. Vaak kunnen ouderen meedoen binnen het reguliere programma. Buurtsportcoaches en beweegmakelaars⁹ kunnen ouderen koppelen aan een anders georganiseerde sport- of beweegaanbieder.

[NL Actief](#) is de branchevereniging voor ondernemers in de fitnessbranche. Ongeveer duizend locaties met in totaal drie miljoen fitnessconsumenten zijn aangesloten bij NL Actief. NL Actief heeft als missie het ontwikkelen en borgen van de kwaliteit binnen de fitnessbranche om vanuit daar bij te dragen aan meer sport- en beweegdeelname van burgers. Als alliantiepartner van de Alliantie 'Sporten en bewegen voor iedereen' zet NL Actief zich ook in voor een inclusief sportklimaat.

⁹ Beweegmakelaars zijn professionals in de wijk die als aanspreekpunt dienen van wijkbewoners voor vragen over sport- en beweegmogelijkheden.

De beweegcoaches van NL Actief zijn gespecialiseerd in verschillende thema's en doelgroepen, waaronder ouderen, en kunnen gericht worden ingezet als het gaat om sporten en bewegen voor ouderen. In het najaar van 2021 heeft NL Actief een [webinar](#) georganiseerd voor onder meer professionals uit de sport en zorg, met als thema het behouden van spiermassa en -kracht op oudere leeftijd en adviezen voor eiwitname en beweging.

[Stichting Nationale Raad Zwemveiligheid](#) (NRZ) heeft als doel de zwemveiligheid van de mensen in Nederland op een zo hoog mogelijk niveau te brengen. Hiervoor stellen zij landelijke normen vast en controleren ze exameneisen voor de nationale zwemdiploma's en de licentie voor zwemlesaanbieders. Daarnaast hebben ze een informerend doel door kennis te verspreiden en te verzamelen. In het Nationaal Plan Zwemveiligheid 2020-2024 stelt de NRZ het doel om de zwemveiligheid in Nederland te behouden en naar een hoger niveau te tillen. Hierin hebben zij expliciete aandacht voor de doelgroep ouderen. Het aantal verdrinkingen onder 60-plussers is groot en neemt toe. In het uitvoeringsplan stelt NRZ als doel dat in 2024 ouderen van 60 jaar en ouder zich beter bewust zijn van risico's op verdrinking en hun eigen zwemvaardigheid en dat meer ouderen zwemmen.

Het [Platform Ondernemende Sportaanbieders](#) (POS) heeft als missie om meer Nederlanders (waaronder ouderen) in staat te stellen duurzaam te sporten door een bijdrage van ondernemende sportaanbieders. POS is een samenwerkingsverband van brancheorganisaties van ondernemende sportaanbieders (waaronder NL Actief, [Dansondernemers Nederland](#) en verschillende sportbonden). Samen vertegenwoordigen zij ruim 6.000 sportaccommodaties waar jaarlijks ongeveer 11 miljoen sporters hun sport beleven en bijna 120.000 mensen werken. POS vertegenwoordigt ondernemende zwembaden, ondernemers in de buitensport, fitnesscentra, maneges, zeilscholen, squashbanen, bootverhuurders, jachthavens, golfbanen, yogaruimtes, vechtsporten, dans- en balletscholen, judozalen, indoor klimhallen, indoor skicentra en skateparken.

In paragraaf 4.2 gaan we specifiek in op de aandacht voor ouderen van anders georganiseerde sport- en beweegaanbieders.

Zorginstellingen

Zorginstellingen spelen een directe rol in de organisatie van sporten en bewegen voor ouderen. Ouderen die in een zorginstelling wonen, zijn in grote mate afhankelijk van het aanbod van de zorginstelling. Zorginstellingen verschillen in de mate waarin zij beweegaanbod hebben voor hun bewoners. Sommige instellingen hebben bijvoorbeeld een [beweegtuint](#) waar ouderen (onder begeleiding) gebruik van kunnen maken en andere instellingen proberen bewegen te integreren in dagelijkse verrichtingen, zoals het omkleden, of in de dagbesteding, zoals tijdens het koffiedrinken.

Vanwege personeelstekorten en de hoge werkdruk voor het zorgpersoneel die daarmee gepaard gaat, is het stimuleren van bewegen onder de bewoners of het uitvoeren van beweegactiviteiten afhankelijk van de attitude van de zorgprofessional ten opzichte van bewegen, zo blijkt uit de interviews die in het kader van deze rapportage zijn gehouden met professionals uit de beweeg- en ouderenzorg. Aandacht voor sporten en bewegen bij zorginstellingen blijft een uitdaging, terwijl ouderen in tehuizen vaak wel fysieke activiteit wensen (Verhoeven, 2020).

Een voorbeeld van een grote zorgorganisatie met aandacht voor bewegen is [Cordaan](#): een organisatie die burgers, waaronder ouderen, helpt die korte of lange tijd verpleging, verzorging, begeleiding en/of ondersteuning nodig hebben. Cordaan heeft 120 locaties verspreid over Amsterdam, Diemen, Huizen en Nieuw-Vennep. Voor ouderen biedt Cordaan onder andere dagbesteding met verschillende activiteiten aan, waaronder bewegen en spel. Een van de doelen van de dagbesteding is dat ouderen hun dagritme behouden. De kosten van de dagbesteding kunnen worden gefinancierd vanuit de Wmo of Wlz (zie paragraaf 2.2).

Secundaire partijen

Leyden Academy

[Leyden Academy](#) is een onderwijs- en kennisinstituut dat wetenschappelijk onderzoek doet naar vitaliteit en veroudering. Deze twee thema's worden multidisciplinair benaderd, waarbij invalshoeken van verschillende wetenschappen worden gebruikt, zoals biologie, sociologie, antropologie, psychologie, economie en geneeskunde. De missie is om bij te dragen aan het verbeteren van de kwaliteit van leven van oudere mensen. Leyden Academy is betrokken bij praktijkprogramma's en biedt onderwijs aan artsen, bestuurders uit zorg en welzijn en studenten. Het werk van Leyden Academy raakt aan verschillende thema's binnen vitaliteit en veroudering, waaronder bewegen.

Movisie

[Movisie](#) is een landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken en verspreidt onder andere kennis over het bereiken en betrekken van ouderen bij en het belang van het organiseren van (sport- en beweeg)activiteiten voor ouderen. Movisie onderhoudt een [interventiedatabank voor effectieve sociale interventies](#), waarin erkende sport- en beweeginterventies zijn opgenomen. De activiteiten van Movisie worden gefinancierd vanuit een instellingssubsidie van het ministerie van VWS en vanuit private gelden (opdrachtonderzoek).

Eerste- en tweedelijnszorg

Vanuit de zorg kunnen ouderen die gebaat zijn bij (meer) sporten en bewegen worden doorverwezen naar sport- en beweegactiviteiten. Dit kan zowel preventief als curatief zijn. Professionals die ouderen kunnen doorverwijzen zijn huisartsen en specialisten, praktijkondersteuners en fysiotherapeuten. Sommige van hen bieden zelf sport- en beweegprogramma's aan, zoals de fysiotherapeut. '[GoldenSports](#)' (voor migrantenvrouwen) is een voorbeeld van een erkende interventie waarbij de fysiotherapeut een belangrijke rol speelt, zowel in de werving als begeleiding tijdens de beweglessen. In het volgende hoofdstuk gaan we specifiek in op sport- en beweeginterventies voor ouderen (zie paragraaf 4.4).

Lokale partijen in de wijk

Partijen zoals buurthuizen, moskeeën, kerken en andere plekken waar ouderen komen, kunnen als intermediaire partij fungeren in sport- en beweegaanbod voor ouderen. Omdat ouderen daar veel komen, is het niet enkel een vertrouwde plek voor en goede vindplaats van ouderen, maar ook een plek waar bekende gezichten komen die zij vertrouwen. Via dergelijke partijen kunnen ouderen bijvoorbeeld worden geworven voor sport- en beweegactiviteiten. Ook kunnen die plekken mogelijk dienen als locatie ervoor. Verscheidene buurthuizen bieden bijvoorbeeld line dance, buurtfitness, yoga, dansen, aerobics of badminton aan (Sportstad Utrecht, 2021). Werving kan worden vormgegeven door op de locaties flyers neer te leggen en door professionals of vrijwilligers van de desbetreffende plek in te zetten om ouderen te wijzen op en uit te nodigen voor de sport- of beweegactiviteit.

Fondsen en stichtingen

Verschiedene landelijke fondsen en stichtingen maken sport- en beweegmogelijkheden (voor ouderen) mogelijk door een financiële bijdrage, bijvoorbeeld in de vorm van een subsidie, of door organisaties en projecten te ondersteunen door kennis te leveren. De initiatieven die hieruit ontstaan kunnen een maatschappelijke bijdrage leveren voor ouderen of hun mentale of fysieke gezondheid bevorderen. Een groot deel van deze fondsen is niet specifiek gericht op sporten en bewegen of ouderen. Voorbeelden hiervan zijn het [Oranje Fonds](#), [Fonds 1818](#), [FNO Zorg voor Kansen](#), [GezondIn](#), [VSBfonds](#) en [De Zonnebloem](#).

Andere fondsen zijn wel gericht op de doelgroep ouderen. Dit zijn [Fonds Sluyterman van Loo](#), [Brentano's Steun des Ouderdoms](#) en [Stichting RCOAK](#). Deze fondsen ondersteunen (beweeg)projecten die gericht zijn op het bevorderen van de kwaliteit van en betekenisgeving aan het leven van ouderen.

Het [Nationaal Ouderenfonds](#) zet projecten op en ontwikkelt activiteiten voor ouderen om hen te stimuleren actief ouder te worden. Sporten en bewegen is daar een onderdeel van. Zo heeft zij ‘[OldStars](#)’ en ‘[De Derde Helft](#)’ ontwikkeld. OldStars is een concept met aangepaste spelvormen voor 55-plussers en tevens een erkende interventie (Beweegteam Woerden, 2021; zie paragraaf 4.4). De Derde Helft is een concept waarbij sportverenigingen in samenwerking met ouderen activiteiten in het clubhuis of de kantine kunnen organiseren (Nationaal Ouderenfonds, 2021).

Ouderenbonden

Er zijn in Nederland meerdere ouderenbonden. Doel van deze bonden is om ouderen te verenigen en hun belangen te behartigen. Voorbeelden van ouderenbonden zijn de [Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen](#) (ANBO), de [Unie Katholieke Bond van Ouderen](#) (Unie KBO), [de samenwerking tussen de Unie KBO en de Protestants Christelijke Ouderen Bond](#) (KBO-PCOB) en het [Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten](#) (NOOM).

Binnen de ouderenbonden is veel aandacht voor sporten en bewegen. Eén van de speerpunten van de ANBO is gezondheid en vitaliteit, waarin de ANBO aangeeft van mening te zijn dat de overheid moet investeren om de zelfstandigheid van ouderen zo lang mogelijk te behouden. De ANBO stimuleert sporten en bewegen onder ouderen door beweegtips op hun website te plaatsen en kortingscodes te geven voor sportabonnementen, de aankoop van een fiets, smartwatches of een sportieve app. Daarnaast verzorgt de ANBO sinds de coronatijd digitale work-outs en stoelyoga, gratis te bekijken voor leden (Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen, 2021).

De Unie KBO heeft in samenwerking met NOC*NSF de [Sportmenukaart](#) ontwikkeld. Deze kaart geeft een duidelijk overzicht van alle sporten die worden aangeboden, de bijbehorende sportbonden, en uitleg over dit aanbod (Unie Katholieke Bond van Ouderen, 2021).

De KBO-PCOB heeft aandacht voor bewegen in het dagelijks leven, met als doel de preventie van vallen. Op hun website staan adviezen over wat te doen om vallen te voorkomen en ze hebben een [valpreventieflyer](#) met allerlei beweegoefeningen. De KBO-PCOB is initiatiefnemer van het [Netwerk Vitaler Oud](#), waar KBO-PCOB met andere partijen¹⁰ werkt aan het genereren van meer bewustwording over een goede voorbereiding op ouder worden. Een van de onderwerpen die binnen deze voorbereiding een rol spelen is voldoende bewegen.

NOOM is ook aangesloten bij het Netwerk Vitaler Oud. Verder bieden zij verschillende trainingen aan, waaronder trainingen gericht op bewegen. Bijvoorbeeld de training ‘Bewegen voorkomt vallen’, waarbij vrijwilligers worden getraind om voorlichting te geven over valpreventie en het belang van bewegen, en de training ‘Tai Chi in het kader van valpreventie’, waarbij vrijwilligers leren zelf met ouderen eenvoudige oefeningen op een verantwoorde wijze te doen.

3.2 Ervaren succesfactoren en verbeterpunten in het beleids- en organisatielandschap

In deze paragraaf beschrijven we de succesfactoren en verbeterpunten in het beleids- en organisatielandschap van sporten en bewegen voor ouderen. Dat doen we aan de hand van de interviews met buurtsportcoaches, beleidsmedewerkers sport, een interventie-eigenaar en een expert op het gebied van sporten en bewegen voor ouderen en resultaten van vragenlijsten onder buurtsportcoaches (Mulier

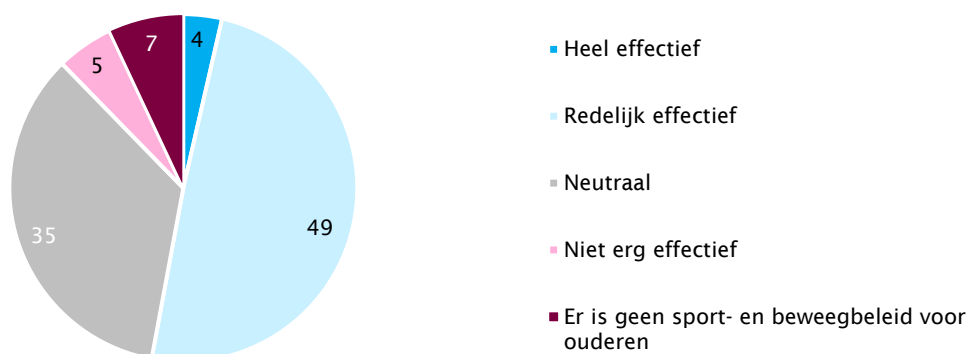
¹⁰ NOOM, KBO-Brabant, Koepel gepensioneerden, Leyden Academy of Vitality and Ageing, Sociaal Werk Nederland, RIVM, Movisie, KCS&B en Landelijk Kennisinstituut Cultuureducatie en Amateurkunst.

Instituut, 2021b) en beleidsmedewerkers sport (Mulier Instituut, 2021c). We vergelijken de huidige situatie, voor zover mogelijk, met het verleden en blikken vooruit om te bezien wat nodig is om de mogelijkheden voor ouderen om in Nederland deel te nemen aan sporten en bewegen te verbeteren.

Gemeentelijke beleidsmedewerkers sport

Uit de vragenlijst onder gemeentelijke beleidsmedewerkers sport (Mulier Instituut, 2021c) komt naar voren dat meer dan de helft van de gemeenten (53%) van mening is dat hun sport- en beweegbeleid voor ouderen effectief is (zie figuur 3.9 en Van Stam & Vrieswijk, 2021). Daartegenover ervaart slechts een klein deel van de gemeenten (5%) het eigen beleid als niet erg effectief.

Figuur 3.9 Ervaren effectiviteit van het sport- en beweegbeleid voor ouderen in de gemeente, volgens beleidsmedewerkers sport (in procenten, n=140)



Bron: VSG-Gemeentepelling, voorjaar 2021, Mulier Instituut, 2021c.

In dezelfde vragenlijst (Mulier Instituut, 2021c) komt naar voren dat 73 procent van de beleidsmedewerkers sport van gemeenten die sport- en beweegbeleid voor ouderen hebben geformuleerd, verschillende succesfactoren ervaart bij het uitvoeren van dit beleid. Tijdens interviews met beleidsmedewerkers sport is doorgevraagd naar wat deze succesfactoren zijn (Van Stam & Vrieswijk, 2021). De beleidsmedewerkers noemden onder andere:

1. de inzet van ambassadeurs uit de doelgroep. Dit kunnen bijvoorbeeld ouderen zijn die een bekend gezicht zijn in de wijk en waar andere ouderen tegen opkijken. Zij kunnen worden ingezet als voorbeeld en bij de werving van ouderen voor beweegprogramma's;
2. een goede samenwerking binnen het gemeentelijk apparaat, waarbij verschillende beleidsterreinen kunnen bijdragen aan en baat hebben bij beweegstimulering van ouderen;
3. korte lijntjes en samenwerking tussen ambtenaren en inwoners;
4. een buurtsportcoach die gespecialiseerd is in het begeleiden en/of organiseren van beweegactiviteiten voor ouderen;
5. trainers die zijn opgeleid in het werken en omgaan met ouderen.

Uit dezelfde vragenlijst onder beleidsmedewerkers sport (Mulier Instituut, 2021c) komt naar voren dat 62 procent van de beleidsmedewerkers sport van gemeenten die sport- en beweegbeleid voor ouderen hebben geformuleerd, (ook) knelpunten ervaart. In de interviews is daarop doorgevraagd (Van Stam & Vrieswijk, 2021). Daar komen de volgende verbeterpunten uit voort:

1. inwoners met eigen sport- en beweeginitiatieven moeten meer en beter ondersteund worden door de gemeente;
2. lokale sportorganisaties moeten worden ondersteund om ouderen (en andere kwetsbare groepen) beter te bedienen. Dit kan door een programma te ontwikkelen vanuit de gemeente waarin de rol van de organisaties duidelijk en realistisch is;

3. er moet betere afstemming zijn tussen partijen uit de praktijk en de gemeente als het gaat om timing van het uitrollen van sport- en beweegplannen. Partijen uit de praktijk willen vaak al beginnen met het uitvoeren van beweegplannen terwijl op gemeentelijk niveau nog knopen moeten worden doorgesneden;
4. er moet beter gekeken worden hoe activiteiten geborgd kunnen worden in bestaande samenwerkingen en activiteiten. Dit kan onder andere worden gerealiseerd aan de hand van structurele (financiële) middelen.

Over het algemeen vinden de meeste geïnterviewde beleidsmedewerkers sport dat ze op de goede weg zitten als het gaat om sport- en beweegstimulering van ouderen. Er zijn wel veel ideeën over hoe het nog beter kan, zoals meer regionale samenwerkingen op het thema senioren sport, sportverenigingen een sterke(re) maatschappelijke rol laten vervullen en sport (nog) meer in het kader van een goede gezondheid bekijken (bijvoorbeeld door samenwerking met het beleidsterrein gezondheid te versterken). Wat de geïnterviewde beleidsmedewerkers missen om het sport- en beweegbeleid voor ouderen goed te kunnen neerzetten zijn goede communicatiemiddelen en goede monitoringtools. Daarnaast zou het volgens hen voor de toekomst een positieve bijdrage hebben als de volwassenen van nu (de volgende generatie ouderen) al een bewuste en gezonde leefstijl hebben.

Uit de interviews met de beleidsmedewerkers sport blijkt dat ze over het algemeen redelijk positief zijn over de invoering van het lokale sportakkoord in hun gemeente.¹¹ Het heeft verschillende zaken opgeleverd. Bijna alle geïnterviewden noemen daarbij het intensiveren of opzetten van samenwerkingen met en tussen lokale partijen en daardoor het vergroten van de betrokkenheid. Voor de doelgroep ouderen is door het sportakkoord in sommige gemeenten extra aandacht of meer prioriteit gekomen. Meerdere gemeenten zeggen dat er nog geen echte uitvoerende activiteiten zijn voortgekomen uit het lokale sportakkoord.

Buurtsportcoaches

De meeste buurtsportcoaches (83%) ervaren succesfactoren in hun werk met de doelgroep ouderen (Mulier Instituut, 2021b; Vrieswijk & Van Stam, 2021). Buurtsportcoaches halen veel voldoening uit het werken met deze doelgroep. Ze krijgen veel waardering terug en zien dat ze de deelnemers echt kunnen helpen plezier te beleven aan sporten en bewegen. Ze geven aan dat hun werk daarmee bijdraagt aan de vitaliteit van ouderen en het bestrijden van de eenzaamheid onder ouderen. Het persoonlijke contact, de sociale interactie met de ouderen en de gezelligheid worden door alle buurtsportcoaches benoemd als succesfactor van het werk dat zij doen.

Een groot deel van de buurtsportcoaches (76%) ervaart ook knelpunten in het werken met ouderen (Mulier Instituut, 2021b; Vrieswijk & Van Stam, 2021). In de interviews is doorgevraagd op wat deze knelpunten dan precies zijn. De meest genoemde of opvallende antwoorden zijn het (niet) bereiken van de doelgroep, de (beperkte) financiële mogelijkheden om deze doelgroep te bedienen en het feit dat de doelgroep zo divers is, waardoor het moeilijk is om voor alle ouderen een passend aanbod te bieden.

¹¹ Belangrijk te vermelden is dat de komst van het lokale sportakkoord in meerdere gemeenten samenviel met andere ontwikkelingen, zoals het schrijven van een nieuwe sportnota of een fusie tussen gemeenten, waardoor niet altijd goed duidelijk is welke ontwikkelingen echt toe te schrijven zijn aan het sportakkoord en welke toch wel hadden plaatsgevonden.

Uit de vragenlijst onder buurtsportcoaches (Mulier Instituut, 2021b) komt naar voren dat 41 procent van de buurtsportcoaches die op de doelgroep ouderen worden ingezet, veranderingen merkt in hun werkzaamheden voor ouderen door de invoering van het lokale sportakkoord (zie figuur 3.10 en Vrieswijk & Van Stam, 2021). Dit zijn met name positieve veranderingen, zoals meer mogelijkheden voor subsidie/geld en ondersteuning, meer/snellere verbindingen of samenwerkingen met andere partijen en meer aandacht voor de doelgroep ouderen (en het sociale domein in het algemeen).

De helft (49%) van de buurtsportcoaches geeft aan geen verandering te merken als gevolg van het lokale sportakkoord. Dit komt vooral doordat zij al bezig waren met de doelgroep ouderen of het thema inclusief sporten, doordat er geen organisaties zijn die het initiatief nemen om plannen op dit gebied op zich te nemen of doordat de projecten voor ouderen vanaf de start van het sportakkoord (deels) stil hebben gelegen vanwege de coronamaatregelen.

Figuur 3.10 Veranderingen in de werkzaamheden van buurtsportcoaches voor ouderen door de invoering van het lokale sportakkoord, volgens buurtsportcoaches (in procenten, n=70)



Bron: Wij Buurtsportcoaches-peiling, najaar 2021, Mulier Instituut, 2021b.

Interventie-eigenaar en expert sporten en bewegen voor ouderen

Tijdens de interviews noemen een interventie-eigenaar en een expert sporten en bewegen voor ouderen twee succesfactoren binnen het landschap van sporten en bewegen voor ouderen. Ten eerste de groei in aanbod specifiek voor ouderen binnen sportverenigingen van de afgelopen jaren. Aanbod voor ouderen op sportverenigingen draagt eraan bij dat zij op de sportvereniging kunnen blijven sporten wanneer zij dat willen. Ten tweede geven zij aan dat gedurende de coronapandemie het besef, zowel bij ouderen zelf als in de politiek, is gegroeid dat structureel bewegen belangrijk is. De aandacht voor bewegen in de buitenlucht is door dit besef toegenomen, zowel bij beleidsmakers als bij ouderen zelf.

Beide professionals noemen verschillende verbeterpunten. Ten eerste dat het opzetten en begeleiden van sport- en beweegactiviteiten niet moet worden onderschat. Zij leggen uit dat het opzetten en uitvoeren van activiteiten voor ouderen om specifieke kennis over de doelgroep vraagt. Denk bijvoorbeeld aan kennis over de fysieke belastbaarheid van ouderen en hoe oefeningen aan te passen, maar ook didactische vaardigheden over hoe om te gaan met (een groep) ouderen. Ten tweede noemen zij dat er verschillende sportaanbieders en -activiteiten zijn waar ouderen terecht kunnen, maar dat een overzicht ontbreekt. Een van de geïnterviewden beschrijft een situatie waarin in een wijk een netwerk is voor ouderen, maar dit netwerk niet weet van het bestaan van de buurtsportcoach en andersom. Als derde verbeterpunt noemen zij dat de nationale overheid concrete doelstellingen binnen het sport- en beweegbeleid voor ouderen kan formuleren.

4. Mogelijkheden om te sporten en bewegen voor ouderen

In dit hoofdstuk beschrijven we de mogelijkheden voor ouderen om in Nederland deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten. We maken hierbij in de eerste drie paragrafen onderscheid naar georganiseerd (paragraaf 4.1) en anders georganiseerd sport- en beweegaanbod (paragraaf 4.2) en sporten en bewegen in ongeorganiseerd verband (paragraaf 4.3). Daarnaast besteden we in dit hoofdstuk aandacht aan sport- en beweeginterventies voor ouderen (paragraaf 4.4). Dit overzicht van sport- en beweegmogelijkheden voor ouderen is niet uitputtend. In paragraaf 4.5 bespreken we de betrokkenheid van ouderen bij de organisatie van sport. Zie voor een overzicht van sport- en beweegaanbod voor ouderen ook de factsheet van Sport in de Buurt (2020).

De inhoud van dit hoofdstuk is samengesteld op basis van verschillende (data)bronnen, zoals online peilingen onder sportverenigingen (Mulier Instituut, 2009, 2012, 2018, 2020b, 2021a), sportbonden (Mulier Instituut & NOC*NSF, 2021) en ondernemende sportaanbieders (Mulier Instituut, 2019). Overige informatie komt uit Nederlandstalige literatuur, online webpagina's (van de desbetreffende interventies/organisaties) en documenten van lokale sportakkoorden (Mulier Instituut 2020a). Deelname door ouderen aan verschillende vormen van sport- en beweegaanbod is uitgebreid beschreven in de rapportage van Van den Dool en Heijnen (2022).

4.1 Georganiseerd sport- en beweegaanbod

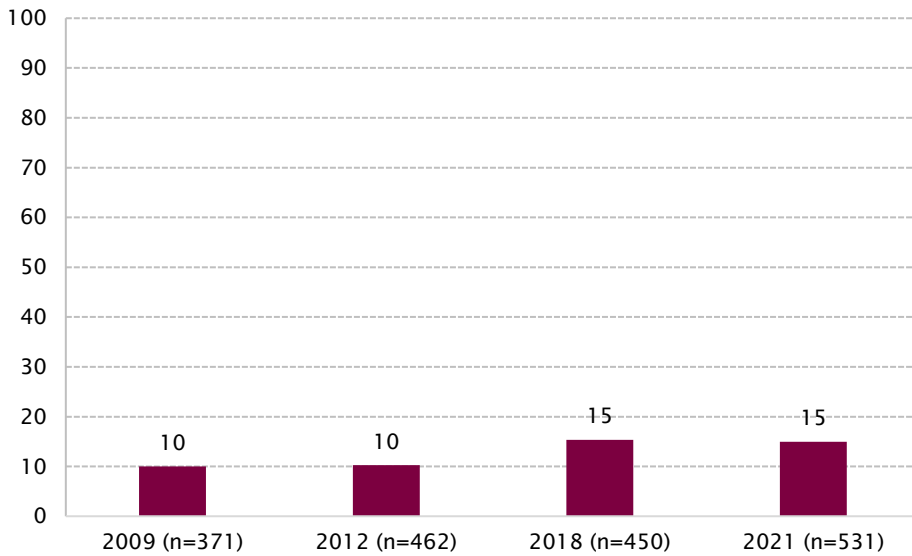
In deze paragraaf geven we een overzicht van de aandacht en het sport- en beweegaanbod voor ouderen binnen sportverenigingen en sportbonden.

Sportverenigingen

Uit bevolkingsonderzoek komt naar voren dat de mate van lidmaatschap van een sportvereniging bij ouderen die sporten (minimaal twaalf keer per jaar) ongeveer gelijk is aan dat van alle 18-plussers die sporten. Van den Dool en Heijnen (2022) gaan uitgebreid in op de organisatieverbanden waarin ouderen sporten en bewegen en de veranderingen in de periode 2012-2020. Van de 18-plussers die sporten is gemiddeld 33 procent lid van een sportvereniging; bij de 55-64-jarige sporters is dat 27 procent, bij de 65-79-jarige sporters 30 procent en bij sporters van 80 en ouder 27 procent (Van den Dool & Heijnen, 2022).

In deze paragraaf kijken we vanuit het perspectief van de sport- en beweegaanbieders. Uit peilingen van het Verenigingspanel door de jaren heen zien we dat het aandeel oudere sporters in sportverenigingen in de afgelopen jaren is gestegen (zie figuur 4.1 en Mulier Instituut, 2009, 2012, 2018, 2021a).

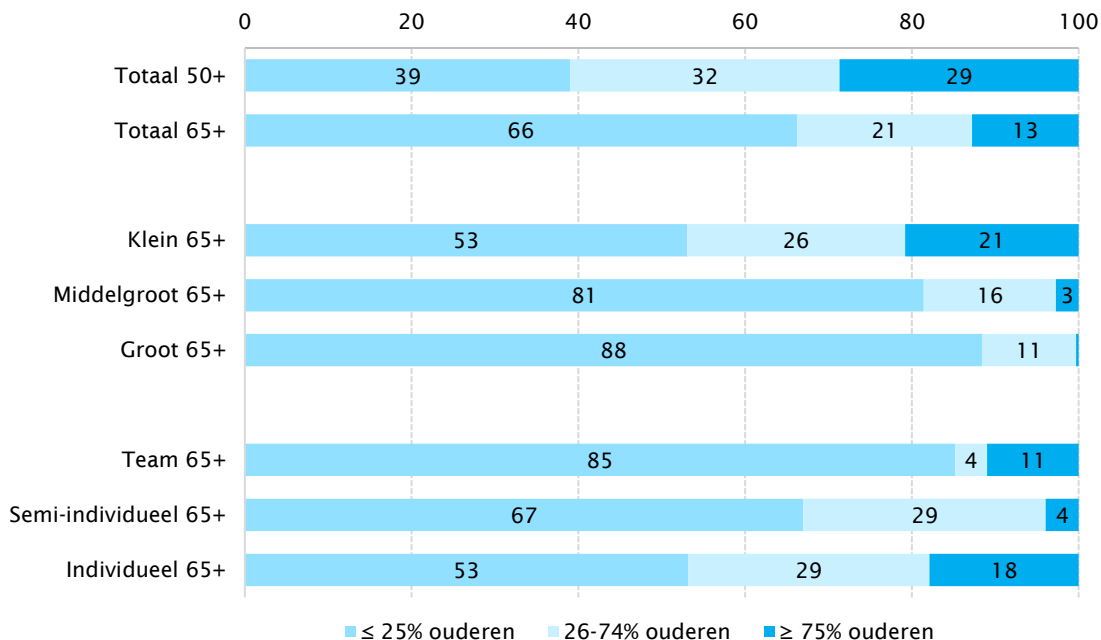
Figuur 4.1 Aandeel 65-plussers bij de sportvereniging naar jaartal (in procenten)



Bron: Peilingen Verenigingspanel, Mulier Instituut, 2009, 2012, 2018, 2021a.

61 procent van de sportverenigingen bestaat voor meer dan een kwart uit 50-plussers. Eén op de tien sportverenigingen bestaat grotendeels uit 65-plussers (meer dan 75%). Vooral kleine sportverenigingen hebben veel oudere sporters in hun ledenbestand. Bij grote sportverenigingen is het aandeel 65-plussers een stuk kleiner (zie figuur 4.2 en Mulier Instituut, 2021a). Vooral fiets-, biljart-, tennis-, jeu-de-boules- en golfverenigingen zijn populair onder ouderen. Teamsportverenigingen zoals bridge- en bowlsclubs hebben ook een hoog aandeel ouderen in de vereniging (Brandsema et al., 2018).

Figuur 4.2 Aandeel 50- en 65-plussers bij sportverenigingen en aandeel 65-plussers naar grootte* en type vereniging (in procenten, n=531)



*Toelichting: klein ≤ 100 leden, middelgroot 101-300 leden, groot > 300 leden.

Bron: Peiling Verenigingspanel, voorjaar 2021, Mulier Instituut, 2021a.

Negen op de tien verenigingsbestuurders geven aan dat in ieder geval een deel van hun 50-plus leden actief sport op de vereniging. Bij acht op de tien verenigingen vervullen ouderen, volgens de bestuurders, vrijwilligersfuncties. In paragraaf 4.5 gaan we hier dieper op in. Bijna een kwart (23%) van de bestuursleden geeft aan dat (een deel van) hun oudere leden vooral voor de gezelligheid naar de vereniging komen en niet om te sporten. Bij de meeste sportverenigingen zijn 50-plusleden dus in verschillende rollen actief. Slechts een deel komt alleen voor de gezelligheid en is niet meer zelf actief (Brandsema et al., 2018).

In een peiling van het Verenigingspanel in 2020 geeft 77 procent van de verenigingen aan dat de oudere sporters mee kunnen doen met het reguliere aanbod voor volwassenen. 6 procent geeft aan helemaal geen sporters van 50 jaar of ouder te hebben. Bijna een vijfde van de verenigingen heeft speciaal aanbod voor oudere sporters (Mulier Instituut, 2020b). Daarbij gaat het vaak om een variant van de aangeboden sport, zoals Body Mind Fit, WandelFit, Denken en Doen, Start2Bike, MBvO-gymnastiek, Masters Sport-fit 50+, Fithockey, Kombifit, Sneeuwfit, Clubfit, 45+-voetbal (7x7), Walking voetbal of 50+-zwemmen (Brandsema et al., 2018).

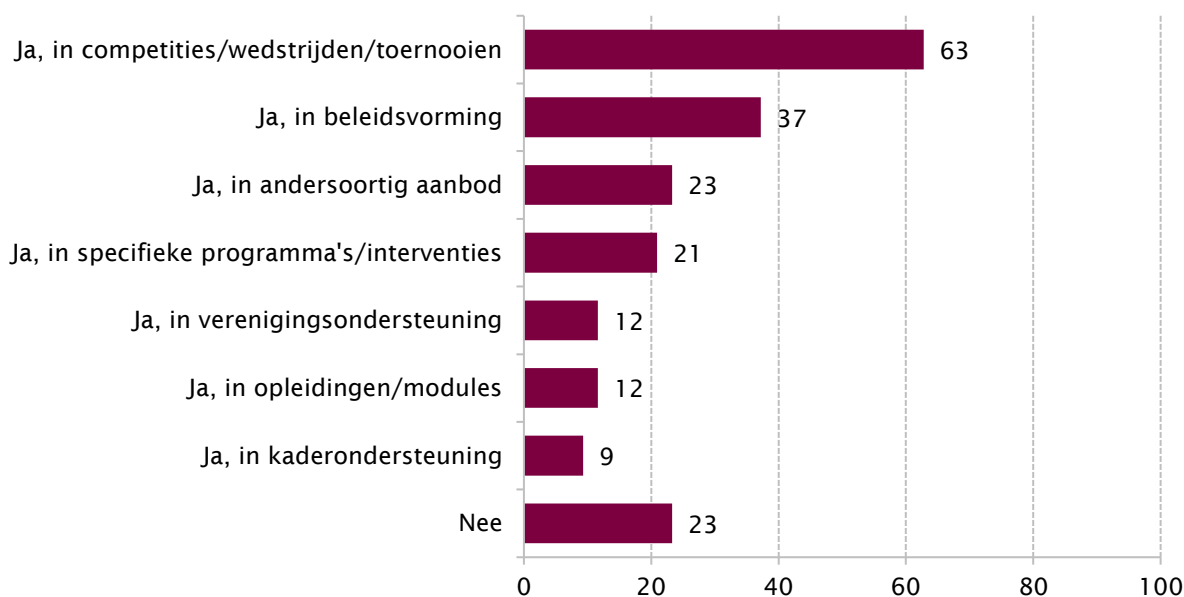
Sportbonden

Nederland kent 77 sportbonden die zijn aangesloten bij NOC*NSF (NOC*NSF, 2021). In de sportbondenpeiling die het Mulier Instituut in het voorjaar van 2021 heeft uitgevoerd in samenwerking met NOC*NSF, zijn vragen gesteld over de aandacht van sportbonden voor oudere sporters (Mulier Instituut & NOC*NSF 2021). 44 sportbonden hebben aan deze monitor deelgenomen. Van deze sportbonden besteedt 77 procent (n=34) specifieke aandacht aan oudere sporters; 23 procent (n=10) geeft aan dat niet te doen (zie figuur 4.3).

De sportbonden met specifieke aandacht voor de doelgroep ouderen doen dat op verschillende manieren. 63 procent van de bonden organiseert bijvoorbeeld speciale competities voor ouderen, 37 procent heeft in de beleidsvorming aandacht voor deze doelgroep en 23 procent heeft andersoortig aanbod voor ouderen.

Bonden met een individuele tak van sport geven vaker aan geen aandacht te besteden aan ouderen of dit vooral te doen in beleid en competities, terwijl bonden met een semi-individuele tak van sport of teamsport voornamelijk aandacht voor ouderen hebben in de vorm van competities en wedstrijden (niet in figuur; Mulier Instituut & NOC*NSF, 2021).

Figuur 4.3 Specifieke aandacht van sportbonden voor oudere sporters (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=44)



Bron: Peiling sportbonden, voorjaar 2021, Mulier Instituut & NOC*NSF, 2021.

De belangrijkste redenen voor sportbonden om aandacht aan ouderen te besteden is de ambitie om sport voor iedereen toegankelijk te maken (79%), dat ouderen onderdeel zijn van de doelgroep (70%) en dat de tak van sport door ouderen kan worden beoefend (67%; zie figuur 4.4).

Figuur 4.4 Redenen voor sportbonden om aandacht te geven aan oudere sporters (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=34)



Bron: Peiling sportbonden, voorjaar 2021, Mulier Instituut & NOC*NSF, 2021.

Sportbonden die geen aandacht hebben voor oudere sporters (n=10) geven aan dat de bond zelf geen aanbod heeft, maar sommige verenigingen wel (n=4), dat de bond andere prioriteiten heeft (n=3) of onvoldoende capaciteit heeft (n=3), dat er geen vraag naar is (n=2) en dat de sport niet geschikt is voor oudere sporters (n=1). Van de tien bonden die geen aandacht geven aan ouderen, geeft de helft aan dit (waarschijnlijk) niet te veranderen in de komende twee jaar. De andere helft weet het niet zeker of geeft aan waarschijnlijk wel meer aandacht te willen besteden aan ouderen (Mulier Instituut & NOC*NSF, 2021).

De speciale programma's of interventies die sommige sportbonden aanbieden bestaan uit: Denken en Doen, Fit en Vitaal, Fithockey, Old Stars Tafeltennis, Old Stars Tennis, Samen Vissen, Tijd voor Krijt, Walking Football, 7x7- of 45-plusvoetbal, ZekerBewegen, Tennis Fit, Walking Hockey en de veteranencompetitie. Deze programma's of interventies worden meestal door sportverenigingen uitgevoerd (zie ook de paragraaf over sportverenigingen). De genoemde programma's of interventies vallen overigens niet allemaal onder de erkende sport- en beweeginterventies. In paragraaf 4.4 besteden we apart aandacht aan erkende sport- en beweeginterventies voor ouderen.

Als we kijken naar het aandeel oudere sporters bij de sportbonden, zien we dat zij het sterkst vertegenwoordigd zijn in de groep 50-64-jarigen (gemiddeld 20.551 ouderen per bond), gevolgd door 65-79-jarigen (gemiddeld 11.752 ouderen per bond) en mensen van 80 jaar en ouder (gemiddeld 1.897 ouderen per bond). Bij kleine bonden (minder dan 5.000 leden) vallen de meeste ouderen in de groep 65-79 jaar (gemiddeld 588 oudere leden per bond), terwijl de groep 50-64-jarigen bij grotere bonden (bonden met 5.001-50.000 en 50.000+ leden) het grootst is (respectievelijk gemiddeld 3.293 en 85.212 oudere leden per bond, niet in figuur). Een aantal bonden geeft aan dat hun tak van sport (dans, mensport, kaatsport, bowlen, Walking Football, schaaksport) uitermate geschikt is voor oudere sporters. Andere bonden benoemen dat ze oudere sporters vooral nog als slapend lid (donateur), vrijwilliger of toeschouwer blijven betrekken (Mulier Instituut & NOC*NSF, 2021).

4.2 Anders georganiseerd sport- en beweegaanbod

In deze paragraaf besteden we aandacht aan het anders georganiseerde sport- en beweegaanbod. Denk hierbij aan de activiteiten van ondernemende sport- en beweegaanbieders, zoals fitnesslocaties, maneges of zwembaden, en van bijvoorbeeld zorginstellingen of sociaal-cultureel werk.

Ondernemende sport- en beweegaanbieders

Uit bevolkingsonderzoek komt naar voren dat ouderen die sporten (minimaal twaalf keer per jaar) gemiddeld iets minder vaak lid zijn van een sportcentrum dan de gemiddelde sporter van 18 jaar en ouder. Gemiddeld is 29 procent van de 18-plussers die sporten abonnee van een sportcentrum; voor sportende ouderen van 55-64 jaar is dat 26 procent, voor sporters van 65-79 jaar 22 procent en voor sporters van 80 jaar en ouder 12 procent (Van den Dool & Heijnen, 2022).

In de fitness zelf komt steeds meer aandacht voor ouderen sinds bekend is dat krachttraining belangrijk is voor het behoud van gezonde botten en spieren bij ouderen (Lopez et al., 2017). Verschillende sportscholen bieden daarom speciale sportgroepen voor ouderen aan waarin krachttraining centraal staat. Daarnaast geven sportscholen vaak speciale begeleiding voor groepjes ouderen die samen kunnen trainen met een sportinstructeur (Fit For Free, 2021). Uit een peiling onder ondernemende sportaanbieders van het Mulier Instituut in december 2019 geeft 67 procent van de bevraagde fitnessketens en 49 procent van de particuliere fitnessscholen aan speciale openingstijden of beweegactiviteiten voor ouderen te hebben (Mulier Instituut, 2019). 67 procent van de fitnessketens en 51 procent van de algemene fitnessscholen wil daarnaast de doelgroep ouderen beter bereiken.

Zwembaden bieden vaak momenten aan waarop een aantal zwembanen gereserveerd is voor ouderen om ongestoord baantjes te kunnen zwemmen. Daarnaast bieden sommige zwembaden zwemactiviteiten speciaal voor ouderen aan, zoals gymnastiek in het water (Zwemlesspecialist, 2021). Uit een peiling onder ondernemende sportaanbieders blijkt dat 62 procent van de zwembaden speciale openingstijden of beweegactiviteiten voor ouderen heeft (Mulier Instituut, 2019). Uit een recente peiling in de zwembranche is gebleken dat 28 procent van de zwembadmedewerkers meer informatie wil over het organiseren van zwemactiviteiten voor oudere sporters (Hollander & Hoekman, 2021).

Yoga- en dansscholen hebben veel aanbod voor ouderen. Vaak zijn er aangepaste lessen speciaal voor ouderen vanaf 60 jaar. Bij de dansscholen ligt de focus op plezier in bewegen, het versterken van de gewrichten en het verbeteren van de balans (Gezondheid!, 2021). De danslessen variëren van stijldans en modern tot improvisatie en zijdans (op een stoel). In de yoga wordt gefocust op het versoepelen van gewrichten en versterken van de balans en wordt ook vaak gebruik gemaakt van een stoel (Bewegen zonder pijn, 2021). Over deze categorie aanbieders zijn nog geen onderzoeksdata beschikbaar.

Andere aanbieders

Uit bevolkingsonderzoek komt naar voren dat ouderen die sporten (minimaal twaalf keer per jaar) dat relatief vaker doen via sociaal-cultureel of welzijnswork en via zorginstellingen dan de gemiddelde sporter van 18 jaar en ouder (2%). Van de 55-64-jarigen die sporten sport 2 procent bij sociaal-cultureel werk en 4 procent bij zorginstellingen; bij 65-79-jarige sporters is dat respectievelijk 6 en 6 procent en bij de sporters van 80 jaar en ouder respectievelijk 11 en 9 procent (Van den Dool & Heijnen, 2022).

In paragraaf 3.1 besteedden we uitgebreid aandacht aan de rol van diverse lokale en landelijke organisaties in het sport- en beweeglandschap voor ouderen, zoals de ouderenbonden Unie KBO en ANBO, de Zonnebloem, buurthuizen en -centra, enzovoort. Onderzoeksdata over de mate waarin deze organisaties aandacht hebben voor ouderen in relatie tot sporten en bewegen zijn niet voorhanden.

Interessant zijn de woonzorginstellingen voor ouderen. Door beweeginterventies in te zetten kunnen de bewoners van deze zorginstellingen gestimuleerd worden om in beweging te komen (Van Haaren, 2014). Hoewel het implementeren van beweegactiviteiten in het wekelijkse programma voor ouderen in tehuizen bijdraagt aan het bevorderen van de mentale en fysieke gezondheid van bewoners (Chorus et al., 2010), zijn data over de deelname van bewoners aan georganiseerde sport- en beweegactiviteiten in tehuizen schaars. In interviews die in het kader van stageonderzoek voor deze rapportage zijn afgenomen met professionals uit de beweeg- en ouderenzorg worden verschillende beweegactiviteiten en -interventies voor ouderen in tehuizen genoemd, zoals kringgymnastiek, meedoen met Nederland in Beweging, [DoctorBeat](#) (een programma waarbij in combinatie met muziek fysieke oefeningen worden gedaan), een kegelspel, fietsen, tai chi en het gebruik van een [interactief draaiorgel](#) om te dansen voor mensen met dementie (Van Aert, 2021).

4.3 Sporten en bewegen in ongeorganiseerd verband

In Nederland sport het merendeel van de bevolking in ongeorganiseerd verband. Dit betekent dat mensen zelf of in een groep thuis of in de openbare ruimte sporten, zonder tussenkomst van een sportaanbieder. Uit bevolkingsonderzoek komt naar voren dat 69 procent van de sporters (minimaal twaalf keer per jaar) van 18 jaar en ouder alleen sport; 47 procent sport in informeel groepsverband.

Ouderen die sporten doen dat minder vaak alleen vergeleken met de algemene bevolking. Van de 55-64-jarigen die sporten gaat het om 71 procent, bij 65-79-jarige sporters om 59 procent en bij sporters van 80 jaar en ouders om 49 procent. Sporten in informeel groepsverband doet 44 procent van de 55-64-jarige

sporters, 46 procent van de 65-79-jarige sporters en 38 procent van de sporters van 80 jaar en ouder (Van den Dool & Heijnen, 2022).

Hoewel ouderen dus relatief (iets) minder vaak alleen of in informeel verband sporten dan de algemene bevolking, lijken deze vormen van sporten voor ouderen wel belangrijker te zijn dan de hiervoor beschreven sportverbanden. Hieronder beschrijven we enkele vormen van dergelijk sport- en beweeggedrag en het aanbod dat daarop inspeelt.

Thuis sport

Allereerst behoort thuis sport tot deze vorm van sporten en bewegen, bijvoorbeeld zelf oefeningen doen aan de hand van een video, tv-programma of boek (Preller & De Zeeuw, 2020). Thuis sporten doet 15 procent van de ondervraagde ouderen (65+), blijkt uit een onderzoek van het Mulier Instituut. Bij bijna de helft van deze thuis sporters bestaat het bewegen uit fitnessoefeningen (Van den Dool, 2019). Volgens de rapportage van Van den Dool en Van den Breul (2021) over thuis sport is 31 procent van de thuis sporters 55 jaar of ouder. Voor deze rapportage zijn geen specifieke onderzoeksdata verzameld over aanbieders en vormen van aanbod waarmee op thuis sporten wordt ingespeeld.

Bewegen in de openbare ruimte

Ouderen maken significant minder gebruik van de openbare ruimte om te bewegen dan volwassenen (86% vs. 92%) (Prins & Van Lindert, 2021). Wandelen, fietsen of fitnessoefeningen buiten de sportschool behoren tot ongeorganiseerde sport- en beweegactiviteiten en zijn populair onder ouderen (Floor & Van den Dool, 2020). Recreatief wandelen en fietsen behoren tot de populairste beweegactiviteiten in de openbare ruimte, met als belangrijkste reden om dit te doen dat ze 'in de buitenlucht zijn' (Van Eck & Davids, 2018).

Om beweging te stimuleren investeren steeds meer gemeenten in een beweegtuin. Daar kunnen ouderen, zowel met als zonder lichamelijke of cognitieve beperking, bewegen in de buitenlucht. In een beweegtuin staan vaak beweegtoestellen zoals rekstokken of een crosstrainer en nodigt de inrichting uit om te bewegen. Daarnaast is de beweegtuin ingericht om verschillende motorische vaardigheden te oefenen, bijvoorbeeld lopen op verschillende ondergronden of slalommen. Professionals zoals buurtsportcoaches of fysiotherapeuten kunnen beweegactiviteiten begeleiden in deze beweegtuin (Bolt, 2019).

Onderzoeksdata over het (commerciële) aanbod voor ouderen die gebruik maken van de openbare ruimte om te bewegen zijn voor deze rapportage niet verzameld (denk bijvoorbeeld aan de verkoop van (elektrische) fietsen en aan de aanleg, uitbreiding of aanpassing van wandel- en fietsroutes en apps daarvoor).

Wel is bekend dat ouderen veel fietsen. Uit onderzoek van het Instituut voor Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid (SWOV) (Schepers et al., 2020) blijkt dat het fietsgebruik onder alle leeftijdsgroepen de laatste jaren is toegenomen, maar een groot deel van de groei komt voor rekening van ouderen die geboren zijn in het decennium na de Tweede Wereldoorlog (de babyboomers). Er zijn meer oudere fietsers (vergrijzing) en zij fietsen vaker en verder, vooral voor recreatieve doeleinden. Babyboomers maken daarbij steeds meer gebruik van de elektrische fiets. SWOV geeft aan dat ongeveer de helft van de groei van het fietsgebruik voor vrijetijdsoeleinden komt voor rekening van de 60-plussers.

De elektrische fiets sloeg volgens SWOV als eerste aan bij oudere fietsers en is nog steeds heel populair bij senioren. Van alle fietskilometers van ouderen van 65 tot 75 jaar werd in 2014 34 procent afgelegd op de elektrische fiets. Voor fietsers van 75 jaar en ouder was dit zelfs 45 procent (Schepers et al., 2020). Via het programma Doortrappen (zie paragraaf 2.3) richten gemeenten zich op ouderen om veilig fietsgedrag van ouderen te bevorderen en te stimuleren dat zij langer zelfstandig kunnen blijven fietsen.

Gebruik van apps

In 2019 was het gebruik van apps en devices voor sporten en bewegen door 16-79-jarigen 13 procentpunten gestegen ten opzichte van 2016 (31%). Hierbij viel wel op dat ouderen (65-79 jaar) deze hulpmiddelen minder vaak gebruikten dan jongeren. Ouderen gebruikten vooral een fietscomputer (51%), wat samenhangt met de sportvoorkeur van ouderen. Ouderen gebruiken de apps en devices minder vaak om ‘inzicht in prestaties’ te verkrijgen dan jongeren. Het appgebruik is lager dan het gebruik van devices en is tussen 2016 en 2019 van 18 naar 23 procent gestegen onder 16-79-jarigen. Daarbij blijken vooral ouderen weinig gebruik te maken van apps (Van den Dool & Hover, 2019). Het gebruik van apps en devices wordt door meerdere ouderenorganisaties gestimuleerd (bv. Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen, 2021).

Er is veel aanbod als het gaat om sport- en beweegapps. Het aanbod speciaal gericht op ouderen is kleiner, maar veel reguliere sportapps geven de mogelijkheid de oefeningen aan te passen. Het aanbod voor ouderen bestaat voornamelijk uit apps met oefeningen speciaal voor senioren (Senioren Sport en Bewegen, 2021). Daarnaast bestaan er apps die zich speciaal richten op ouderen met Parkinson of kwetsbare ouderen met mogelijk (beginnende) dementie (De Zeeuw & Doets, 2020). Een variant op de apps is de Beweegwaaier, een papieren waaier met beweegoefeningen voor thuis die elk 30 seconden duren en herhaald kunnen worden. Elke oefening wordt met foto's en een instructie toegelicht, en voor visuele ondersteuning kan de QR-code gescand worden voor een bijbehorend filmpje (De Zeeuw & Doets, 2020).

Televisieprogramma's

Naast apps en devices kunnen televisieprogramma's zorgen voor activatie in de thuisomgeving. Het programma 'Nederland in Beweging' van omroep MAX Vandaag brengt al jaren 50-plussers in beweging. Onder leiding van Olga Commandeur en Duco Bauwens bewegen heel wat Nederlanders dagelijks voor hun televisie (TVBlik, 2022). Het gaat hierbij om 0,6 procent van de 55- tot en met 64-jarigen en 1,1 procent van de 65- tot en met 79-jarigen (Van den Dool, 2020). Door de gymnastieoefeningen, voedingstips en sportieve uitgaanstips probeert omroep MAX Vandaag het doel te behalen om meer Nederlanders boven de 50 in beweging te krijgen en te laten investeren in hun gezondheid (TVBlik, 2022).

4.4 Sport- en beweeginterventies

Om sporten en bewegen onder ouderen te stimuleren kunnen sport- en beweeginterventies worden ingezet. Een sport- en beweeginterventie wordt als volgt gedefinieerd: *'Een interventie is elke planmatige en doelgerichte aanpak die afwijkt van wat gangbaar is voor de doelgroep om het gedrag van mensen in Nederland te veranderen en hun omstandigheden te beïnvloeden, met als doel het bevorderen van duurzaam sport- en beweeggedrag. Indien sport en bewegen als middel wordt ingezet, kan het doel ook gedragsverandering op een ander vlak zijn (bijvoorbeeld aan het werk gaan, een gezond gewicht, participatie)'*.¹²

Erkende sport- en beweeginterventies

In de afgelopen jaren zijn binnen verschillende landelijke en lokale sport- en beweegstimuleringsregelingen sport- en beweeginterventies ontwikkeld en ingezet om Nederlanders aan het sporten en bewegen te krijgen. Dit heeft geleid tot diverse sport- en beweeginterventies voor ouderen (o.a. Dellas & Collard, 2018; Ooms, Dellas et al., 2020; Ooms & Veenhof, 2011). Om meer inzicht te

¹² Zie: <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/over-sport-en-beweeginterventies/stappen-naar-erkenning-en-aanmelden-van-een-interventie/>

krijgen in de kwaliteit en effectiviteit van sport- en beweeginterventies en deze aspecten van interventies te verbeteren en borgen, is het Erkenningstraject voor sport- en beweeginterventies¹³ opgezet. Binnen het Erkenningstraject worden sport- en beweeginterventies beoordeeld op kwaliteit, uitvoerbaarheid en effectiviteit. Er worden verschillende niveaus van erkenning onderscheiden. Het laagste niveau is Goed Beschreven, gevolgd door Goed Onderbouwd en Effectief.¹⁴ KCS&B coördineert het erkenningstraject voor sport- en beweeginterventies en begeleidt interventie-eigenaren bij het verkrijgen van een erkenning.

Alle erkende sport- en beweeginterventies worden opgenomen in de online [interventiedatabase sport- en beweeginterventies](#) van KCS&B. Deze database bevat 115 erkende sport- en beweeginterventies (peildatum november 2021). Hiervan zijn 23 specifiek gericht op ouderen: acht sport- en beweeginterventies hebben het erkenningsniveau Goed Beschreven, acht het erkenningsniveau Goed Onderbouwd en bij zeven interventies zijn effecten in meer of mindere mate aangetoond (zie tabellen B1.1-B1.3 in bijlage 1). Buiten deze 23 interventies voor ouderen bevat de interventiedatabase interventies die zich op bredere (leeftijds)groepen richten, waaronder ouderen. Voorbeelden hiervan zijn de Nationale Diabetes Challenge¹⁵ en SLIMMER¹⁶. Het gaat te ver om deze allemaal in deze rapportage te beschrijven.

De 23 interventies die zich specifiek richten op ouderen verschillen qua specifieke doelgroep, doelen en aangeboden activiteiten. Wat betreft doelgroep zijn er bijvoorbeeld verschillen in beoogde leeftijdsgroep (van 50-plus tot en met 70-plus), mate van fysieke activiteit van de ouderen (inactief, minder actief, actief), bijkomende kwetsbaarheden/problematiek (bv. chronische aandoeningen) en de woonsituatie van de oudere (zelfstandig thuiswonend vs. wonend in een zorginstelling).

Twee interventies (Beweegpret 55+ aan zet en Bewegen aan Tafel) richten zich op het trainen van zorgprofessionals en/of vrijwilligers om lichamelijke activiteit onder ouderen te stimuleren. Bij bijna alle interventies is bewegen (naast een doel ook) een middel om bijvoorbeeld de zelfredzaamheid, het welbevinden, de zelfstandigheid, de kwaliteit van leven en/of het sociale welzijn van ouderen te bevorderen. Zeven interventies richten zich specifiek op valpreventie. De activiteiten die worden uitgevoerd variëren tussen de interventies. Voorbeelden zijn het aanbieden van sport- en

¹³ Het Erkenningstraject voor sport- en beweeginterventies maakt onderdeel uit van het landelijke Erkenningstraject Interventies, waarin interventies uit verschillende werkvelden systematisch worden beoordeeld op kwaliteit, uitvoerbaarheid en effectiviteit. Het landelijke Erkenningstraject Interventies is een samenwerking tussen het RIVM Centrum Gezond Leven (CGL: gezondheidsbevordering), het Nederlands Jeugdinstituut (Nji: jeugd welzijn, ontwikkelingsstimulering, jeugdzorg), het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ: jeugdgezondheidszorg), KCS&B (sport en bewegen), Movisie (de sociale sector), Trimbos Instituut (langdurige geestelijke gezondheidszorg) en Vilans (langdurende ouderen- en gehandicaptenzorg).

¹⁴ *Goed Beschreven*: hiervoor gelden de volgende criteria: doelen, doelgroep, aanpak, randvoorwaarden, overdraagbaarheid, ervaringen met de uitvoering en beschikbare materialen zijn duidelijk beschreven. Daarnaast is er een handleiding voor lokale uitvoerders beschikbaar, is een procesevaluatie uitgevoerd en is er inzicht in de kosten en tijdsinvestering voor uitvoerders. *Goed Onderbouwd*: hiervoor gelden dezelfde criteria als voor het niveau Goed Beschreven. Daarnaast moet de werkzaamheid van de interventie zijn onderbouwd met wetenschappelijke modellen, theorie en/of literatuur. *Effectief*: hiervoor gelden dezelfde criteria als voor het niveau Goed Onderbouwd. Daarnaast is de effectiviteit van de interventie aangetoond met in ieder geval twee effectonderzoeken van voldoende kwaliteit. Binnen het niveau Effectief is nog de onderverdeling: Eerste aanwijzingen voor effectiviteit, Goede aanwijzingen voor effectiviteit en Sterke aanwijzingen voor effectiviteit.

¹⁵ De Nationale Diabetes Challenge is een 16 tot 20 weken durend wandelprogramma voor mensen met (een verhoogd risico op) diabetes. Zie:

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/interventies/interventie/nationale-diabetes-challenge/>

¹⁶ SLIMMER is een twee jaar durende gecombineerde leefstijlinterventie gericht op volwassenen met overgewicht en een verhoogd risico op type 2 diabetes (prediabetes) en/of mensen met obesitas (BMI 30-40). Zie: <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/interventies/interventie/slimmer/>

beweegactiviteiten (bv. wandelen, krachttraining), het geven van voorlichting aan deelnemers (bv. over het belang van bewegen, valpreventie) en, zoals hiervoor genoemd, het trainen van (zorg)professionals om sporten en bewegen bij de doelgroep te stimuleren (zie ook tabellen B1.1-B1.3 in bijlage 1).

Om sporten en bewegen daadwerkelijk onder ouderen te stimuleren, is het belangrijk dat de erkende sport- en beweeginterventies, met name de interventies die Goed Onderbouwd en Effectief zijn, lokaal worden ingezet. Verschillende onderzoeken laten zien dat (potentiële) gebruikers van sport- en beweeginterventies, zoals gemeenten, buurtsportcoaches en sportverenigingen, (nog) niet altijd voor erkende sport- en beweeginterventies kiezen (Gelinck, 2018; Ooms et al., 2018).

Bovendien blijkt uit een recente trefwoordenanalyse van 265 lokale sportakkoorden dat in minder dan de helft (42%) ervan ten minste één erkende sport- en beweeginterventie wordt genoemd (niet in tabel). Als het gaat om erkende sport- en beweeginterventies specifiek gericht op ouderen dan is dit iets minder dan een kwart (23%) van de sportakkoorden. Zes erkende sport- en beweeginterventies voor ouderen worden hierbij genoemd, waarbij OldStars/Walking Football en MBvO het vaakst worden genoemd (resp. in 17% en 5% van de lokale sportakkoorden; zie tabel 4.1) (Mulier Instituut, 2020a). Ter vergelijking: in 59 en 75 procent van de lokale sportakkoorden worden respectievelijk de termen ‘senioren’ en ‘ouderen’ genoemd (Mulier Instituut, 2020a; zie paragraaf 3.1). Deze resultaten lijken erop te duiden dat lokaal nog niet optimaal gebruik wordt gemaakt van erkende sport- en beweeginterventies voor ouderen.

Tabel 4.1 Erkende sport- en beweeginterventies specifiek gericht op ouderen die worden genoemd in de lokale sportakkoorden (n=265 lokale sportakkoorden, peildatum september 2020)

Zoekterm erkende sport- of beweeginterventie (erkeningsniveau)*	Sportakkoorden waarin erkende interventie wordt genoemd, n (%)
Elke stap telt (GB)	2 (1)
GoldenSports (GO)	2 (1)
Meer bewegen voor ouderen (MBvO; GB)	13 (5)
OldStars/Walking Football (GB)	44 (17)
Sociaal Vitaal (1EFF)	5 (2)
Vitality Club (GO)	5 (2)
<i>Alle erkende interventies hierboven</i>	62 (23)

*GB=Goed Beschreven, GO=Goed Onderbouwd, 1EFF=Eerste aanwijzingen voor effectiviteit.

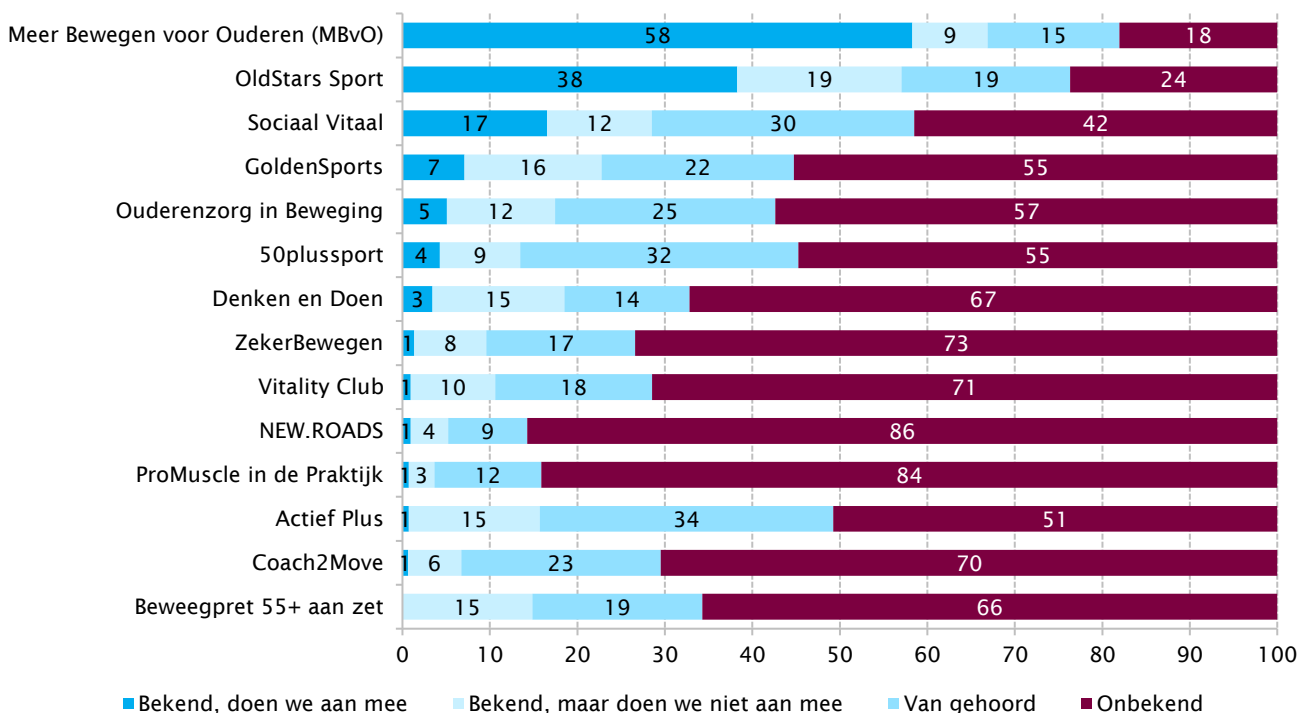
Bron: Documentanalyse lokale sportakkoorden, Mulier Instituut, 2020a.

Er zijn verschillende redenen waarom lokaal geen gebruik wordt gemaakt van erkende sport- en beweeginterventies, zoals te weinig kennis over (de uitvoering van) erkende interventies, hoge kosten/gebrek aan financiële middelen en het lastig kunnen aanpassen van sommige erkende interventies aan de lokale situatie. Daarnaast spelen onduidelijkheid over de meerwaarde van erkende interventies ten opzichte van al bestaand niet-erkend aanbod, de onbereidheid van gemeenten om erkende interventies te financieren en voorkeur voor eigen (ontwikkelde) interventies een rol. Wanneer een erkende sport- en beweeginterventie aansluit bij de gekozen doelgroep en het gemeentelijke beleid, aan te passen is aan de lokale situatie en betaalbaar is, stimuleert dit de inzet ervan (Gelinck, 2018; Ooms et al., 2018).

De voorgaande onderzoeken richtten zich op stimulansen en belemmeringen bij het inzetten van erkende sport- en beweeginterventies in het algemeen. Er is niet specifiek gekeken naar stimulansen en belemmeringen bij de inzet van erkende sport- en beweeginterventies voor ouderen. Wel zijn beleidsmedewerkers sport van gemeenten bevroegd over hun bekendheid met twintig erkende sport- en beweeginterventies voor ouderen, waaronder zes interventies die zich richten op valpreventie (Mulier

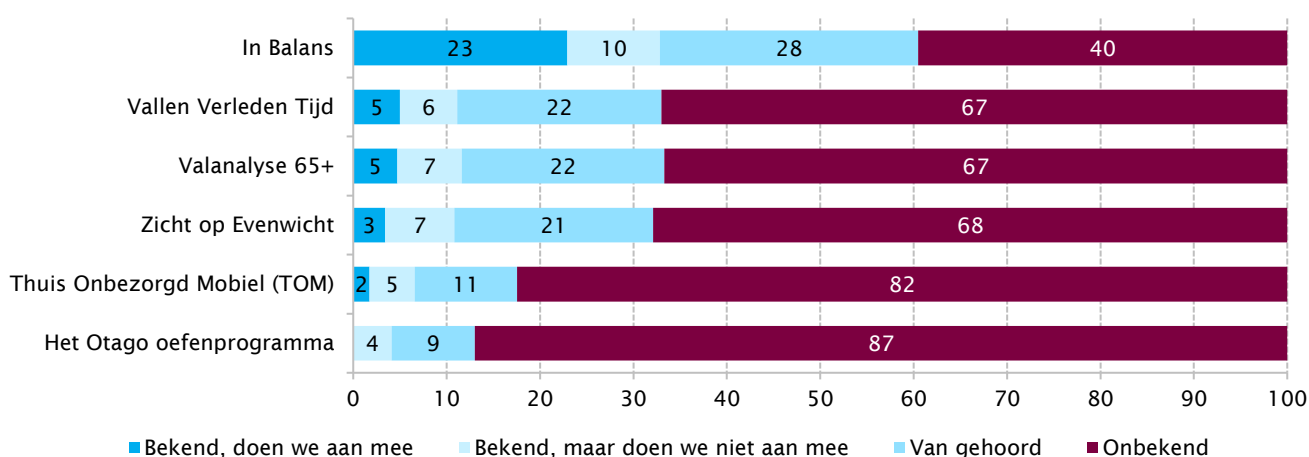
Instituut, 2021c). Daaruit blijkt dat zij relatief onbekend zijn met deze interventies, met uitzondering van MBvO en OldStars Sport, waar iets minder dan twee derde mee bekend is (zie figuren 4.5 en 4.6).

Figuur 4.5 Mate van bekendheid erkende sport- en beweginginterventies voor ouderen bij beleidsmedewerkers sport (in procenten, n=140)



Bron: VSG-Gemeentepeiling, voorjaar 2021, Mulier Instituut, 2021c.

Figuur 4.6 Mate van bekendheid erkende valpreventie-interventies voor ouderen bij beleidsmedewerkers sport (in procenten, n=140)



Bron: VSG-Gemeentepeiling, voorjaar 2021, Mulier Instituut, 2021c.

Het ontbreken van passende erkende interventies voor specifieke groepen ouderen zou, naast onbekendheid met erkende interventies, een reden kunnen zijn waarom ze niet altijd worden ingezet. Zoals in de inleiding (zie paragraaf 1.1) is beschreven, is de groep ouderen een heterogene groep. Naarmate mensen ouder worden en meer gezondheidsproblemen en beperkingen ervaren, vraagt dit

mogelijk om (nog meer) aangepast aanbod, speciale begeleiding, samenwerking tussen verschillende (zorg)partijen en andere praktische aanpassingen.

Een voorbeeld zijn thuiswonende ouderen met dementie. Dit is een groep die in aantal de komende jaren flink gaat toenemen (zie paragraaf 1.1). Er zijn aanwijzingen dat regelmatig sporten en bewegen cognitieve functies bij ouderen met dementie verbetert, waardoor zij dagelijkse basistaken langer zelfstandig kunnen uitvoeren (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018).¹⁷ Deelname aan regulier sport- en beweegaanbod is voor ouderen met dementie lastig, omdat zij moeite hebben met het volgen van aanwijzingen, niet zelfstandig naar een activiteit kunnen gaan, onzeker zijn over bewegen en de dementie invloed heeft op hun motoriek. Dit vraagt andere oefeningen en speciale kennis en aandacht van de begeleider(s).¹⁸ Slechts één erkende interventie, Bewegen aan Tafel, richt zich indirect op thuiswonende ouderen met dementie. Hier krijgen medewerkers en vrijwilligers die werkzaam zijn in onder andere woonzorginstellingen, huiskamerprojecten en kleinschalig wonen een training om bewegen onder kwetsbare senioren te stimuleren (zie ook tabel B1.1 in bijlage 1.1).

Een ander voorbeeld zijn ouderen met een niet-westerse migratieachtergrond. In Nederland hebben ruim 155.000 ouderen van 65 jaar een niet-westerse migratieachtergrond en dit aantal neemt snel toe (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2021). Bij deze groep kunnen taalbarrières, de culturele achtergrond (bv. sporten en bewegen is niet belangrijk) en chronische aandoeningen deelname aan reguliere sport- en beweegactiviteiten belemmeren (Hoogendoorn & De Hollander, 2016). Juist voor het verminderen of voorkomen van allerlei gezondheidsproblemen is sporten en bewegen voor deze subgroep belangrijk (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018).

Er zijn geen interventies die zich specifiek richten op ouderen met een niet-westerse migratieachtergrond. Het is daarom belangrijk om te onderzoeken of het huidige aanbod aan erkende sport- en beweeginterventies voor ouderen nog voldoet of dat er behoefte is dit aanbod aan te vullen.

Overige sport- en beweegprogramma's

Naast de erkende sport- en beweeginterventies zijn er vele andere sport- en beweegprogramma's om ouderen aan het sporten en bewegen te krijgen (zie paragrafen 4.1 en 4.2 voor verschillende sport- en beweeginitiatieven op lokaal niveau). Het gaat te ver voor deze rapportage om alle initiatieven uitgebreid te beschrijven. Hieronder worden twee voorbeelden genoemd.

[Fietsmaatjes](#) is een beweegprogramma gericht op mensen met een beperking (in bewegen, horen, zien, balans en/of cognitie) die niet meer zelfstandig kunnen fietsen. Deze mensen worden gekoppeld aan een vrijwilliger die hen helpt en samen met hen op een duofiets met elektrische trapondersteuning eropuit trekt. Plezier en het sociale contact met elkaar staan centraal. Fietsmaatjes wordt uitgevoerd door de landelijke organisatie Fietsmaatjes.NL in samenwerking met een dertigtal lokale organisaties.

De [Vitaliteitspelen](#) is een beweegprogramma dat is ontwikkeld door Stichting Gouden Dagen en SportVibes. De missie is om ouderen een gelukkigere oude dag te bezorgen door hun de positieve effecten van bewegen te laten ervaren. Binnen het programma werken zorgcentra en gemeenten samen om structureel sport- en beweegaanbod voor kwetsbare ouderen te realiseren. Voor een jaarlijkse bijdrage ontvangt men beweegmaterialen, instructies en ondersteuning van een vitaliteitscoach die adviseert over

¹⁷ Zie ook: <https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/bewegen-voor-betere-cognitie-bij-mensen-met-dementie/>

¹⁸ Zie ook: <https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/effectieve-beweegprogramma-s-voor-thuiswonenden-met-dementie/>

het implementeren van beweegactiviteiten voor ouderen. Daarnaast is er een digitaal platform met relevante informatie en de jaarlijkse Week van de Vitaliteitsspelen, waarbij een week lang activiteiten vanuit de zorginstelling worden georganiseerd.

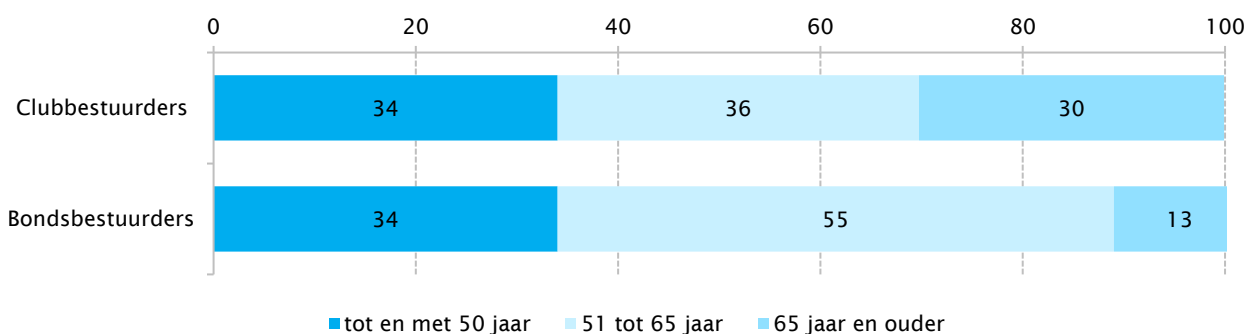
4.5 Betrokkenheid ouderen bij organisatie van sporten en bewegen

Hiervoor is beschreven op welke manieren ouderen kunnen deelnemen aan sporten en bewegen. In deze laatste paragraaf wordt meer inzicht gegeven in de betrokkenheid van ouderen bij de organisatie van sport. We gebruiken daarvoor data van het Verenigingspanel (Mulier Instituut, 2021a) en de uitvraag bij bonden (Mulier Instituut & NOC*NSF, 2021). Deze zijn gerapporteerd door Van Kalmthout (2022), Elling en Cremers (2022).

Besturen

Ouderen zijn over het algemeen goed vertegenwoordigd in de organisatie van sport. Uit een peiling onder verenigingsbestuurders in het voorjaar van 2021 (Mulier Instituut, 2021a) blijkt dat twee derde van de verenigingsbestuurders 50-plus is en bijna één derde 65 jaar of ouder (zie figuur 4.7). Bij bondsbestuurders zijn het met name de ‘jongere ouderen’ die zitting hebben in besturen (Mulier Instituut & NOC*NSF, 2021). Een groot aandeel ouderen in besturen is te zien in alle takken van sport, maar sporten waarin leden gemiddeld ouder zijn hebben vaak een groter aandeel bestuurders van 50-plus (Elling en Cremers, 2022; Van Kalmthout, 2022). Dat is bijvoorbeeld te zien bij verenigingsbesturen van bridge en jeu de boules, waar zowel de leden als de bestuurders overwegend 65-plus zijn.

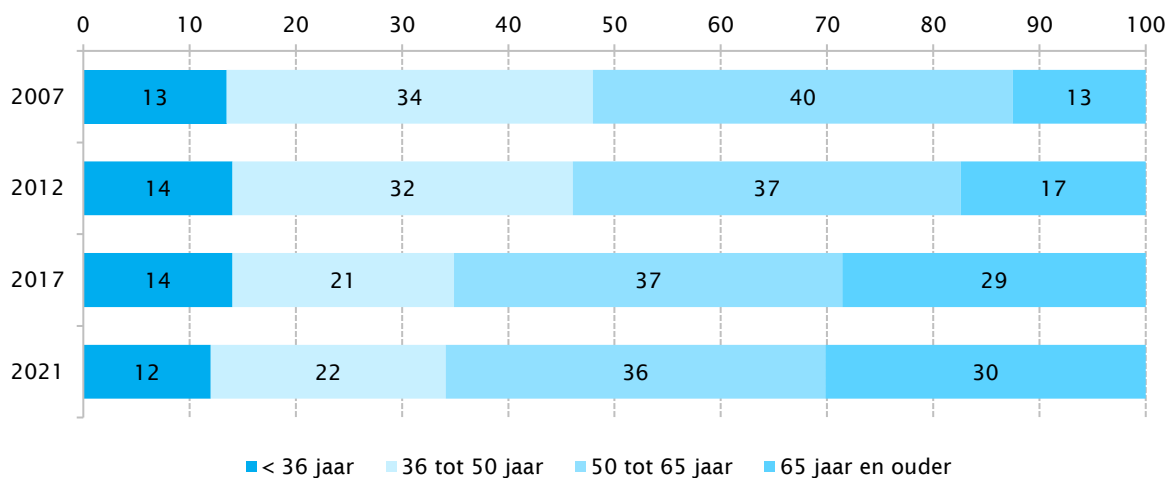
Figuur 4.7. Leeftijdverdeling bestuurders sportverenigingen (n=524) en sportbonden (n=46) in 2021 (in procenten)



Bron: Elling & Cremers, 2022.

De gemiddelde leeftijd in besturen stijgt de laatste jaren; er is sprake van een vergrijzing van de besturen. Waar in 2007 53 procent van de verenigingsbestuurders 50 jaar of ouder was (en de gemiddelde leeftijd 50 jaar), is dat in 2021 66 procent (en de gemiddelde leeftijd 54 jaar; zie figuur 4.8). In 2021 heeft bijna de helft van de verenigingen (45%) een clubbestuur met een gemiddelde leeftijd van 55-plus, in vergelijking met een kwart in 2007 (niet in figuur; Van Kalmthout, 2022). Opvallend is dat de groep jonge verenigingsbestuurders de afgelopen jaren redelijk gelijk is gebleven, dat uit de groep van 36- tot 50-jarigen minder verenigingsbestuurders komen dan eerder en dat vooral de groep van 65 jaar en ouder flink is toegenomen (zie figuur 4.8).

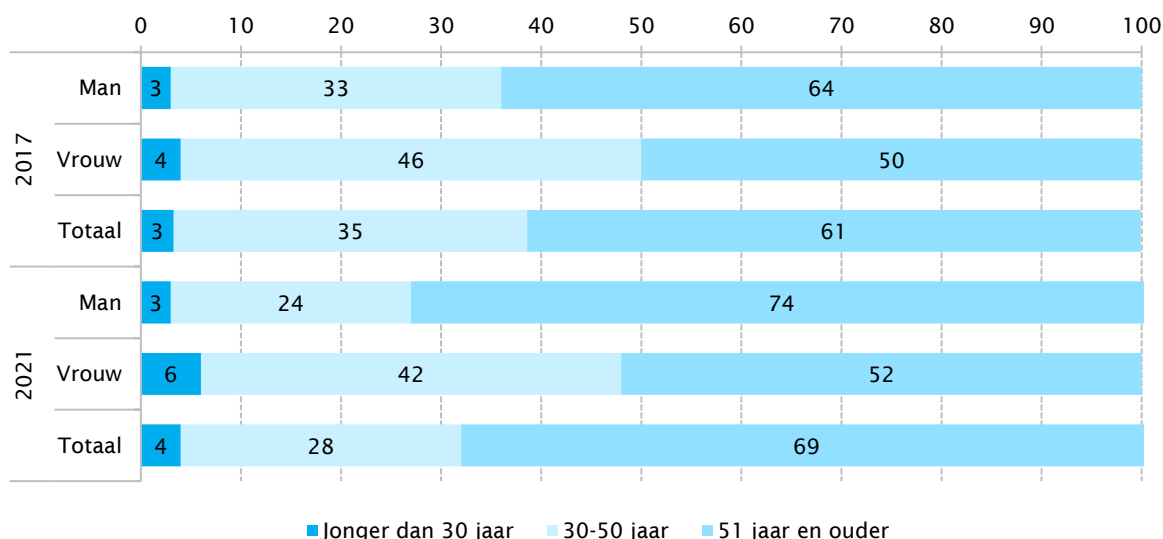
Figuur 4.8 Leeftijdsverdeling bestuurders sportverenigingen 2007 (n=2.329 bestuurders bij 870 verenigingen), 2012 (n=2.678 bestuurders bij 493 verenigingen), 2017 (n=4.686 bestuurders bij 411 verenigingen) en 2021 (n=2.946 bestuurders bij 524 verenigingen; in procenten)



Bron: Elling & Cremers, 2022.

Ook bij bondsbesturen lijkt een stijging te zijn van het aandeel 50-plussers in het bestuur (zie figuur 4.9), maar we moeten voorzichtig zijn met het interpreteren van de resultaten, omdat er in 2021 een kleiner aandeel responderende bonden was. Daarbij is te zien dat vrouwelijke bondsbestuurders gemiddeld jonger zijn dan de mannelijke bondsbestuurders (Elling & Cremers, 2022).

Figuur 4.9 Leeftijdsverdeling bestuurders sportbonden naar geslacht 2017 (n=432 bestuurders bij 75 bonden) en 2021 (n=279 bestuurders bij 46 bonden; in procenten)



Bron: Elling & Cremers, 2022.

Trainers

De gemiddelde leeftijd bij (hoofd)trainers ligt lager dan die bij besturen. Waar 66 procent van de verenigingsbestuurders 50-plus is, is dat ‘slechts’ 35 procent van de hoofdtrainers van verenigingen (Elling & Cremers, 2022). Ook bij bondstrainers is dit te zien: daar is 35 procent 50-plus. Opvallend is dat hoofdtrainers van verenigingen met individuele sporten vaker ouder zijn (50-plus: 47% om 38% gemiddeld;

65-plus: 27% om 19% gemiddeld) en hoofdtrainers van verenigingen met teamsporten wat jonger (zes op de tien voetbalhoofdtrainers zijn 35-50 jaar, tegenover vier op de tien bij overige teamsporten en twee op de tien bij individuele sporten; Elling & Cremers, 2022).

5. Conclusies en aanbevelingen

In deze rapportage is het beleids- en organisatielandschap van sporten en bewegen voor ouderen inzichtelijk gemaakt. Het aantal mensen met ouderdomsziekten zal de komende decennia sterk toenemen door vergrijzing. Mensen worden ouder en leven langer zelfstandig thuis, maar het risico op chronische aandoeningen neemt toe. Sporten en bewegen helpt bij de preventie of behandeling van verschillende chronische aandoeningen, verbetert het fysiek functioneren en vermindert de kans op vallen.

Ouderen voldoen minder vaak aan de beweegerichtlijnen in vergelijking met de algemene bevolking. Zij ervaren belemmeringen om te sporten en bewegen, zoals een gebrek aan beweegervaring, gezondheids- en mobiliteitsproblemen, vervoersproblemen of een gebrek aan financiële middelen (zie paragraaf 1.1). Om aanbevelingen te kunnen doen ter versterking van het beleids- en organisatielandschap om de organisatie van sporten en bewegen voor ouderen te stimuleren en ondersteunen, worden in deze rapportage de volgende deelvragen beantwoord:

1. Hoe ziet het beleids- en organisatielandschap van sporten en bewegen voor ouderen eruit en welke organisaties op landelijk, provinciaal en lokaal niveau hebben hierin een rol?
2. Welke mogelijkheden zijn er voor ouderen om deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten en in welke mate zijn ouderen betrokken bij de organisatie van sporten en bewegen voor ouderen?
3. Wat zijn de succesfactoren en verbeterpunten in het beleids- en organisatielandschap?

In dit hoofdstuk formuleren we op basis van de drie deelvragen conclusies en aanbevelingen. Een samenvatting van de resultaten van de analyse is te vinden aan het begin van deze rapportage.

5.1 Conclusies

1. Huidig beleids- en organisatielandschap

Algemene aandacht voor ouderen in landelijk beleid

We zien dat binnen het landelijk sport- en beweegbeleid, zoals het Nationaal Sportakkoord (NSA) en de Brede Regeling Combinatiefuncties (BRC), aandacht is voor de doelgroep ouderen. Daarnaast zijn er verschillende wettelijke regelingen die sporten en bewegen onder ouderen direct of indirect stimuleren of ondersteunen. Een voorbeeld is de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo), waarbij financiële middelen binnen gemeenten ingezet kunnen worden voor algemene sportvoorzieningen, maatwerkvoorzieningen of sporthulpmiddelen voor ouderen.

Op landelijk niveau zijn geen concrete beleidsdoelstellingen geformuleerd voor het stimuleren van sporten en bewegen onder ouderen. De aandacht voor ouderen maakt vaak deel uit van het bredere beleid, zoals bij het NSA-deelakkoord 'inclusief sporten en bewegen'. Hierin wordt gewerkt aan het wegnemen van drempels voor verschillende groepen mensen die belemmeringen ervaren om te gaan sporten en bewegen, inclusief ouderen. Hierdoor 'vervaagt' mogelijk de aandacht voor ouderen.

Op landelijk niveau wordt niet altijd de verbinding gelegd tussen het sport- en beweegbeleid, het Nationaal Preventieakkoord of andere beleidsprogramma's gericht op ouderen waarbinnen sporten en bewegen als middel kan worden ingezet (bijvoorbeeld verminderen van eenzaamheid binnen het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid). Dit zijn gemiste kansen. Meer verbinding en samenwerking tussen verschillende beleidsterreinen, programma's en wettelijke regelingen kan ervoor zorgen dat de beschikbare kennis, mensen en middelen breder en efficiënter worden ingezet, zowel bij het direct

stimuleren van sporten en bewegen onder ouderen als bij het inzetten van sporten en bewegen voor andere (beleids)doelen.

Specifieke aandacht voor ouderen vooral in lokaal beleid ingebed

De meeste gemeenten hebben beleidsdoelen voor ouderen opgesteld. Iets minder dan de helft heeft specifieke beleidsdoelstellingen gericht op het stimuleren van sporten en bewegen onder ouderen. Daarnaast is er aandacht voor ouderen in de (uitvoering van) lokale sportakkoorden die gemeenten sluiten in het kader van het NSA en het Nationaal Preventieakkoord.

De BRC is potentieel een goede stimulans om extra aandacht te schenken aan de sport- en beweegstimulering van ouderen. In bijna alle gemeenten zijn één of meer buurtsportcoaches aanwezig die zich inzetten voor de doelgroep ouderen. Slechts een klein deel van de buurtsportcoaches werkt volledig voor deze doelgroep. 9 procent van het totale aantal fte aan buurtsportcoaches in Nederland is voor ouderen bestemd. Als we ervan uitgaan dat buurtsportcoaches de aangewezen professionals zijn om ouderen te verbinden aan sport, zal het aantal beschikbare fte minimaal moeten meegroeien met het steeds grotere aandeel ouderen in de bevolking.

Veel spelers, maar samenhang in landschap niet altijd aanwezig

In de 'foto' die we voor deze rapportage hebben gemaakt van het beleids- en organisatielandschap van sporten en bewegen voor ouderen zijn we een groot aantal spelers tegengekomen die op landelijk, regionaal en lokaal niveau een primaire of secundaire rol vervullen binnen dit thema. Op lokaal niveau werken beleidsmedewerkers sport en buurtsportcoaches vaak samen met andere beleidsterreinen en sport-, welzijns- en zorgorganisaties in de wijk. Op landelijk, provinciaal en regionaal niveau lijkt vaak geen of minder afstemming te zijn tussen verschillende partijen als het gaat om sport- en beweegstimulering van ouderen.

De vraag is of we van een samenhangend landschap kunnen spreken, waarin spelers elkaar met regelmaat opzoeken en rollen en taken op elkaar afstemmen. Wel zijn in de loop van de tijd meer algemene landelijke en regionale samenwerkingsverbanden ontstaan waarin enige aandacht is voor sporten en bewegen voor ouderen. Een voorbeeld is de Alliantie 'Sporten en bewegen voor iedereen', waarin tien (landelijke) organisaties samenwerken en een aanjagende rol spelen bij de implementatie van het NSA-deelakkoord 'inclusief sporten en bewegen'. De algemene indruk is dat vooralsnog afstemming ontbreekt als het specifiek gaat om het stimuleren van sporten en bewegen onder ouderen. Een verdiepend onderzoek naar de onderlinge relaties tussen de organisaties in het landschap zou hier verder licht op kunnen werpen.

In het landschap ontbreekt een specifieke organisatie die zich opwerpt als (landelijke) 'vlaggendrager' of 'dé sportorganisatie van en voor ouderen'. De meeste sportorganisaties hebben wel aandacht voor ouderen, maar hebben ouderen niet als primaire focus. Organisaties buiten de sport die al dan niet specifiek gericht zijn op ouderen (beleid), zoals de ouderenbonden, fondsen en stichtingen, besteden soms wel aandacht aan sporten en bewegen, maar hebben sporten en bewegen weer niet als primaire focus. In beide gevallen 'doen' organisaties ofwel ouderen ofwel sporten en bewegen 'erbij'.

De vraag is of dat erg is. Vanuit de gedachte van inclusie lijkt het logisch om de doelgroep ouderen niet specifiek uit te lichten. Leeftijd is in de sport een belangrijke variabele op basis waarvan aanbod wordt ontwikkeld of groepen worden ingedeeld. Ouderen zijn daarin automatisch opgenomen. Ouderen hebben echter specifieke wensen en behoeften die (kunnen) afwijken van andere leeftijdsgroepen, en daarom is specifieke aandacht voor deze groep en de onderlinge verschillen wel van belang (Van den Dool & Heijnen, 2022). Diverse professionals geven bovendien aan dat het begeleiden van specifieke groepen ouderen, zoals ouderen met fysieke en mentale beperkingen, specifieke kennis en vaardigheden van trainers of begeleiders vraagt. Het ondersteunen van lokale sport- en beweegorganisaties bij het

aanbieden van sport- en beweegactiviteiten voor deze ouderen is gewenst, en daarvoor is samenwerking en afstemming tussen organisaties (met verschillende/aanvullende expertises) juist belangrijk.

2. Huidige sport- en beweegmogelijkheden en rol van ouderen

Vooraf bij ondernemende sportaanbieders specifiek aanbod voor ouderen

Ouderen hebben verschillende mogelijkheden om te sporten en bewegen: in georganiseerd verband, bijvoorbeeld bij sportverenigingen, in anders georganiseerd verband, zoals bij commerciële aanbieders of sociaal-culturele instellingen, of ongeorganiseerd, bijvoorbeeld alleen of in informeel groepsverband. Van den Dool en Heijnen (2022) gaan uitgebreid in op de deelnamepatronen. Uit onze analyse valt op dat ouderen in principe overal kunnen deelnemen, maar dat vooral commerciële aanbieders zoals zwem- of fitnesslocaties specifieke openingstijden of specifiek aanbod hebben voor oudere sporters. Zwemmen en fitness zijn belangrijke sporten voor ouderen (Van den Dool & Heijnen, 2022).

Het aandeel oudere leden bij sportverenigingen is de laatste jaren gestegen, maar niet altijd hebben sportverenigingen voor deze groep specifiek aanbod, dikwijls omdat ouderen volgens de verenigingen prima kunnen deelnemen aan het reguliere aanbod. Wel zien we specifiek aanbod voor ouderen ontstaan dat bij sportverenigingen wordt ingebed, denk aan de OldStars-varianten van verschillende takken van sport. In hoeverre dit een aantrekkelijke werking heeft op ouderen is vooralsnog niet bekend.

Anders georganiseerd aanbod bedient kleine groep sportende ouderen

Uit de analyse komt naar voren dat sport- en beweegaanbod voor ouderen ook wordt ontwikkeld of georganiseerd door organisaties buiten de sport, zoals de ouderenbonden, in buurthuizen en ouderentehuizen. Uit bevolkingsonderzoek zien we dat slechts een beperkt percentage van de sportende ouderen gebruik maakt van aanbod van sociaal-culturele of zorginstellingen (Van den Dool & Heijnen, 2022). Onderzoek onder 'anders georganiseerde sport- en beweegaanbieders' zou licht kunnen werpen op de vraag welke groepen ouderen zij bereiken en welke belemmeringen zij daarbij mogelijk ervaren.

Weinig zicht op aanbieders die zich richten op ongeorganiseerd sporten door ouderen

Ouderen sporten vooral ongeorganiseerd, waarbij wandelen, fietsen of fitnessoefeningen thuis als activiteiten populair zijn (Van den Dool & Heijnen, 2022). Er is nog weinig zicht op (de ontwikkelingen in) het aanbod dat zich richt op (het stimuleren van) deze vorm van sporten en bewegen van ouderen, zoals het aanbod van apps, wandel- of fietsroutes of sporten en bewegen in informeel groepsverband. Gezien het relatieve belang van het ongeorganiseerde sporten bij ouderen is meer/betere dataverzameling hierover geen overbodige luxe.

Dé oudere bestaat niet (zie paragraaf 1.1 en Van den Dool & Heijnen, 2022). Ouderen vormen een heterogene groep en iedere groep zal specifieke wensen en behoeften hebben. Te denken valt aan de jongere generatie ouderen die vitaal zijn of aan ouderen op hogere leeftijd die kampen met fysieke of mentale problemen. Passend aanbod voor iedere subgroep is belangrijk, maar het is onduidelijk in hoeverre het lokale sport- en beweegaanbod hier reeds in voorziet.

Lokale inzet erkende sport- en beweeginterventies voor ouderen nog beperkt

Om sporten en bewegen onder ouderen te stimuleren kunnen erkende sport- en beweeginterventies worden ingezet. Dit zijn interventies die zijn beoordeeld op kwaliteit, uitvoerbaarheid en effectiviteit. Van de 115 erkende sport- en beweeginterventies in de interventiedatabase zijn er 23 specifiek voor de doelgroep ouderen. Sommige andere interventies zijn wel toegankelijk voor ouderen, omdat deze op meerdere leeftijdsgroepen gericht zijn.

Om echt een verandering in het sport- en beweeggedrag van ouderen te bewerkstelligen is het van belang dat lokale partijen erkende interventies inzetten, met name de interventies die wetenschappelijk zijn onderbouwd of waarvan de effecten reeds zijn aangetoond. Dit gebeurt nog niet op grote schaal. Hiervoor zijn verschillende redenen aan te wijzen, zoals de hoge kosten van een interventie, het lastig kunnen aanpassen van een interventie aan de lokale situatie en onbekendheid met erkende sport- en beweeginterventies voor ouderen. Bovendien lijkt het te ontbreken aan passende erkende interventies voor sommige specifieke groepen ouderen, zoals thuiswonende ouderen met dementie en ouderen met een niet-westerse migratieachtergrond. Het is daarom belangrijk om te onderzoeken of het huidige aanbod aan erkende sport- en beweeginterventies voor ouderen nog voldoet of dat er behoefte is dit aanbod aan te vullen.

Ouderen goed vertegenwoordigd in bestuur sportorganisaties

Ouderen zijn van oudsher over het algemeen goed vertegenwoordigd in de besturen van zowel sportbonden als sportverenigingen, en hun aandeel neemt toe. Vooral sporten waarbij leden gemiddeld ouder zijn, hebben vaak een groter aandeel bestuurders van 50 jaar of ouder. Het is positief dat ouderen zelf in bestuursfuncties in de sport actief zijn. Ouderen zijn in tegenstelling tot in bestuursfuncties minder vertegenwoordigd onder hoofdtrainers van verenigingen.

Of ouderen betrokken zijn bij de organisatie van sport in andere organisatieverbanden, zoals bij commerciële sport- of beweegaanbieders en sociaal-culturele of zorginstellingen, is in deze rapportage niet onderzocht. Om ervoor te zorgen dat het sport- en beweegaanbod aansluit bij de wensen en behoeften van (specifieke groepen) ouderen is het wenselijk de doelgroep bij de ontwikkeling en organisatie van het aanbod te betrekken.

3. Succesfactoren en verbeterpunten in het landschap van sporten en bewegen voor ouderen

Op basis van voorgaande analyse is een aantal succesfactoren en verbeterpunten geïdentificeerd. Deze worden hieronder kort samengevat.

Succesfactoren

- Er is een groot aantal partijen op landelijk, regionaal en lokaal niveau die het belang van sporten en bewegen voor ouderen onderschrijven en zich direct of indirect bezighouden met het stimuleren van sporten en bewegen onder ouderen.
- Vooral op lokaal niveau is er samenwerking tussen verschillende beleidsterreinen van de gemeenten, buurtsportcoaches en andere lokale organisaties (o.a. sport-, welzijns- en zorgorganisaties) als het gaat om sport- en beweegstimulering van ouderen. Hierdoor kunnen mensen en middelen efficiënter ingezet worden.
- Ouderen hebben verschillende mogelijkheden om te sporten en bewegen, in georganiseerd, anders georganiseerd of ongeorganiseerd verband. Daarnaast is een aantal onderbouwde en effectieve interventies voor deze doelgroep beschikbaar. Bovendien zijn ouderen goed vertegenwoordigd in de bonds- en verenigingsbesturen, waardoor hun wensen kunnen worden meegenomen in de organisatie en uitvoering van het sport- en beweegaanbod. Dit betekent dat het huidige sport- en beweegaanbod in elk geval voor een deel van de ouderen aan hun wensen en behoeften voldoet (zie het grote aantal oudere leden binnen sportverenigingen).

Verbeterpunten

Voor de versterking van het beleids- en organisatielandschap om de organisatie van sport- en beweegactiviteiten voor ouderen te stimuleren en ondersteunen, met als uiteindelijke doel de sport- en beweegdeelname van ouderen te bevorderen, zijn de volgende verbeterpunten wenselijk:

- Het formuleren van concrete (beleids)doelstellingen voor sporten en bewegen voor ouderen. Dit geldt voor nationaal, regionaal en lokaal beleid. Dit zorgt ervoor dat (financiële) middelen beschikbaar zijn en gericht ingezet kunnen worden voor sport- en beweegstimulering van deze doelgroep.
- Meer samenwerking en afstemming tussen partijen op landelijk, regionaal maar soms ook op lokaal niveau. Dit draagt bij aan het opzetten van een duidelijke en overzichtelijke ondersteuningsstructuur, waarin mensen en (financiële) middelen nog efficiënter kunnen worden ingezet en kennis en expertise kunnen worden gedeeld. Zo kunnen verschillende beleidsterreinen (op nationaal niveau of binnen een gemeente) bijdragen aan en baat hebben bij beweegstimulering van ouderen. Denk aan het stimuleren van sporten en bewegen als middel om participatie te stimuleren of eenzaamheid te voorkomen. Samenwerking en afstemming tussen sport- en beweegorganisaties en andere (zorg- of welzijns)organisaties kan ervoor zorgen dat het aanbod beter aansluit op de wensen en behoeften van de doelgroep en begeleiders/trainers de kennis en vaardigheden opdoen om deze doelgroep te begeleiden.
- Het aanwijzen van een (landelijke) 'vlaggendrager' die partijen in het landschap verenigt onder een gezamenlijke doel- en taakstelling. Deze organisatie kan de regie nemen bij het creëren van een overzicht van het sport- en beweegaanbod voor ouderen, zodat ouderen weten waar zij terecht kunnen.
- Een verhoogde inzet binnen gemeenten van buurtsportcoaches op de doelgroep ouderen evenredig met het groeiende aantal oudere inwoners. Buurtsportcoaches die gespecialiseerd zijn in het begeleiden en/of organiseren van beweegactiviteiten voor ouderen zijn essentieel. Soms is voor specifieke groepen ouderen een andere aanpak nodig dan voor andere doelgroepen. Persoonlijk contact en sociale interactie spelen, naast het sporten zelf, een grote rol in (blijvende) sport- en beweegstimulering van ouderen.
- Meer inzicht krijgen in de wensen en behoeften van specifieke groepen ouderen (bv. thuiswonende ouderen met dementie, ouderen met een niet-westerse migratieachtergrond) met betrekking tot sporten en bewegen en inventariseren of het huidige (lokale) sport- en beweegaanbod (inclusief de erkende sport- en beweeginterventies) nog voldoet of dat er aanvullingen/aanpassingen nodig zijn.

5.2 Aanbevelingen

Op basis van de analyse van het beleids- en organisatielandschap van sporten en bewegen voor ouderen en de gesignaleerde succes- en verbeterpunten hebben wij de volgende aanbevelingen geformuleerd.

Aanbevelingen voor beleidsmakers op lokaal, regionaal en landelijk niveau

- **Formuleer concrete beleidsdoelstellingen voor sporten en bewegen van ouderen en zet deze om in concrete acties**, zodat financiële middelen hiervoor beschikbaar zijn en gericht ingezet wordt op sport- en beweegstimulering van ouderen. Dit maakt het ook mogelijk om doelen/resultaten te monitoren en evalueren en beleidsplannen en -activiteiten bij te sturen waar nodig.

- **Koppel verschillende beleidsprogramma's aan elkaar.** Zoals eerder aangegeven kan sporten en bewegen een middel zijn om doelstellingen buiten de sport te behalen. Gedacht kan worden aan het verminderen van eenzaamheid, langer zelfstandig thuis wonen en het verbeteren van de verpleegzorg. Het koppelen van sport en beleidsprogramma's gericht op preventie, eenzaamheid, thuis wonen, enzovoort biedt mogelijkheden om sport breder in te bedden en samen te werken met verschillende beleidsdomeinen. Kosten kunnen worden gedeeld en krachten kunnen worden gebundeld om aan gezamenlijke beleidsdoelstellingen te werken.
- **Betrek ouderen en organisaties die in nauw contact staan met de doelgroep bij het opstellen van sport- en beweegbeleid.** Om ervoor te zorgen dat het sport- en beweegbeleid gericht op ouderen aansluit bij de doelgroep, is het belangrijk ouderen en/of organisaties die in nauw contact staan met de doelgroep te betrekken bij het opstellen ervan. Dergelijke organisaties hebben al veel kennis van de doelgroep en/of kunnen helpen bij ouderen te betrekken bij het opstellen van beleid. Zo is de verwachting dat organisaties zoals de Leyden Academie en NOOM veel kennis hebben van ouderen met verschillende achtergronden en hoe deze bij beleidsvorming te betrekken.
- **In aanvulling daarop: werk (meer) samen met andere organisaties die zich inzetten voor (sporten en bewegen van) ouderen.** Dit draagt bij aan een duidelijke en overzichtelijke ondersteuningsstructuur waarin mensen en middelen efficiënter kunnen worden ingezet. Zoals hiervoor beschreven kunnen partijen bijdragen aan de ontwikkeling en/of uitvoering van (beleids)activiteiten. Door kennis en expertise over de doelgroep te delen hoeft niet telkens het wiel opnieuw uit te worden gevonden.
- **Zorg voor een vlaggendrager of organiseer dat organisaties in het landschap elkaar regelmatig treffen** via bijvoorbeeld netwerkbijeenkomsten om doelen en werkzaamheden beter op elkaar af te stemmen. De vlaggendrager zou tevens een rol kunnen spelen bij het inzichtelijk maken van het sport- en beweegaanbod voor ouderen, bijvoorbeeld op landelijk, regionaal en/of lokaal niveau, zoals de organisatie [Uniek Sporten](#) doet voor mensen met een beperking. Een dergelijk overzicht kan helpen om zicht te krijgen op wat er al is en daarmee bijvoorbeeld voorkomen dat dezelfde soort initiatieven worden gestart. Ook kan het verschillende professionals en organisaties die elkaar niet kennen aan elkaar verbinden, doordat zij bijvoorbeeld de samenwerking met elkaar zoeken.
- **Zorg voor meer inzet van buurtsportcoaches op de doelgroep ouderen.** Buurtsportcoaches worden vanuit de BRC deels gefinancierd door overheidsgelden en deels vanuit middelen van gemeenten en andere lokale organisaties. Door zowel op landelijk als lokaal niveau meer middelen vrij te maken voor de doelgroep ouderen, kan een groter aantal fte aan buurtsportcoaches specifiek op deze doelgroep ingezet worden.
- **Stimuleer en faciliteer de inzet van wetenschappelijk onderbouwde en effectieve erkende sport- en beweeginterventies.** Het opzetten van sport- en beweegactiviteiten voor ouderen moet niet worden onderschat. De inzet van onderbouwde en effectieve sport- en beweeginterventies voor ouderen kan daarbij helpen. Uit de resultaten blijkt dat op lokaal niveau nog maar in beperkte mate voor deze erkende interventies wordt gekozen. Gemeenten kunnen de inzet van erkende sport- en beweeginterventies binnen de lokale sportakkoorden stimuleren door hier (extra) financiële middelen voor beschikbaar te stellen en/of door in de uitvoering te faciliteren (bv. een sportaccommodatie gratis of tegen lage kosten beschikbaar stellen). Erkende sport- en beweeginterventies meer onder de aandacht brengen bij buurtsportcoaches kan helpen om de inzet ervan door buurtsportcoaches te stimuleren.

- **Ondersteun/faciliteer ouderen bij het zelf organiseren van laagdrempelige beweegactiviteiten als zij daar behoefte aan hebben.** De bonden met het grootste aandeel ouderen zijn de Bridgebond en de Wandelbond. Wandelen en bridgen zijn voorbeelden van laagdrempelige sport- en beweegactiviteiten die ouderen leuk vinden en die ze, met ondersteuning vanuit maatschappelijk werk of een buurtsportcoach, zelf kunnen opzetten als daar behoefte aan is.
- **Onderzoek of en in welke mate de coronapandemie blijvende negatieve effecten op de fysieke, mentale en sociale gezondheid van ouderen heeft.** Er zijn aanwijzingen dat de coronapandemie en de bijbehorende maatregelen ervoor hebben gezorgd dat ouderen minder zijn gaan sporten en bewegen en dat hun mentale (en sociale) gezondheid is verslechterd (zie paragraaf 1.1). Het is nog niet bekend of deze negatieve effecten voor ouderen blijvend zijn. Het verdient aanbeveling te onderzoeken of en in welke mate de gezondheid van ouderen is veranderd en of extra aandacht in beleid nodig is voor deze doelgroep (boven op het feit dat de groep ouderen steeds groter wordt), als het gaat om hun gezondheid in het algemeen en het stimuleren van sporten en bewegen in het bijzonder.

Aanbevelingen voor sport- en beweegaanbieders

- **Stem het sport- en beweegaanbod af op de verschillende subgroepen ouderen.** Sport- en beweegaanbieders in het landschap doen er goed aan rekening te houden met het feit dat dé oudere niet bestaat. Ouderen verschillen onderling enorm qua wensen, behoeften, voorkeuren en (on)mogelijkheden. Een mogelijkheid is om uit te gaan van leeftijd in combinatie met vitaliteit en sport- en beweegervaring (zie Van den Dool & Heijnen, 2022). Zo zal voor een jongere groep ouderen die nog vitaal zijn en ervaring hebben met sporten ander aanbod wenselijk zijn dan voor ouderen op hogere leeftijd die te maken hebben met ouderdomsklachten en/of weinig sport- en beweegervaring hebben. Deze laatste groep is met het aanbod van een sportvereniging waarschijnlijk minder goed te bereiken, maar beter met laagdrempelige activiteiten die door de zorginstelling of het wijkcentrum worden georganiseerd.
- **In relatie daartoe: begrijp de betekenis van ouder worden.** Voor het ontwikkelen en organiseren van sport- en beweegaanbod voor ouderen is het belangrijk te begrijpen wat het betekent om ouder te worden. Gedacht kan worden aan gezondheid, vrijetijdsbesteding en zingeving. Wanneer sport- en beweegaanbieders dit goed begrijpen, kunnen zij beter aansluiten bij de behoeften van ouderen. De betekenis van ouder worden begrijpen kan worden gerealiseerd door in gesprek te gaan met ouderen en trainers of begeleiders te betrekken die zelf de doelgroep vertegenwoordigen. Uit de resultaten van het onderzoek blijkt dat ouderen minder vertegenwoordigd zijn onder (hoofd)trainers van sportverenigingen. Deze oudere trainers/begeleiders, en oudere sporters, kunnen ingezet worden als ambassadeur om nieuwe deelnemers te werven voor het sport- en beweegaanbod. Dit kan voor ouderen de drempel om mee te doen verlagen.
- **Zet professionals in die geschoold zijn om voor en met ouderen te werken:** het organiseren, opzetten en begeleiden van sport- en beweegaanbod voor ouderen vraagt om specifieke competenties. Niet iedereen is dan ook zomaar geschikt om ouderen tijdens het sporten en bewegen te begeleiden. Goede didactische vaardigheden zijn nodig om deskundig om te kunnen gaan met verschillende groepen ouderen. Kennis over de fysieke en mentale belastbaarheid van ouderen is essentieel om ouderen op een veilige manier (aangepast) te laten sporten en bewegen.
- **Werk samen met organisaties die dicht bij de doelgroep ouderen staan.** Zoals we lieten zien in hoofdstuk 3, zijn er verschillende secundaire organisaties die niet direct een rol in de sportwereld hebben, maar wel dicht bij de doelgroep ouderen staan en expertise hebben over deze doelgroep.

Dergelijke samenwerkingen hebben voordelen, zoals het bereiken van ouderen (met verschillende achtergronden), werken met professionals die expertise hebben in (het begeleiden van) de doelgroep ouderen, leren van hun expertise en het samenbundelen van financiële middelen.

Aanbevelingen voor overige partijen

- **Ontwikkel interventies voor specifieke groepen ouderen.** Er zijn verschillende erkende sport- en beweeginventories beschikbaar voor ouderen. Momenteel ontbreekt het nog wel aan erkende interventies voor bijvoorbeeld ouderen met een niet-westerse migratieachtergrond of thuiswonende ouderen met dementie. Een aanbeveling voor KCS&B is daarom om een goed overzicht te maken van op welke specifieke groep ouderen (of ouderen in het algemeen) interventies zich richten en te inventariseren voor welke specifieke groepen ouderen er nog interventies in de database ontbreken. Op basis van deze inventarisatie kunnen (nieuwe) interventies actief verzameld en gevalideerd worden.
- **Verzamel data over de deelname van ouderen aan sport- en beweegactiviteiten van commerciële aanbieders en van andersoortige aanbieders zoals het sociaal-cultureel werk of zorginstellingen en over de activiteiten van deze aanbieders zelf.** Momenteel zijn weinig data beschikbaar over de deelname van ouderen aan dergelijke sport- en beweegactiviteiten, hun ervaringen hiermee en de opbrengsten van deze activiteiten. Ook is nog weinig bekend over het aanbod zelf. Wat doen deze aanbieders precies voor ouderen, hoe bereiken ze ouderen en welke drempels ervaren zij bij het werven en aanbieden van activiteiten voor deze doelgroep? Door hierover data te verzamelen kan een completer beeld worden verkregen van het sport- en beweegaanbod en de sport- en beweegdeelname van ouderen in Nederland. Deze data kunnen verzameld worden door de betreffende organisaties of overkoepelende en brancheorganisaties (zoals NL Actief voor de fitnessbranche), of dit kan aangestuurd, gestimuleerd of gefinancierd worden vanuit landelijke of lokale beleidsmakers.

Referenties

Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen (2021). *Ledenvoordeel*. Geraadpleegd op 14 december 2021, van <https://www.anbo.nl/ledenvoordeel?f%5B0%5D=categorie%3ABewegen%20en%20ontspanning>

Balk, L., Dellas, V., Gutter, K., Collard, D. C. M., & Van Lindert, C. (2021). *Doortrappen: tussenrapportage monitoring en evaluatie fase 2*. Mulier Instituut.

Balk, L., Van Lindert, C., & Collard, D. (2020). *Doortrappen: eindrapport vooronderzoek*. Mulier Instituut.

Beweegteam Woerden (2021). *OldStars sporten bij verenigingen (voor volwassenen en senioren vanaf 55+)*. Geraadpleegd op 13 december 2021, van <https://beweegteamwoerden.nl/activiteit/oldstars-sporten-bij-verenigingen-55/>

Bewegen zonder pijn (2021). *Stoelyoga bij artrose*. Geraadpleegd op 13 december 2021, van <https://www.bewegenzonderpijn.com/stoelyoga/>

Bolt, C. (2019). *Bewegen in de tuin van een zorgcentrum uitkomst voor ouderen*. Geraadpleegd op 14 december 2021, van <https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/bewegen-in-de-tuin-van-een-zorgcentrum-uitkomst-voor-ouderen/>

Boss, L., Kang, D., & Branson, S. (2015). Loneliness and cognitive function in the older adult: a systematic review. *International Psychogeriatrics*, 27(4): 541-553. <https://doi.org/10.1017/s1041610214002749>

Brandsema, A., Elling, A., & Maasdam, S. (2018). *Ouderen in de sportvereniging* [Factsheet 2018/23]. Mulier Instituut.

Centraal Bureau voor de Statistiek (2020a). *Bevolking - vergrijzing*. Geraadpleegd op 23 april 2022, van <https://www.vzinfo.nl/bevolking/vergrijzing>

Centraal Bureau voor de Statistiek (2020b). *Ervaren impact coronacrisis op mentale gezondheid en leefstijl*. Geraadpleegd op 13 december 2021, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/maatwerk/2021/25/ervaren-impact-coronacrisis-op-mentale-gezondheid-en-leefstijl>

Centraal Bureau voor de Statistiek (2021). *Bevolking; geslacht, leeftijd, generatie en migratieachtergrond, 1 januari 2021*. Geraadpleegd op 10 december 2021, van <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/37325/table?ts=1638360364498>

Chorus, A., Van Campen, C., & Den Draak, M. (2010). Ouderen in beweging: van vitaal belang. In: A. Tiessen-Raaphorst, D. Verbeek, J. De Haan, & K. Breedveld (Reds.), *Sport: een leven lang rapportage sport 2010* (pp. 137-152). Sociaal en Cultureel Planbureau.

Cohen-Mansfield, J., Hazan, H., Lerman, Y., & Shalom, V. (2016). Correlates and predictors of loneliness in older adults: a review of quantitative results informed by qualitative insights. *International Psychogeriatrics*, 28(4): 557-576. <https://doi.org/10.1017/s1041610215001532>

Courtin, E., & Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review. *Health and Social Care in the Community*, 25(3): 799-812. <https://doi.org/10.1111/hsc.12311>

Dahlberg, L., & McKee, K. J. (2014). Correlates of social and emotional loneliness in older people: evidence from an English community study. *Aging & Mental Health*, 18(4): 504-514.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2013.856863>

De Jong Gierveld, J., Keating, N., & Fast, J. E. (2015). Determinants of loneliness among older adults in Canada. *Canadian Journal on Aging*, 34(2): 125-136. <https://doi.org/10.1017/s0714980815000070>

De Jonge, M., Gutter, K., & Van Lindert, C. (2021). *De regionale aanpak voor sporten en bewegen voor mensen met een beperking*. Mulier Instituut.

Dellas, V., & Collard, D. (2018). *Evaluatie en waardering van GoldenSports: ervaringen van betrokken professionals en migrantenvrouwen met het sport- en beweegaanbod van GoldenSports*. Mulier Instituut.

De Zeeuw, J. (2020). *Wetgeving, kaders en kansen: sport en bewegen voor ouderen*. Geraadpleegd op 5 januari 2021, van <https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/wetgeving-kaders-en-kansen-sport-en-bewegen-voor-ouderen/>

De Zeeuw, J., & Doets, E. (2020). *Fit en zelfredzaam door digitale ondersteuning*. Geraadpleegd op 5 januari 2022, van <https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/fit-en-zelfredzaam-door-digitale-ondersteuning/>

Duijvestijn, M., Schurink, T., Van den Berg, S., Euser, S., & Wendel-Vos, W. (2021). *Sport- en beweeggedrag in 2020*. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.

Elling, A., & Cremers, R. (2022). *Diversiteit in kaderfuncties*. Mulier Instituut.

Fit For Free (2021). *50-Fit les*. Geraadpleegd op 14 december 2021, van <https://www.fitforfree.nl/50-plus-fit>

Floor, C., & Van den Dool, R. (2020). *Wandelgedrag van 55-plussers: sport- en beweegaanbod voor ouderen* [Factsheet 2020/31]. Mulier Instituut.

Gelinck, R. (2018). *Evaluatie erkenning van interventies*. Kenniscentrum Sport.

Gemeentelijke Gezondheidsdiensten, Centraal Bureau voor de Statistiek & Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2020). *Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020: eenzaamheid naar leeftijd 2020*. Geraadpleegd op 10 december 2021, van <https://www.volksgezondheinzorg.info/onderwerp/eenzaamheid/cijfers-context/huidige-situatie#!node-eenzaamheid-naar-leeftijd>

Gezondheid! (2021). *55+/65+, Ouderen/senioren - Wereldconditie en Wereldconditie "Light": een holistische dansfitness*. Geraadpleegd op 14 december 2021, van <https://gezondheid-workshops.nl/wekelijkse-lessen/wereldconditie-holistische-dansfitness/55-65-ouderen-senioren/>

Gezondheidsraad (2017). *Beweegrichtlijnen 2017*.

Hollander, E., & Hoekman, R. (2021). *Kennis en innovatie in de zwembranche: perspectief van leidinggevenden, toezichthouders en zwemonderwijzers in zwembaden* [Factsheet 2021/28]. Mulier Instituut.

- Holt-Lunstadt, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2): 227-237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Holwerda, T. J., Deeg, D. J. H., Beekman, A. T. F., Van Tilburg, T. G., Stek, M. L., Jonker, C., & Schoevers, R. A. (2014). Feelings of loneliness, but not social isolation predict dementia onset: results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *J Neurol Neurosurg Psychiatry*, 85: 135-142.
- Hoogendam, A., Reitsma, A., Pulles, I., & Van der Poel, H. (2021). *Voortgang uitvoering lokale sportakkoorden: zesde voortgangsrapportage Monitor Nationaal Sportakkoord, november 2021*. Mulier Instituut.
- Hoogendoorn, M. P., & De Hollander, E. L. (2016). *Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen*. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.
- Kenniscentrum Sport & Bewegen (2020). *Piramide ouderen - met indeling op zelfredzaamheid*. Geraadpleegd op 21 december 2021, van <https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/een-overzicht-van-opleidingen-trainingen-en-bij-scholingen-gericht-op-ouderen/>
- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., & Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152: 157-171. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>
- Loketgezondleven (2022a). *Preventie in de Wlz*. Geraadpleegd op 5 januari 2022, van <https://www.loketgezondleven.nl/zorgstelsel/preventie-vijf-stelsel-wetten/preventie-wet-langdurige-zorg>
- Loketgezondleven (2022b). *Preventie in de Wmo 2015*. Geraadpleegd op 5 januari 2022, van <https://www.loketgezondleven.nl/zorgstelsel/preventie-vijf-stelsel-wetten/preventie-wmo-2015>
- Loketgezondleven (2022c). *Preventie in de Wpg*. Geraadpleegd op 5 januari 2022, van <https://www.loketgezondleven.nl/zorgstelsel/preventie-vijf-stelsel-wetten/preventie-wpg>
- Loketgezondleven (2022d). *Preventie in de Zvw*. Geraadpleegd op 5 januari 2022, van <https://www.loketgezondleven.nl/zorgstelsel/preventie-vijf-stelsel-wetten/preventie-de-zorgverzekeringwet>
- Lopez, P., Pinto, R. S., Radaelli, R., Rech, A., Grazioli, R., Izquierdo, M., & Cadore, E. L. (2017). Benefits of resistance training in physically frail elderly: a systematic review. *Aging Clinical and Experimental Research*, 30(8), 889-899. <https://doi.org/10.1007/s40520-017-0863-z>
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn & Sport (2018a). *Bestuurlijke afspraken Brede Regeling Combinatiefuncties: 'een leven lang sporten en bewegen plus deelnemen aan cultuur'*.
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn & Sport (2018b). *Eén tegen eenzaamheid*.
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn & Sport (2018c). *Langer Thuis*. Geraadpleegd 10 januari 2022, van <https://www.programmalangerthuis.nl/over-het-programma>

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn & Sport (2018d). *Nationaal Preventieakkoord: naar een gezonder Nederland*.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn & Sport (2018e). *Thuis in het Verpleeghuis: waardigheid en trots op elke locatie*.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn & Sport (2020). *Campagne ministerie van VWS: ouderen van grote waarde voor samenleving*. Geraadpleegd 5 januari 2022, van <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2020/11/25/campagne-ministerie-van-vws-ouderen-van-grote-waarde-voor-samenleving>

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn & Sport, Vereniging Sport en Gemeenten, Vereniging voor Nederlands Gemeenten, & NOC*NSF (2018). *Nationaal Sportakkoord: sport Verenigt Nederland*.

Mulier Instituut (2009). *Peiling Verenigingspanel, najaar 2009*.

Mulier Instituut (2012). *Peiling Verenigingspanel, najaar 2012*.

Mulier Instituut (2018). *Peiling Verenigingspanel, voorjaar 2018*.

Mulier Instituut (2019). *Peiling ondernemende sportaanbieders, winter 2019*.

Mulier Instituut (2020a). *Documentanalyse lokale sportakkoorden*.

Mulier Instituut (2020b). *Peiling Verenigingspanel, zomer 2020*.

Mulier Instituut (2021a). *Peiling Verenigingspanel, voorjaar 2021*.

Mulier Instituut (2021b). *Peiling Wij Buurtsportcoaches, najaar 2021*.

Mulier Instituut (2021c). *VSG-Gemeentepeiling, voorjaar 2021*.

Mulier Instituut & NOC*NSF (2021). *Peiling sportbonden, voorjaar 2021*.

Nationaal Ouderenfonds (2021). *De Derde Helft*. Geraadpleegd op 13 december 2021, van <https://ouderenfonds.nl/activiteit/de-derde-helft/>

NOC*NSF. (2021). *Ledenlijst NOC*NSF - NOCNSF*. Geraadpleegd op 14 december 2021, van <https://nocnsf.nl/leden-van-nocnsf>

Ooms, L. (2021). *Corona en sporten en bewegen: aandacht voor sociale ongelijkheid in sport- en beweegdeelname in gemeenten tijdens de coronacrisis* [Factsheet 2021/10]. Mulier Instituut.

Ooms, L., Dellas, V., Gutter, K., Heijnen, E., & Van Lindert, C. (2020). *Borging Sportimpulsprojecten rondes 2015-2017*. Mulier Instituut.

Ooms, L., Dellas, V., & Van Lindert, C. (2018). *Bekendheid en inzet van erkende sport- en beweeginterventies: een verdiepend onderzoek onder potentiële gebruikers*. Mulier Instituut.

Ooms, L., Van den Dool, R., & Elling, A. (2020). *Psychische gezondheid, bewegen en sport: de rol van bewegen en sport voor mensen met (ernstige) psychische klachten* [Factsheet 2020/9]. Mulier Instituut.

Ooms, L., & Van Stam, W. (2021). *Sporten en bewegen in tijden van corona: werkzaamheden van en sport- en bewegstimulering door buurtsportcoaches tijdens de coronacrisis* [Factsheet 2021/16]. Mulier Instituut.

Ooms, L., & Veenhof, C. (2011). *Evaluatie van de implementatiefase van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen, setting sport: resultaten proces- en effectevaluatie*. Nederlands instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2018). *2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. U.S. Department of Health and Human Services.

Preller, L., & De Zeeuw, J. (2020). *Fitte 65-plusser: tips om thuis te blijven bewegen voor je gezondheid*. Geraadpleegd op 14 december 2021, van <https://www.allesoversport.nl/thema/bewegstimulering/fitte-65-plusser-tips-om-thuis-te-blijven-bewegen-voor-je-gezondheid/>

Prins, R., & Van Lindert, C. (2021). De beweegvriendelijke openbare ruimte voor verschillende leeftijdsgroepen. In: R. Prins, R. Hoekman, & H. Van der Poel (Reds.), *Sport en bewegen in de openbare ruimte: de beweegvriendelijke omgeving in gebruik en beleid* (pp. 102-129). Mulier Instituut.

Provincie Groningen (2019). *Provincie Groningen - sport in coalitieprogramma 2019-2023*. Geraadpleegd 13 december 2021, van <https://auteurs.allesoversport.nl/wp-content/uploads/2019/09/Provincie-Groningen-sport-2019-2023.pdf>

Pulles, I., Reitsma, M., Hoogendam, A., Brus, J., Hoekman, R., & Van der Poel, H. (2020). *Monitor Sportakkoord 'Sport verenigt Nederland': voortgangsrapportage juni 2020*. Mulier Instituut.

Pulles, I., Reitsma, M., Hoogendam, A., Nafzger, P., & Van der Poel, H. (2020). *Monitor Sportakkoord 'Sport verenigt Nederland'. Van akkoord naar uitvoering: voortgangsrapportage november 2020*. Mulier Instituut.

Reitsma, M., & Hoekman, R. (2019). *Sport in provinciale coalitieakkoorden 2019-2023: analyse van het sportbeleid van de Nederlandse provincies*. Mulier Instituut.

Reitsma, M., Hoogendam, A., Nafzger, P., Pulles, I., & Van der Poel, H. (2021). *Monitor Sportakkoord 'Sport verenigt Nederland'. De zes pijlers gepeild: voortgangsrapportage juni 2021*. Mulier Instituut.

Reitsma, M., Pulles, I., & Van der Poel, H. (2019). *Monitor Sportakkoord 'Sport verenigt Nederland': voortgangsrapportage november 2019*. Mulier Instituut.

Reitsma, M., & Van der Poel, H. (2019). *Monitoring Sportakkoord: start lokale sportakkoorden*. Mulier Instituut.

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2018). *Infographic Impact van de vergrijzing*. Geraadpleegd op 21 december 2021, van <https://www.rivm.nl/infographic-impact-van-vergrijzing>

Schepers, J. P., Weijermars, W. A. M., Boele, M. J., Dijkstra, A., & Bos, N. M. (2020). *Oudere fietsers. Ongevallen met oudere fietsers en factoren die daarbij een rol spelen R-2020-22A*. Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid.

Senioren Sport en Bewegen (2021). *Beweegapp*. Geraadpleegd op 14 december 2021, van <https://www.seniorensportenbewegen.nl/beweegapp/>

Sport in de Buurt (2020). *Werken met ouderen: aanbod in beeld*. Geraadpleegd op 4 februari 2022, van <https://sportindebuurt.nl/dA/1a2f81e260>

Sportstad Utrecht. (2021). *Buurthuizen en sport*. Geraadpleegd op 14 december 2021, van <https://www.sportstad-utrecht.nl/buurthuizen-en-sport/>

TVblik (2022). *Nederland in Beweging!* Geraadpleegd op 4 januari 2022, van <https://tvblik.nl/nederland-in-beweging>

Unie Katholieke Bond van Ouderen (2021). *Sporten met de KBO! - Vrije tijd - Unie KBO*. Geraadpleegd op 14 december 2021, van <https://www.uniekbo.nl/vrije-tijd/sporten-met-de-kbo.html>

Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *BMJ Heart*, 102, 1009-1016. <http://dx.doi.org/10.1136/heartjnl-2015-308790>

Van Aert, T. (2021). *Rapportage beweegstimulering in ouderentehuizen: de ervaringen en visies van personeel uit de beweeg- en ouderenzorg* (intern rapport). Mulier Instituut.

Van Beuningen, J., & De Witt, J. (2016). *Eenzaamheid in Nederland*. Centraal Bureau voor de Statistiek.

Van den Dool, R. (2019). *Deelname aan sport en bewegen door ouderen*. Mulier Instituut.

Van den Dool, R. (2020). *Deelname aan en bekendheid van georganiseerde beweegactiviteiten gericht op ouderen* [Factsheet 2020/33]. Mulier Instituut.

Van den Dool, R., & Heijnen, E. (2022). *Deelname sporten en bewegen door ouderen: stand van zaken eind 2020*. Mulier Instituut.

Van den Dool, R., & Hover, P. (2019). *Apps & Devices 2019. Gebruik van elektronische hulpmiddelen bij sporten en bewegen* [Websheet 2019/4]. Mulier Instituut.

Van den Dool, R., & Van den Breul, W. (2021). *Thuis, de vergeten sportaccommodatie: sportdeelname in eigen huis of tuin*. Mulier Instituut.

Van Eck, M., & Davids, A. (2018). *Sport en bewegen in de openbare ruimte (2018): het gebruik van de openbare ruimte voor beweegactiviteiten* [Factsheet 2018/20]. Mulier Instituut.

Van Haaren, E. (2014). *Bewegen stimuleren in verpleeg- en verzorgingshuis*. Bijzijn-XL nr.08.

Van Kalmthout, J. (2022). Diversiteit in het verenigingsbestuur. *Sport, bestuur & management*, 01/2022, p.30-31.

Van Stam, W., & Heijnen, E. (2020). *Monitor Brede Regeling Combinatiefuncties 2020*. Mulier Instituut.

Van Stam, W., Heijnen, E., & Vrieswijk, S. (2021). *Monitor Brede Regeling Combinatiefuncties 2021*. Mulier Instituut.

Van Stam, W., Van Lindert, C., & Brandsema, A. (2018). *Voortgangsrapportage monitor Sport en Bewegen in de Buurt 2018*. Mulier Instituut.

Van Stam, W., & Vrieswijk, S. (2021). *Ouderen in het gemeentelijk sport- en beweegbeleid*. Mulier Instituut.

Vereniging van Nederlandse Gemeenten (2021). *Mijlpaal: 300 gemeenten aan de slag met een preventieakkoord*. Geraadpleegd op 4 februari 2022, van <https://vng.nl/nieuws/mijlpaal-300-gemeenten-aan-de-slag-met-een-preventieakkoord>

Verhoeven, K. (2020). *Kunnen exergames gebruikt worden om beweging te stimuleren bij personen met dementie?* UC Leuven-Limburg.

Visser, M., Schaap, L. A., & Wijnhoven, A. H. (2020). Self-Reported impact of the COVID-19 pandemic on nutrition and physical activity behaviour in Dutch older adults living independently. *Nutrients*, 12, 3708. <https://doi.org/10.3390/nu12123708>

Volksgezondheid Toekomst Verkenning (2018a). *Ouderdomsziekten zorgen voor grote druk op de zorg*. Geraadpleegd op 10 december 2021, van <https://www.vtv2018.nl/ouderdomsziekten>

Volksgezondheid Toekomst Verkenning (2018b). *Top-10 lijst aandoeningen op basis van voorkomen 2018 (65 jaar en ouder)*. Geraadpleegd op 24 april 2022, van <https://www.vzinfo.nl/onderwerpen/ranglijsten/voorkomen/leeftijd>

Vrieswijk, S., & Van Stam, W. (2021). *Buurtsportcoaches brengen ouderen in beweging*. Mulier Instituut.

Wet Langdurige Zorg (2022). Geraadpleegd 5 januari 2022, van <https://wetten.overheid.nl/BWBR0035917/2022-01-01>

Wet Maatschappelijke Ondersteuning 2015 (2022). Geraadpleegd 5 januari 2022, van <https://wetten.overheid.nl/BWBR0035362/2021-07-01#Hoofdstuk2>

Wet Publieke Gezondheid (2022). Geraadpleegd 5 januari 2022, van <https://wetten.overheid.nl/BWBR0024705/2021-12-04>

Zorgverzekeringswet (2022). Geraadpleegd 5 januari 2022, van <https://wetten.overheid.nl/BWBR0018450/2022-01-01>

Zwemlesspecialist (2021). *Zwemmen voor senioren*. Geraadpleegd op 14 december 2021, van <https://www.zwemlesspecialist.nl/zwemmen-voor-volwassenen/zwemmen-voor-bijzondere-doelgroepen/zwemmen-voor-senioren/>

Bijlage 1. Overzicht erkende sport- en beweginginterventies voor ouderen

Tabel B1.1 Beschrijving erkende sport- en beweginginterventies gericht op ouderen (erkeningsniveau Goed Beschreven)

Interventie	Einddoelgroep	Hoofddoel	Activiteit(en)
50plussport	Huidige en potentiële sporters in de leeftijd van 50 jaar en ouder, zowel actieve als inactieve 50-plussers.	Actieve en inactieve 50-plussers blijven/gaan structureel sporten (minimaal 40 keer per jaar).	Sportaanbod voor binnen de sportvereniging (25 verschillende sportvormen van sportbonden).
Beweegpret 55+ aan zet	Minder actieve en inactieve senioren 55-plus.	Senioren bewegen meer met recreatieve beweegactiviteiten, waardoor het plezier in bewegen toeneemt.	Training voor professionals werkend met senioren om recreatief bewegen te integreren in de dagelijkse structuur van bijvoorbeeld zorgcentrum, verzorgingstehuis of vereniging.
Bewegen aan Tafel	Kwetsbare senioren, die door hun fysieke of geestelijke problemen niet in staat zijn het reguliere beweegaanbod bij te wonen. Vooral senioren in een woonzorginstelling of, indien thuiswonend, in de dagbesteding/dagopvang.	Kwetsbare senioren krijgen een actieve(re) dagbesteding doordat zij vaker betrokken zijn bij Bewegen aan Tafel, zodat een bijdrage wordt geleverd aan hun zelfredzaamheid en welbevinden.	Training voor medewerkers en vrijwilligers werkzaam in o.a. woonzorginstellingen, huiskamerprojecten en kleinschalig wonen. Zij leren op een goede manier invulling geven aan een actieve(re) dagbesteding.
Body-Mind Fit (BMF) met aikido	Kwetsbare 55-plussers.	Ouderen (55-plussers) verlagen hun kwetsbaarheid door mee te doen aan BMF om daarmee nu en op latere leeftijd beperkingen in het dagelijks leven te voorkomen.	Fysieke training vanuit aikido gericht op het verminderen van (ervaren) kwetsbaarheid bij ouderen. Daarnaast is aandacht voor het aangaan van sociale relaties onder het genot van een kopje koffie of thee.

Bron: Kenniscentrum Sport en Bewegen, [database erkende sport- en beweginginterventies](#), december 2021.

Tabel B1.1 Beschrijving erkende sport- en beweginterventies gericht op ouderen (erkeningsniveau Goed Beschreven) (vervolg)

Interventie	Einddoelgroep	Hoofddoel	Activiteit(en)
Elke stap telt	55-plussers, inclusief kwetsbare senioren (kwetsbaar vanwege chronische aandoeningen, sedentair gedrag of het ontbreken van sociaal contact).	Na afloop van de interventie hebben de deelnemers een actievere leefstijl door wekelijkse bewegactiviteiten, zoals wandelen, uit te voeren en hebben zij tijdens de interventie één of meerdere nieuwe sociale contacten opgedaan waarmee ze wekelijks samen kunnen wandelen. Daarnaast zijn de deelnemers, na de interventie, doorgestroomd naar een wekelijks regulier aanbod in de buurt waardoor zij een actieve leefstijl behouden.	Laagdrempelig wandeltrainingsprogramma met persoonlijk opbouwplan (trainingsschema) en wandeltesten.
Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)	Zelfstandig wonende senioren (65-plussers) en senioren die wonen in zorginstellingen.	Het optimaliseren van het lichamelijk en psychosociaal functioneren van senioren al dan niet met een lichamelijke beperking door regelmatige deelname aan groepsgebonden bewegingsactiviteiten onder deskundige leiding, waardoor zelfstandigheid, zelfredzaamheid en kwaliteit van leven verhoogd worden.	Verschillende sport- en bewegactiviteiten (bv. gymnastiek, dans, watergymnastiek, ontspannen bewegen, yoga, (sportief) wandelen) aangepast aan de mogelijkheden en wensen van deelnemers.

Bron: Kenniscentrum Sport en Bewegen, [database erkende sport- en beweginterventies](#), december 2021.

Tabel B1.1 Beschrijving erkende sport- en beweginginterventies gericht op ouderen (erkeningsniveau Goed Beschreven) (vervolg)

Interventie	Einddoelgroep	Hoofddoel	Activiteit(en)
OldStars Sport	55-plussers (leden en ex-leden van de vereniging, (groot)ouders van jeugdleden, buurtbewoners).	Het vergroten van de sportparticipatie onder 55-plussers. Zo levert het een bijdrage aan een gezondere leefstijl, verbetering van de gezondheid en de uitbreiding van hun sociale netwerk.	Aangepaste sportvormen op de sportvereniging, zoals OldStars Walking Football, OldStars Walking Handball, OldStars Walking Basketball en OldStars Walking Rugby.
Ouderenzorg in Beweging	Ouderen van 65 jaar en ouderen die wonen in een verzorgings- of verpleegtehuis die niet (meer) actief bewegen en hierbij begeleiding nodig hebben.	Ouderen van 65 jaar en ouder die wonen in een verzorgings- of verpleegtehuis in Nederland die niet (meer) actief bewegen, komen structureel in beweging.	Een breed concept om ouderen in verzorgings- of verpleegtehuizen (weer) in beweging te krijgen en te houden door o.a. opname van beweegstimulering als vast onderdeel van het zorgplan, deskundigheidsbevordering van medewerkers en vrijwilligers uit het verzorgings- of verpleegtehuis en het aanstellen van een bewegingsagoog die beweegactiviteiten aanbiedt.

Bron: Kenniscentrum Sport en Bewegen, [database erkende sport- en beweginginterventies](#), december 2021.

Tabel B1.2 Beschrijving erkende sport- en beweginginterventies gericht op ouderen (erkeningsniveau Goed Onderbouwd)

Interventie	Einddoelgroep	Hoofddoel	Activiteit(en)
Denken en Doen	Ouderen (60-plussers) die wonen in buurt, wijk of bijvoorbeeld zorginstelling.	Ouderen (60-plus) krijgen door deelname aan Denken en Doen meer sociale contacten en vergroten daardoor hun sociale netwerk, waardoor eenzaamheid vermindert of wordt voorkomen. Hierbij wordt bridge ingezet als middel om mensen met elkaar in contact te brengen en (langdurig) met elkaar te verbinden.	Bridge en sociale activiteiten worden ingezet om mensen met elkaar in contact te brengen en (langdurig) met elkaar te verbinden.
GoldenSports, samen buiten sporten in de buurt voor 65+	Thuiswonende senioren (mannen en vrouwen) vanaf 65 jaar.	De deelnemers bewegen vaker en verbeteren hun fysieke, sociale en emotionele welzijn.	Verschillende sport- en bewegingactiviteiten in de buitenlucht.
Het Otago-oefenprogramma	Zelfstandig thuiswonende ouderen van 65 jaar of ouder met een verhoogd valrisico. Het programma is het meest effectief bij ouderen van 80 jaar en ouder.	Het voorkomen van valincidenten bij zelfstandig thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico, door verbetering van balans, spierkracht en mobiliteit.	Spierkracht- en evenwichtsverbeterende oefeningen en een wandelprogramma dat ouderen zelfstandig thuis uitvoeren.
In Balans: valpreventieprogramma voor ouderen	Zelfstandig wonende ouderen van 65 jaar en ouder die zich onzeker voelen tijdens het lopen, bang zijn om te vallen en/of al vaker zijn gevallen.	Het voorkomen van valongevallen bij ouderen door bewustwording van risicofactoren en verbetering van balans, mobiliteit en toename van zelfvertrouwen en ontspanning.	Voorlichting en beweegprogramma.

Bron: Kenniscentrum Sport en Bewegen, [database erkende sport- en beweginginterventies](#), december 2021.

Tabel B1.2 Beschrijving erkende sport- en beweginginterventies gericht op ouderen (erkeningsniveau Goed Onderbouwd) (vervolg)

Interventie	Einddoelgroep	Hoofddoel	Activiteit(en)
NEW.ROADS	Ouderen (55-plussers) die in wijken met een lage sociaaleconomische status (SES) wonen.	Ouderen van 55 jaar en ouder wonend in lage-SES-wijken gaan, boven op hun bestaande beweegpatroon, meer wandelen. Dat kan zijn door meer recreatief te wandelen, of door meer te voet naar bestemmingen (zoals vrienden, de winkel, de soos) te reizen.	Aanleggen van wandelroutes en opstarten van wandelgroepen.
Valanalyse 65+	65-plussers	Betere opsporing van ouderen van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico en advies op maat aan deze ouderen zodat meer zelfstandig wonende ouderen voor hen relevante valpreventieve maatregelen nemen en daarmee het risico op een val verminderen.	Korte valrisicotest en eventueel uitgebreide valanalyse.
Vitality Club	Zelfstandig wonende 65-plussers ongeacht of zij beperkingen hebben of niet. Het gaat daarbij om 65-plussers die zelfstandig kunnen functioneren en zelfstandig naar de Vitality Club kunnen komen.	De helft van de deelnemende 65-plussers voldoet via dagelijkse beweging binnen drie maanden na eerste deelname aan de beweegrichtlijn.	Beweeggroep voor 65-plussers die gebruik maakt van leeftijdsgenoten als coach, peer coaches. De beweeggroep is gevestigd in de wijk en maakt gebruik van de openbare ruimte om te bewegen.
ZekerBewegen	Senioren van 65 jaar en ouder die angstig zijn om te bewegen en/of te vallen.	Het verminderen van valangst. Dit leidt tot vermindering van inactiviteit bij senioren en uiteindelijk tot verbetering van de bewegingsvrijheid.	Oefeningen om veilig te leren vallen en weer op te staan in combinatie met spierversterkende- en balansoefeningen.

Bron: Kenniscentrum Sport en Bewegen, [database erkende sport- en beweginginterventies](#), december 2021.

Tabel B1.3 Beschrijving erkende sport- en beweginginterventies gericht op ouderen (erkeningsniveau Effectief)

Interventie	Einddoelgroep	Hoofddoel	Activiteit(en)
<i>Eerste aanwijzingen voor effectiviteit</i>			
Sociaal Vitaal	Zelfstandig wonende kwetsbare ouderen.	Toename van kwaliteit van leven van ouderen met een lage sociaaleconomische status. De toename van kwaliteit van leven van ouderen met een lage sociaaleconomische status betekent dat ze zich vitaler gaan voelen, dat ze meer greep op hun leven hebben én dat ze meer tevreden zijn met hun eigen leven.	Veelzijdig beweegprogramma, weerbaarheidstraining, sociale vaardigheidstraining en voorlichting over verschillende gezondheids- en sociale thema's.
Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM)	Zelfstandig thuiswonende ouderen van 65 jaar of ouder met een verhoogd valrisico.	Het verminderen van het aantal valincidenten bij zelfstandig thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico.	Valpreventieve beweginginterventie (In Balans) met een voedingsaanpak (gezamenlijke lunches, persoonlijk voedingsadvies).
<i>Goede aanwijzingen voor effectiviteit</i>			
Actief Plus	Nederlands sprekende volwassenen van 50 jaar en ouder die woonachtig zijn in de regio's waar Actief Plus wordt aangeboden door een GGD, gemeente of Sportservice.	Deelnemende 50-plussers gaan zes maanden na aanvang van de interventie gemiddeld 1-3 uur per week meer bewegen. Op lange termijn (12 maanden, en daarna) is het doel om een terugval in het beweggedrag (die geobserveerd wordt bij 50-plussers die niet deelnemen aan de interventie) te voorkomen.	(Online) advies-op-maat-programma waarmee deelnemers bewust worden gemaakt van hun eigen beweggedrag en (aan de hand van hun persoonlijke karakteristieken en behoeften) gemotiveerd worden om meer te gaan en te blijven bewegen.

Bron: Kenniscentrum Sport en Bewegen, [database erkende sport- en beweginginterventies](#), december 2021.

Tabel B1.3 Beschrijving erkende sport- en beweeginterventies gericht op ouderen (erkeningsniveau Effectief) (vervolg)

Interventie	Einddoelgroep	Hoofddoel	Activiteit(en)
<i>Goede aanwijzingen voor effectiviteit</i>			
Coach2Move	70-plussers die de fysiotherapeut bezoeken vanwege mobiliteitsproblemen met een sedentaire leefstijl of een risico op een sedentaire leefstijl.	Het duurzaam vergroten van lichamelijke activiteit en zelfredzaamheid, om kwetsbaarheid en kwaliteit van leven van de 70-plussers met mobiliteitsproblemen die de fysiotherapeut bezoeken te verbeteren.	Een geprotocolleerde fysiotherapeutische integrale aanpak waarin enerzijds de lichamelijke functionele belemmeringen om lichamelijk actief te zijn worden getraind, anderzijds worden gedragsbeïnvloedende technieken gebruikt om zelfmanagement en zelfredzaamheid te bevorderen, waarbij de omgeving wordt ingezet om het zelfmanagementproces te ondersteunen en te faciliteren.
ProMuscle in de Praktijk	Thuiswonende ouderen, 65 jaar of ouder, die (pre-)kwetsbaar zijn of krachtverlies ervaren bij alledaagse handelingen.	Het op peil brengen en vervolgens duurzaam behouden van of laten toenemen van leeftijdsadequaate skeletspiermassa, beenspierkracht en fysiek functioneren.	Krachttraining in combinatie met een voedingsprogramma (verhoogde eiwitname).
<i>Sterke aanwijzingen voor effectiviteit</i>			
Vallen Verleden Tijd	Thuiswonende ouderen met verhoogd valrisico op basis van mobiliteitsproblemen, valhistorie of valangst.	Het verminderen van het aantal valincidenten en daarmee het aantal botbreuken en blessures bij thuiswonende ouderen met verhoogd valrisico op basis van mobiliteitsproblemen, valhistorie of valangst.	Een hindernisbaan om valgevaarlijke situaties te trainen, spelvormen waarbij deelnemers hun bewegingen leren aan te passen aan de omgeving en valtraining om veilig te leren vallen.

Bron: Kenniscentrum Sport en Bewegen, [database erkende sport- en beweeginterventies](#), december 2021.

Tabel B1.3 Beschrijving erkende sport- en beweginginterventies gericht op ouderen (erkeningsniveau Effectief) (vervolg)

Interventie	Einddoelgroep	Hoofddoel	Activiteit(en)
<i>Sterke aanwijzingen voor effectiviteit</i>			
Zicht op Evenwicht	Zelfstandig wonende mensen van 65 jaar en ouder die bezorgd zijn om te vallen en activiteiten vermijden als gevolg van deze bezorgdheid.	Het verminderen van bezorgdheid om te vallen en daaraan gerelateerd vermijdingsgedrag (zonder een toename in valincidenten).	Een groepscursus of individuele cursus bestaande uit een cognitieve gedragsmatige aanpak waarbij cognities, gevoelens en gedrag centraal staan om bezorgdheid om te vallen en gerelateerd vermijdingsgedrag te verminderen. Daarnaast ontvangen deelnemers informatie en concrete tips om valrisico's in hun omgeving te verminderen en doen zij lichamelijke oefeningen.

Bron: Kenniscentrum Sport en Bewegen, [database erkende sport- en beweginginterventies](#), december 2021.



Mulier Instituut | Sportonderzoek voor beleid en samenleving
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht | Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht
T +31 (0)30 721 02 20 | info@mulierinstituut.nl | www.mulierinstituut.nl