

A low-angle photograph of two elderly people, a man and a woman, exercising outdoors. They are holding several thick, colorful poles (red, yellow, blue) that crisscross the frame. The man is on the left, wearing a blue and white checkered shirt, and the woman is on the right, wearing a purple floral top. They are both looking upwards with focused expressions. The background is a clear, bright blue sky.

Visiedocument

# SENIOREN

## SPORT- EN BEWEGOPLEIDINGEN

Versterking van kwaliteit en kwantiteit seniorenspordocenten nodig om sport- en beweegaanbod voor kwetsbare ouderen te behouden en verbeteren.

**SPORT**  
**KRACHT 12**

Nederland / sport / lokaal

# ‘HET BELANG VAN SPORT EN BEWEGEN VOOR KWETSBARE SENIOREN IN EEN VERGRIJZENDE SAMENLEVING’



Er komen meer senioren, de grijze druk neemt toe en daarmee stijgen de zorgkosten. Sport en bewegen heeft een positieve invloed op participatie, zelfredzaamheid en gezondheid van de 65-plussers en zorgt voor een hogere kwaliteit van leven. Van alle 65-plussers is 17% kwetsbaar door opeenstapeling van lichamelijke, psychische of sociale problemen (Bron RIVM: verschillen in kwetsbaarheid)

Juist deze **kwetsbare groep**, met chronische aandoeningen en ouderdomsmotoriek, heeft behoefte aan sport- en beweegaanbod afgestemd op hun kunnen.

Het probleem is dat de kwaliteit en de kwantiteit van het lesgeefkader sport- en bewegen voor senioren onvoldoende is en alleen maar minder zal worden de komende jaren. Het kader vergrijsst, er zijn niet voldoende goed opgeleide docenten en er zijn te weinig buurtsportcoaches specifiek opgeleid voor deze doelgroep.

Er is geen tot weinig arbeidsperspectief wat de instroom niet bevordert. En de huidige opleidingen sport- en beweegleider besteden (te) weinig aandacht aan bewegen met kwetsbare senioren.

Dit visiedocument beschrijft het belang van voldoende en gekwalificeerde senioren sportdocenten. Om dit probleem daadwerkelijk op te lossen is inzet nodig op werving van nieuw kader en vernieuwing van de opleidingen voor sport- en beweegleiders senioren. Dit vergt enerzijds een investering van gemeenten en sport- en welzijnsorganisaties en anderzijds een landelijke samenwerking van opleidingsinstituten om de kwaliteit van de opleidingen te verbeteren. Samen zal dat zorgen voor voldoende, divers en kwalitatief goed beweegaanbod voor senioren.

# FIT EN GEZOND OUDER WORDEN - DE CIJFERS

**Het aantal 65-plussers neemt de komende 20 jaar enorm toe. In 2012 waren er nog 2,7 miljoen 65-plussers, in 2021 waren dat er 3,5 miljoen en in 2040 is dit toegenomen tot 4,7 miljoen (26,9% van de totale bevolking). Vanaf 2050 neemt ook de groep 80-plussers sterk toe. In 2012 waren er 686.227 80-plussers en in 2040 zullen dat er 1.554.742 zijn (8,9% van de totale bevolking).**

De potentiële beroepsbevolking wordt in verhouding kleiner. In 2012 waren er nog vier potentieel werkenden op elke oudere en in 2040 zal dit afgenomen zijn naar twee potentieel werkenden voor iedere 65-plusser. Als gevolg van deze veranderende demografie neemt de 'grijze druk' toe.

De grijze druk gaat over het aantal personen van 65 jaar en ouder als percentage van het aantal personen van 20-64 jaar. De grijze druk is van 1990-2000 gestegen met 20%, maar zal in 2040 met 50% gestegen zijn. Dat betekent dat er minder werkenden zijn die de sociale lasten, zoals de gezondheidszorg, kunnen dragen. Bovengenoemde cijfers hebben grote invloed op alle beleidsterreinen met name op de zorgbehoefte en -kosten (CBS Bevolkingsprognose, 2021).

De zorguitgaven voor 65-plussers stijgen tussen 2015 en 2040 van 44% naar 59% van de totale zorguitgaven.

Het gaat hier zowel om curatieve zorg (ziekenhuis), als langdurige zorg thuis of in een verpleeghuis. Van alle zorgsectoren stijgen in het Trendscenario de uitgaven van de ouderenzorg het snelst, namelijk van 20% van de totale zorguitgaven in 2015 naar 25% in 2040 (Ecorys, 2021). Ongeveer driekwart van deze groei is een gevolg van de doorzettende vergrijzing (RIVM, VTV-2018, sd).

Het huidige overheidsbeleid is erop gericht om ouderen zolang mogelijk zelfstandig thuis, in hun eigen vertrouwde omgeving, te laten wonen. Om deze zelfstandigheid te behouden is het essentieel dat ouderen zo gezond en vitaal mogelijk ouder worden en blijven meedoen in de samenleving (participeren). Sociale contacten zijn onontbeerlijk voor een goede kwaliteit van leven en mentale weerbaarheid (Jong, 2019).





## DE CIJFERS VAN NU:

- Van de mensen van 65 jaar en ouder heeft ruim 70% drie of meer chronische aandoeningen.
- Van de ouderen vanaf 65 jaar voelt bijna 44% zich eenzaam, bij 75 -plussers jaar stijgt dit naar 53%, bij 85-plussers naar bijna 63% (Maastricht University, 2021).
- Dementie is de volksziekte met de hoogste zorgkosten. In 2017 zijn de kosten voor dementiezorg 9,3 miljard. Dit komt overeen met 10,5% van de totale kosten in de Nederlandse gezondheidszorg. Het aantal mensen met dementie stijgt tot 2040 met 94%. In 2020 hebben ruim 290.000 mensen de diagnose dementie, waarvan 79% patiënten thuiswonend zijn. Bewegen is het beste medicijn om dementie te voorkomen/vertragen (Volksgezondheid en zorg, sd) (Alzheimer Nederland, 2021).
- Doordat ouderen langer thuis wonen is de kans op valincidenten groter. In 2020 overleden 5.012 inwoners van Nederland door een **accidentele val** (waarvan 75% 80-plussers). In datzelfde jaar bezochten 103.000 ouderen van 65 jaar en ouder de spoedeisende hulp i.v.m. een valincident. De medische kosten door valongevallen bedroegen in 2020 ruim 1 miljard euro. Door de toenemende vergrijzing zal het aantal valincidenten met 47% stijgen en zijn val gerelateerde zorgkosten in 2040 gestegen naar 2,7 miljard euro. (Bron: veiligheid.nl)
- De **zorgkosten** lopen volgens de Gemeentekoepel VNG de komende vijf jaar op met 7 procent per jaar (Kras, 2019).
- Van de huidige 65-plussers sport 35,4% wekelijks, waarvan 33,7% geen teamsport doet en 1,7% wel op een teamsport zit. 40,3% van de 65-plussers voldeed in 2019 aan de beweegrichtlijnen (Gezondheidsenquête en Leefstijlmonitor CBS en RIVM, 2020).
- Veel senioren zijn minder gaan bewegen door het coronavirus. Het heeft heel veel invloed op de gezondheid en welzijn van senioren (Het Parool, 2020)
- Door de doelgroep (kwetsbare) senioren wordt aangegeven dat goede begeleiding bij de georganiseerde activiteiten (88%) en specifiek op ouderen aangepaste oefenstof (86%) belangrijke redenen zijn om deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten. (Dool, 2020)

# WAT KAN SPORT EN BEWEGEN BETEKENEN - DE VOORDELEN

**Regelmatig bewegen kan de gevolgen van het verouderingsproces vertragen en vitaliteit bevorderen. Onderzoek heeft aangetoond dat (meer) bewegen een positieve invloed heeft op gezondheid, zelfredzaamheid en participatie, van de 65-plussers en zorgt voor een hogere kwaliteit van leven. Enkele factoren uitgelicht:**

- Bewegen zorgt voor behoud van en/of vertraging van achteruitgang van bewegingsvaardigheden. Hierdoor neemt zelfredzaamheid toe en neemt kwetsbaarheid af. Voor 30% van de ouderen is zelfredzaamheid minder vanzelfsprekend en minder realiseerbaar.
- Bewegen verlaagt het risico op vallen. Op hoge leeftijd (85+) levert bewegen 40% meer spierkracht op (Jans, Vreede, Tak, & Meeteren, 2008).
- Bewegen verlaagt het risico op het ontstaan van dementie en vertraagt het dementieproces, met name op de vasculaire component en haar risicofactoren (hoge bloeddruk, diabetes, obesitas) (Tiessen-Raaphorst, Verbeek, Haan, & Breedveld, 2010).
- Sport en bewegen kunnen bijdragen aan het vergroten van het aantal sociale contacten en aan sociale cohesie (het gevoel zich verbonden te voelen met anderen), doordat sport en bewegen de gelegenheid biedt tot ontmoeten, zinvol contact en betekenisvol bezig zijn. (Bron: Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid, movisie 2020.)

- Bewegen verkleint het risico op chronische aandoeningen zoals diabetes en hoge bloeddruk. (Pal, Vervoort, & Klaassen, 2021).

Kwaliteit van leven van ouderen wordt mede bepaald door de kwaliteit en de hoeveelheid slaap, de geheugenfunctie, de mate van depressieve gevoelens en het zelfstandig kunnen uitvoeren van algemene dagelijkse levensverrichtingen. Bewegen heeft een positieve uitwerking op deze factoren.

Sport en bewegen draagt op veel aspecten bij aan het gezond en vitaal ouder worden. De effecten van sport en bewegen worden in het Interactieve Human Capital model genoemd. De zes kerwaarden zijn: intellectuele waarde, financiële waarde, fysieke waarde, emotionele waarde, persoonlijke waarde en sociale waarde (Kenniscentrum Sport en Bewegen, 2022).



# PROBLEMATIEK - ONVOLDOENDE KWALITEIT EN KWANTITEIT

Het gaat in dit document specifiek om **de groep kwetsbare senioren**. Een breder en erkend beweegaanbod, aansluitend bij de behoeften van deze ouderen, is nodig om preventief eerdergenoemde factoren te beïnvloeden. In verband met ouderdomsmotoriek en chronische aandoeningen (fysieke en cognitieve achteruitgang) is speciaal sport- en beweegaanbod noodzakelijk. Niet alle ouderen zijn onder één noemer te scharen. Bewegingsstimulering en een divers en betaalbaar aanbod voor mobiele, minder mobiele en immobiele ouderen leidt tot een (preventieve) aanpak om gezonder oud worden te stimuleren. Sport- en beweegaanbod dat specifiek is afgestemd op de verschillende 65+ doelgroepen (mobiele en minder mobiele, actieve en minder actieve ouderen) levert een belangrijke bijdrage aan het vergroten van welzijn en kwaliteit van leven van de senioren en draagt bij aan het verminderen van de oplopende zorgkosten voor de ouderenzorg. Waar fitte, actieve senioren mogelijk nog gebruik kunnen maken van regulier sport- en beweegaanbod, is dit voor kwetsbare groepen niet toegankelijk en veilig genoeg.

## Seniorenportaanbod dreigt te verdwijnen

Door afname van bestaande subsidies om sport- en beweeginterventies voor ouderen te stimuleren en bestaande beweeggroepen te ondersteunen, wordt het voortbestaan van dit aanbod bedreigd.

Ondanks regelingen zoals het sportakkoord wordt er voor en door deze doelgroep nog onvoldoende gebruik van deze regelingen gemaakt. De focus van de sportverenigingen en overheidsinstanties ligt op dit moment meer op andere doelgroepen dan op de kwetsbare oudere doelgroep.

## Te weinig gekwalificeerd kader

Het leskader moet hier specifiek in worden opgeleid. Als bewegen wordt ingezet voor preventieve en sociale doeleinden is het noodzakelijk dat het sport- en beweegaanbod wordt aangeboden door gekwalificeerd kader. Het geven van sport- en beweeglessen aan kwetsbare ouderen vereist specifieke deskundigheid en opleiding. Op dit moment is de kwantiteit van het gekwalificeerde kader te laag waardoor de kwaliteit van het aanbod onder druk staat.

Bovendien zijn er te weinig docenten en sport- en beweegleiders die met en voor deze doelgroep kunnen werken. Het huidige lesgeefkader vergrijsst. De docenten behoren zelf veelal tot de doelgroep of zitten daar net onder. Buurtsportcoaches worden maar in beperkte mate ingezet voor deze doelgroep. En als ze daarvoor worden ingezet, wil dat niet zeggen dat zij specifiek opgeleid zijn om deze doelgroep te begeleiden. Er is minimaal arbeidsperspectief, dat zorgt voor minimale nieuwe instroom. De cijfers laten zien dat deze groep

ouderen juist steeds groter wordt, dus er zijn steeds meer lesgevers nodig. (SBVS, 2014)

Gevolg is dat het sport- en beweegaanbod voor kwetsbare senioren onder druk komt te staan.

## Geen specifiek opleidingsaanbod

Er is een groot aanbod als het gaat om het opleiden van docenten in de sport. Sportbonden, MBO- en HBO-opleidingen bieden veel opleidingen aan, maar slechts een klein deel richt zich op senioren sport en zijn er maar een paar waar sport en bewegen voor kwetsbare minder mobiele ouderen in het curriculum staat.

- Te weinig aanbod in het opleiden van nieuw kader en bijscholen van bestaand kader.
- De bestaande opleidingen voor senioren sportleider zijn niet evenredig over het land verspreid, waardoor sommige regio's een grote drempel ervaren i.v.m. de reisafstand
- Landelijk is er geen afstemming (of structuur) over de opleidingen en uitstroomprofielen. Hierdoor kan de kwaliteit van de verschillende opleidingen niet worden geborgd.
- De urgentie voor senioren sport wordt niet bij ieder opleidingsinstituut gevoeld.

# OPLOSSING - HOE ZORGEN WE VOOR VOLDOENDE BEWEEGAANBOD

## Investeren in de inzet van sport- en bewegen voor deze doelgroep is nodig

Sport en bewegen inzetten voor deze doelgroep moet aangemerkt worden als preventieve oplossing voor ouderdomskwalen. Gemeenten en provincies moeten investeren in sport- en beweegaanbod als onderdeel van de preventie in het Sociaal Domein. Door verschillende afdelingen binnen het sociale domein intensiever te laten samenwerken (o.a. gezondheid, zorg, welzijn, sport) hebben preventieve acties een breder draagvlak en grotere kans van slagen. (preventief) Bewegen zorgt voor



vermindering van zorgzwaarte en dus voor afname van de zorgkosten. Inzet op preventie loont (Ecorys, 2021)! Een ketenaanpak kan een oplossing bieden: inzet van de buurtsportcoach die als verbinder optreedt tussen zorg- en/of welzijnsprofessionals, sport- en beweegaanbieders en lesgeefkader om aanbod te waarborgen.

Sport- en beweegorganisaties worden in samenwerking met gemeenten/welzijn en zorg- en welzijnsinstellingen gestimuleerd om te zorgen voor voldoende en divers verantwoord sport- en beweegaanbod waar ouderen in hun eigen omgeving aan deel kunnen nemen (zoals stoelgym, gevarieerd sport en spel, MBvO, werelddans, zwemmen en ander aanbod voor ouderen).

Landelijke en provinciale sportorganisaties spelen een rol als het gaat om het realiseren van nieuw aanbod. Gemeenten leveren vanuit verschillende beleidsterreinen een bijdrage, zoals sociaal domein (participatie), gezondheid/zorg, sport, ouderenbeleid en stimuleren de inzet van buurtsportcoaches die specifiek voor de doelgroep zijn opgeleid. Dit vraagt om scholing van deze buurtsportcoaches, om zowel de lessen uit te voeren als het aanbod te coördineren. Inzet van (bestaande en erkende) bewegingsstimuleringsprojecten voor ouderen activeert inactieve ouderen om in beweging te komen en kunnen een belangrijke rol spelen in het

onderhouden (stabiel houden) en of verbeteren van de huidige fysieke alsmede mentale gezondheid.

## Specifiek opleiden van sport- en beweegdocenten senioren

Om te zorgen voor meer gekwalificeerd kader met de juiste kennis van de sport- en beweegaanpak bij deze kwetsbare senioren is een herinrichting nodig van het opleidingsveld. Een duidelijke, landelijk afgestemde opleidingsstructuur biedt mogelijkheden om kwaliteit van senioren sportleiders naar een hoger plan te trekken en de doelstellingen t.a.v. preventie en specifieke begeleiding, zoals eerder beschreven, te kunnen behalen.

Het opleidingsaanbod moet worden verspreid over het land waardoor alle regio's optimaal gebruik kunnen maken van dit aanbod. Dit geldt ook voor bijscholingen of specifieke aanvullende cursussen.

Het STAP budget voor scholing en ontwikkeling kan de instroom van nieuwe cursisten op opleiding sport- en beweegleider senioren stimuleren.



### **Er moeten meer (jongere) docenten worden opgeleid**

Om het beroep van seniorenportdocent aantrekkelijk te maken is goed werkgeverschap een eerste vereiste. Er zal arbeidsperspectief moeten zijn voor mensen die als docent aan het werk willen. Dat betekent goede arbeidsvoorwaarden en een fatsoenlijk uurtarief. Een betere honorering en aaneensluitende lesuren maken het vak voor freelancers aantrekkelijker. Bij meer beweegaanbod is er ook kans op meer lesuren voor seniorenportdocenten. Werving van (jonge) seniorenport-docenten heeft hoge prioriteit. Voor buurtsportcoaches moet het mogelijk zijn

met deze doelgroep te werken. Ofwel door een buurtsportcoach vrij te maken voor senioren ofwel door uren vrij te maken binnen het huidige takenpakket om voor deze groepen te gaan staan. Buurtsportcoaches voor jeugd moeten (uiteeraard vrijwillig) eenvoudig en verkort een aanvullende opleiding voor seniorenportdocent kunnen volgen. Niet alleen om verbinder te kunnen zijn, maar ook om in de uitvoering ingezet te kunnen worden. Hiermee wordt tegelijkertijd het probleem van het slechte toekomstperspectief getackeld. Zij-instromers vanuit zorg, welzijn en sport kunnen aansluiten bij verschillende opleidingen voor seniorenportdocenten.

### **Extra onderzoek en samenwerking bewerkstelligen**

Om oplossingen aan te kunnen dragen is het noodzakelijk dat er een duidelijk beeld kan worden geschetst van de huidige en de gewenste situatie.

Hiervoor is samenwerking en onderzoek op verschillende fronten nodig:

- Inventarisatie van het opleidingsaanbod en afstemming over uitstroomprofielen door gezamenlijk overleg van stakeholders die zich inzetten voor de verschillende opleidingen.
- Het versterken van goede bestaande structuren binnen de opleidingsinstituten en deze indien mogelijk uitbouwen, elders implementeren en opschalen.
- Instellen van onderzoek naar mogelijkheden voor het verbeteren van toekomstperspectief van het kader bij werkgevers (bijvoorbeeld gemeenten, welzijn, verenigingen).
- Faciliteren van (regionale) samenwerking tussen de HBO-instellingen (Sportkunde), ALO-Nederland, ROC's Sport en bewegen, CIOS (en), WIJ Buurtsportcoaches en Provinciale Sport Organisaties (PSO's).
- Het ontwikkelen van een systeem dat kwaliteit van de opleiding kan bewaken. Hierin zou een rol weggelegd kunnen zijn voor de landelijke vereniging van seniorenportleiders (VML Nederland).

# CONCLUSIE

## Wij maken ons zorgen over:

- Een sterk groeiende groep ouderen die (te) weinig beweegt en waarvan de kwetsbaarheid toeneemt.
- Dat de meerwaarde van sport en bewegen (te) weinig wordt benut om hogere kwaliteit van leven bij ouderen (zowel fysiek, psychisch en sociaal) en beheersing van zorgkosten te bewerkstelligen.
- Het dreigende tekort aan seniorensporthouders, mede veroorzaakt door vergrijzing van het kader en het ontbreken van toekomstperspectief op de arbeidsmarkt.
- De deskundigheid, opleidingsmogelijkheden en kwaliteitsbewaking van het begeleidend kader.
- Veel senioren zijn minder gaan bewegen door het coronavirus. Het heeft heel veel invloed op de gezondheid en welzijn van senioren (Het Parool, 2020)

## Wij willen bereiken dat:

- Ouderen vitaal, zelfstandig en gezond oud kunnen worden met inzet van de meerwaarden van sport en bewegen.
- Sport en bewegen voor ouderen op verschillende bestuurlijke niveaus (landelijk, provinciaal en gemeentelijk) wordt erkend als belangrijke (preventieve) interventie en een duidelijke positie heeft binnen het gevoerde beleid.
- Opleidingsinstituten (in onderlinge afstemming over niveaus en uitstroomprofielen) expliciet opleidingen aanbieden op het gebied van sport en bewegen voor (kwetsbare) ouderen, waardoor kwaliteit van senioren sport wordt verbeterd.
- De kwantiteit van seniorensporthouders wordt verhoogd mede door de arbeidsmarktpositie te verbeteren.
- De kwaliteit van seniorensporthouders wordt verbeterd door hen op te leiden tot voldoende deskundige sport- en beweegleiders en de inzet van buurtsportcoaches die specifiek voor de doelgroep zijn opgeleid te stimuleren.
- Er in samenwerking met alle relevante partijen wordt gezorgd voor voldoende en divers beweegaanbod in de (directe) omgeving van de ouderen.

## Dit is ervoor nodig:

- Dit thema krijgt een duidelijke positie binnen de beleidsterreinen met daarbij behorende financiën gezien de grote meerwaarde van sport en bewegen op kwaliteit van leven van de ouderen.
- Gemeenten en provincies zetten door een integrale beleidsaanpak breder in op dit thema en verschillende afdelingen binnen het sociale domein werken intensiever samen (o.a. gezondheid, zorg, welzijn, sport).
- Er wordt met en tussen de opleidingsinstituten afgestemd over structuur en kwaliteit van scholing- en trainingsaanbod om daarmee meer en gekwalificeerd kader op te leiden om deskundigheid te bevorderen.
- Er is samenwerking en overleg met mogelijke werkgevers om arbeidsmarktpositie van seniorensporthouders te versterken.
- De werving van (jonge) seniorensporthouders heeft hoge prioriteit. Zowel bij MBO- en HBO-studenten als zij-instromers vanuit zorg, welzijn en sport.



Dit visiedocument is ontstaan vanuit een eerste opzet in de 'Stuurgroep opleidingen Noord', geschreven door: SportDrenthe, Sport Fryslan, (voormalig) SBVS, Stichting Goud Vereg, CIOS Heerenveen-Leeuwarden, Alfacollege en Hanze Instituut Sportstudies.

Dit visiedocument wordt u aangeboden door: **SPORT KRACHT12**  
Nederland / sport / lokaal

 **Hanzehogeschool Groningen**  
University of Applied Sciences  
Instituut voor Sportstudies

 **kenniscentrum**  
sport & bewegen

Mede ondersteund door VML Nederland en WIJ Buurtsportcoaches.

# BIBLIOGRAFIE

**Alzheimer Nederland.** (2021, februari).

[www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl).

Opgehaald van Alzheimer Nederland

[www.alzheimer-nederland.nl/factsheet-cijfers-en-feiten-over-dementie](http://www.alzheimer-nederland.nl/factsheet-cijfers-en-feiten-over-dementie)

**CBS Bevolkingsprognose.** (2021, juli 5).

[www.zorgvoorbeter.nl](http://www.zorgvoorbeter.nl) . Opgehaald van Zorg voor

Beter : [www.zorgvoorbeter.nl/veranderingen-](http://www.zorgvoorbeter.nl/veranderingen-langdurige-zorg/cijfers-vergrijzing)

[langdurige-zorg/cijfers-vergrijzing](http://www.zorgvoorbeter.nl/veranderingen-langdurige-zorg/cijfers-vergrijzing)

**Dool, R. v.** (2020). Deelname aan en bekendheid van georganiseerde beweegactiviteiten gericht op ouderen. Utrecht: Mulier Instituut.

**Ecorys.** (2021). De sociaaleconomische waarde van sporten en bewegen. Rotterdam: Ecorys.

**Gezondheidsenquête en Leefstijlmonitor CBS**

**en RIVM.** (2020). Het aandeel van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat één keer per week of vaker sport. RIVM en CBS .

**Heijnen, E.** (2022). De inzet van buurtsport- en cultuurcoaches naar gemeentegrootte. Utrecht: Mulier Instituut.

**Het Parool.** (2020, maart 14). [www.parool.nl](http://www.parool.nl) .

Opgehaald van Parool: [www.parool.nl/nederland/ouderen-harder-geraakt-door-coronavirus-ze-moeten-zelf-de-regie-nemen~b6195798/](http://www.parool.nl/nederland/ouderen-harder-geraakt-door-coronavirus-ze-moeten-zelf-de-regie-nemen~b6195798/)

**Jans, M., Vreede, P. d., Tak, E., & Meeteren, N. v.** (2008). Ontwikkeling van een beweegnorm voor ouderen in verpleeg- en verzorgingshuizen (2008). Leiden: Kenniscentrum sport & bewegen.

**Jong, A. d.** (2019). PBL/CBS regionale bevolkings- en huishoudensprognose 2019. Den Haag: Planbureau voor de Leefomgeving.

**Kenniscentrum Sport en Bewegen.** (2022, maart 10).

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

Opgehaald van Kenniscentrum Sport en Bewegen:

[hcm.kenniscentrumsportenbewegen.nl/](http://hcm.kenniscentrumsportenbewegen.nl/)

**Kras, J.** (2019, december 3). [www.](http://www.welingelichtekringen.nl)

[welingelichtekringen.nl](http://welingelichtekringen.nl). Opgehaald van

Welingelichte Kringen:

[www.welingelichtekringen.nl/politiek/1308395/](http://www.welingelichtekringen.nl/politiek/1308395/)

[gemeenten-luiden-de-noodklok-ouderenzorg-wordt-miljoenenstrop.html](http://www.welingelichtekringen.nl/politiek/1308395/)

**Maastricht University.** (2021). Aanpakken

eenzaamheid drukt ook zorgkosten. Maastricht:

Maastricht University.

**Mulier Instituut.** (2022). SPORT- EN BEWEEGBELEID

GEMEENTEN: AANDACHTSport- en beweegbeleid

gemeenten: aandacht voor ouderen, maar

verbeteringen nodig. Mulier Instituut .

**Nijland, S., Preller, L., Kalkman, I., & Willemsen, N.**

(2018). Werkzame elementen van beweeginterventies.

Ede: Kenniscentrum Sport.

**Pal, F. v., Vervoort, J., & Klaassen, A.** (2021).

Effecten van sporten en bewegen in het Human Capital Model. Ede: Alles over Sport.

**Rijksoverheid.** (2022). [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl).

Opgehaald van Rijksoverheid: [www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/leven-lang-ontwikkelen/leven-lang-ontwikkelen-financiële-regelingen/stap-budget](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/leven-lang-ontwikkelen/leven-lang-ontwikkelen-financiële-regelingen/stap-budget)

**RIVM, VTV-2018. (sd).** [www.vtv2018.nl](http://www.vtv2018.nl). Opgehaald van

VTV-2018: [www.vtv2018.nl/verdieping-zorguitgaven](http://www.vtv2018.nl/verdieping-zorguitgaven)

**SBVS.** (2014, september). Enquête lesgevers senioren sport Noord-Nederland. Assen, Drenthe, Nederland: SBVS.

**Schoemakers, J., & Maat, K. v.** (2019). Sport als succesvol middel bij vijf verschillende interventies. Ede: Alles over Sport.

**Tiessen-Raaphorst, A., Verbeek, D., Haan,**

**J. d., & Breedveld, K.** (2010). Een leven lang, rapportage sport 20120. Den Haag, 's-Hertogenbosch: Kenniscentrum sport & bewegen.

**Volksgezondheid en zorg.** (sd). [www.vzinfo.nl](http://www.vzinfo.nl).

Opgehaald van Volksgezondheid en Zorg:

[www.vzinfo.nl/dementie#node-toekomstige-trend-dementie-door-demografische-ontwikkelingen](http://www.vzinfo.nl/dementie#node-toekomstige-trend-dementie-door-demografische-ontwikkelingen)

**Vrieswijk, S., & Stam, W. v.** (2021).

Buurtsportcoaches brengen ouderen in beweging. Utrecht: Mulier Instituut .