

Beweegetuinen voor ouderen

Toepassing van kennis over succesfactoren



Emma Kappé - GGD Hollands Noorden

Inge van den Broek – GGD'en Brabant

Yvonne Vendrig - UMC Utrecht

Waarom dit onderzoek?

Er is steeds meer aandacht voor het stimuleren van ouderen om te bewegen. Het inrichten van de openbare ruimte om te bewegen is één van de interventies die hier voor wordt ingezet door gemeenten. Uit een aantal onderzoeken blijkt dat alleen het plaatsen van de toestellen (hardware) of het aanleggen van een beweegroute niet voldoende is. Ook het juiste sport- en beweegaanbod (software) en de organisatie van beheer, onderhoud en financiering (orgware) is belangrijk (zie figuur 1 BVO model). Ondanks de beschikbare kennis, wordt hier vaak geen rekening mee gehouden. Het lijkt erop dat er steeds meer beweegplekken worden gerealiseerd, terwijl er aanwijzingen zijn dat deze hun doel missen. De gemeente heeft meestal de regie over beweegvriendelijke omgeving. Het proces (denk hierbij aan bv onderhoud en beheer, eigenaarschap, financiën en samenwerking) om te komen tot een beweegtuint, een beweegpark, beleeftuin of beweegroutes is niet alleen een taak van een gemeente, maar vergt samenwerking met andere partners zoals bijvoorbeeld sportorganisaties, scholen, welzijnswerk, zorginstellingen, beweegcoaches. In dit onderzoek onderzoeken we welke kennis bekend is bij gemeenten over beweegplekken voor senioren in de openbare ruimte. En welke kennis en door wie deze kennis wordt ingezet bij de besluitvorming en realisatie van een beweegplek.

Aanpak

Deel 1 Literatuuronderzoek

In deel 1 is een documentanalyse gemaakt van de bestaande onderzoeken, zowel wetenschappelijke als grijze literatuur, over openbare beweegplekken voor ouderen, zowel beweegtuinten als beweegroutes. Hiermee geven we inzicht in wat er al bekend is. Deze bevindingen zijn samengevat in een overzicht 'beweeggedrag van senioren', 'bewegen in openbare ruimte en 'succesfactoren beweegtuinten en beweegroutes voor senioren'. Deze samenvattingen zijn voorgelegd aan de focusgroepen en zijn te vinden op de volgende pagina's.

Deel 2 Focusgroepen

In deel 2 is onderzocht in hoeverre de kennis uit het literatuuronderzoek bekend is bij gemeenten en in hoeverre daar rekening mee is gehouden bij de ontwikkeling van beweegtuinten. Het onderzoek heeft plaatsgevonden in drie gemeenten. Per gemeenten zijn twee beweegtuinten besproken. Beweegroutes zijn buiten beschouwing gelaten. Door middel van focusgroepen is onderzocht met welke factoren rekening is gehouden bij het realiseren van de beweegtuint.

Aan de focusgroepen namen medewerkers van het fysiek domein, sociaal domein, sportorganisaties, initiatiefnemers/vrijwilligers en een zorginstelling deel. De exacte samenstelling verschilde per gemeente. In iedere focusgroep zaten deelnemers die direct betrokken waren bij de ontwikkeling van een beweegtuint of zich beleidsmatig met beweging bezig hielden. Daarnaast is er in één gemeente een separaat interview gehouden met twee deelnemers die niet aanwezig konden zijn bij de focusgroep.

	Gemeente A	Gemeente B	Gemeente C
Aantal inwoners (afgerond)	112.000	49.000	21.000
Omschrijving gemeentelijk gebied	Grote stadskern met aanliggend platteland met kleine dorpen	Uitgestrekte plattelandsgemeente met veel kleine dorpen	Kleine plattelandsgemeente met twee grotere en drie kleinere kernen
Samenstelling focusgroepen	Gemeente A	Gemeente B	Gemeente C
Fysiek domein	3	1	1
Sociaal domein	3	1	1
Ondersteunend en uitvoerende sportorganisatie voor de gemeente	3	1	1
Vrijwilliger	1	1	
Zorginstelling			1

Beweeggedrag en beweegvoorkeuren

Wie is de senior?¹

Om iets te kunnen zeggen over sport en bewegen door senioren, moeten we eerst weten over wie we het hebben als het gaat over de senior. Met een duidelijk afgebakende doelgroep, kunnen we iets zeggen over hun beweeggedrag, wat hier invloed op heeft en waar we vervolgens rekening mee kunnen houden met het ontwikkelen van beweegplekken in de openbare ruimte voor senioren. Helaas bestaat DE senior niet. De ene senior is ouder, maar nog steeds vitaal en sportief, een ander kan jonger zijn, maar kampt met meer lichamelijke beperkingen. Om toch iets te kunnen zeggen over beweeggedrag gaan we uit van het beweeggedrag van senioren van 65 tot 80 jaar. Gemeenschappelijke delers en meerderheden die hier uit komen, geven aanknopingspunten voor bewegen in de openbare ruimte.

Waarom beweegt de senior?²

1. Lichaamsbeweging/gezondheid
2. Opbouw van conditie, kracht en/of lenigheid
3. Lekker buiten zijn
4. Leuke activiteit/plezier
5. Afslanken/uiterlijk
6. Gezelligheid/sociale contacten

Wat voor beweging doen ze graag?²

- 46% Activiteit in/om huis (tuinieren, klussen)
- 42% Bewegingactiviteit (wandelen, fietsen, dansen)
- 17% Activiteit met beweging (winkelen, museumbezoek)
- 8% Losse sportactiviteit (bowlen, midgetgolf)
- 7% Officiële sport

En met wie en wanneer?²

- 30% Mixed gezelschap, begeleiding gewenst, regelmatig, fitness
- 27% Vereniging, serieuze sport, regelmaat
- 22% Samen recreatief in openbare ruimte
- 22% Alleen in openbare ruimte, op eigen momenten

Bijna 80 procent van de senioren heeft behoefte aan samen bewegen, waarvan meer dan de helft dit het liefst regelmatig doet. Er lijkt dus een grote behoefte aan georganiseerd beweegaanbod in groepsverband. Dit kunnen ook informele clubjes van vrienden zijn of een beweeggroepje bij een fysiotherapeut.

Wanneer er beweegaanbod wordt georganiseerd is het slim om beweegvormen aan te bieden die senioren graag doen, zoals wandelen, fietsen en dansen. Ook sporten zoals fitness en duursporten zijn geschikt. Om senioren vervolgens te motiveren om deel te nemen kan worden ingespeeld op beweegredenen om te bewegen, zoals gezondheid, lekker buiten zijn en gezelligheid.

Motivatoren

De intrinsieke motivatie verhogen kan door de balans te zoeken tussen 3 basisbehoefes (het **ABC**)³

A: De behoefte tot autonomie – Heb ik het gevoel dat ik vrij kan kiezen?

- Is de beweegplek veilig en aangenaam om alleen te gebruiken?
- Is er een begrijpbare en leesbare uitleg bij bepaalde beweegpunten?
- Is er advies op maat voorzien?
- Is er individuele monitoring mogelijk of andere stimulansen?

B: De behoefte tot betrokkenheid – Voel ik me verbonden met de andere(n)?

- Is er aandacht voor de groeps sfeer?
- Is er aandacht voor elk individu?
- Wordt het initiatief bekend gemaakt via bekenden zoals huisarts, thuishulp, apotheker, ambassadeurs?
- Is er een vaste begeleider of bekend gezicht bij onthaal?
- Is er gelegenheid tot een babbeltje en drankje achteraf?
- Worden ouderen betrokken bij de installatie en beslissingen?

C: De behoefte tot competentie – Heb ik het gevoel dat ik het zal kunnen?

- Is de beweegplek veilig? Goed toegankelijk en onderhouden?
- Kunnen de oefeningen op diverse niveaus uitgeoefend worden, op eigen tempo, voldoende rustpunten?
- Zijn er voldoende toiletten die ik mag gebruiken?
- Kan ik deelnemen in mijn gewone kleding?

1. [Online inspiratiegids inclusieve beweegvriendelijke omgeving, kenniscentrum sport en bewegen](#)

2. [Van Den Dool, R. \(2019\). Deelname aan sport en bewegen door ouderen. Mulier Instituut.](#)

3. [Decorte, A., Cuyppers, L., Pelgrims, E. \(2020\) Beweegroutes, hype of hefboom voor oudere en minder mobiele burgers?. Vital Cities.](#)

Bewegen in de openbare ruimte

Er zijn verschillende vormen van bewegen in de openbare ruimte:

- Actief verplaatsen vanuit de voordeur
- Recreatief bewegen
- Sportief bewegen

Deze factsheet richt zich op recreatief en sportief bewegen door middel van beweegroutes en beweegtuinten.

Beweegroute³

Beweegroutes zijn routes waarbij alles wat er in de openbare ruimte aanwezig is zodanig met elkaar wordt verbonden dat het uitnodigt om in beweging te komen. Afhankelijk van de wensen en behoeften van de inwoners kan een route bestaan uit hinkelpaden, springpalen, outdoor fitness en andere sportoefeningen.

Beweegtuin⁴

Een beweegtuin is een plek in de openbare ruimte ingericht met beweegtoestellen met name gericht op oudere inwoners. De beweegtuin kan verbonden zijn aan een woonzorginstelling, maar kan ook op een andere plek in de openbare ruimte zijn. Onder begeleiding of op eigen houtje kan er gebruikt gemaakt worden van de toestellen.

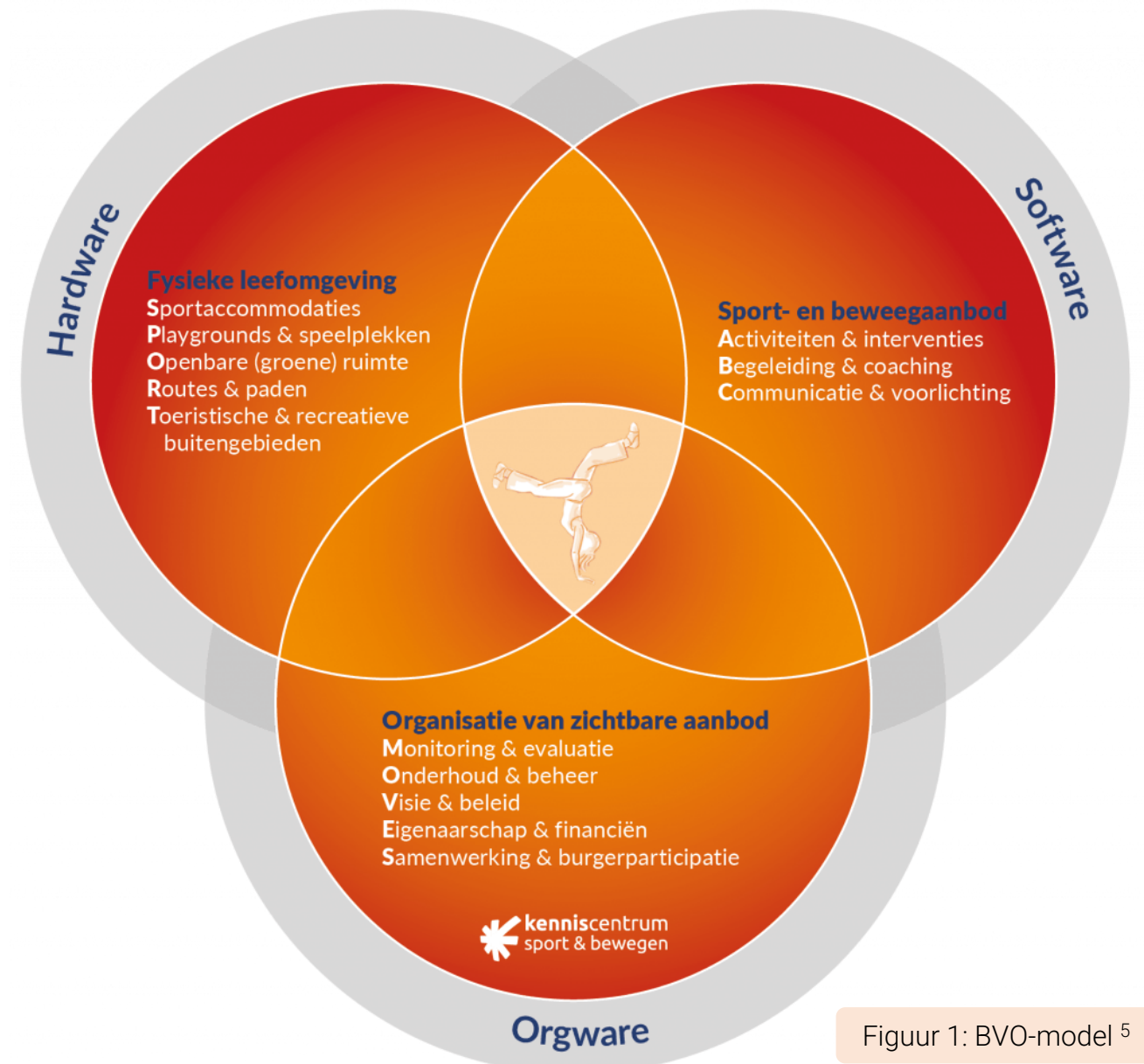
Wat is een beweegvriendelijke omgeving?⁵

Een BewegVriendelijke Omgeving (BVO) is een leefomgeving die mensen faciliteert, stimuleert en uitdaagt om te bewegen, spelen en sporten

Uitgangspunten voor een beweegvriendelijke omgeving zijn:

1. Een omgeving met voorzieningen (plekken) in de openbare ruimte waar mensen spelen, bewegen, sporten, ontmoeten en zich verplaatsen.
2. Een omgeving waarin gebruikers worden gestimuleerd (bijv. door interventies, campagnes, bewegapps en activiteitsaanbod) te spelen, te sporten en zich actief te verplaatsen.
3. Een omgeving waar een activiteitsaanbod is gekoppeld aan de voorzieningen, zodat die duurzaam gebruikt worden.
4. Een omgeving die schoon, heel, veilig, toegankelijk en uitdagend is (ingericht).
5. Een omgeving die tot stand is gekomen vanuit urgentie bij de gebruiker(s) en door samenwerking tussen publieke, private en particuliere partijen.
6. Een omgeving die is toegepast en afgestemd op het juiste schaalniveau.

Er zijn geen blauwdrukken voor een beweegvriendelijke omgeving. Hoe de omgeving vorm te geven zodat die beweegvriendelijk wordt ervaren, is altijd afhankelijk van de lokale context en de mogelijkheden in een bepaalde buurt of gemeente. Maar de beweegvriendelijke omgeving bestaat altijd uit 3 elementen: **hardware, software en orgware**, zie figuur 1.



Figuur 1: BVO-model ⁵

3. Verhoeven, M. (2020). Beweegroutes. Openbare ruimte nu <https://deopenbareruimte.nu/beweegroutes>
 4. <https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/bewegen-in-de-tuin-van-een-zorgcentrum-is-uitkomst-voor-ouderen/>
 5. [White paper beweegvriendelijke omgeving.](#), kenniscentrum sport en bewegen

Deel 1

Literatuuronderzoek

Succesfactoren

Beweegtuinen en beweegroutes voor senioren Samenvatting

Openbare ruimte

- Overzichtelijk, eenduidig, toegankelijk, schoon en aantrekkelijk
- Verkeersveilig en obstakelvrij
- Aanwezigheid van andere mensen, mits enigszins bekend

Voorzieningen

- Alternatieve locatie bij slecht weer
- Duidelijke informatie gebruik route/toestellen op locatie
- Plek om te rusten
- Opengestelde/openbare WC nabij
- Goede toegankelijkheid
- Kantine

Locatie

- Nabij en bereikbaar
- In de natuur, groen en blauw aanwezig
- Beweegvoorzieningen
- Afwisselende routes (beweegroute)

Activiteiten en interventies

- Begeleiding of instructie aanwezig
- Georganiseerde activiteiten
- Regelmatige activiteiten
- Samen met een bekende
- Samen met anderen
- Gezelligheid
- Samen koffie drinken
- Niet te duur

Begeleiding & coaching

- Persoonsgerichtheid
- Kwaliteit professional
- Focus op plezier in bewegen
- Inzetten op sociale voordelen
- Bevorderen van eigen effectiviteit
- Passende intensiteit
- Passende setting

Communicatie en voorlichting

- Via een bekende
- Via internet
- Via een zorgverlener
- Mond op mond reclame
- Zien bewegen doet bewegen

Hardware



Software

Orgware

Monitoring & Evaluatie
Onderhoud & Beheer
Visie & Beleid
Eigenaarschap & Financiën
Samenwerking & Burgerparticipatie

Gebruik van de beweegtuinten

In deel 2 is in focusgroepen besproken in hoeverre er gebruik wordt gemaakt van de bestaande beweegtuinten in de 3 gemeenten, of de kennis uit het literatuuronderzoek bekend is en in hoeverre deze bewust is toegepast bij de ontwikkeling van de beweegtuinten. In de literatuur wordt weinig aandacht besteed aan de orgware. In de focusgroepen is dieper ingegaan op de vijf aspecten van orgware uit het BVO-model, te weten Monitoring & evaluatie, Onderhoud, beheer, Toezicht & handhaving, Visie & beleid, Eigenaarschap & financiën, Samenwerking & burgerparticipatie. De opbrengsten van de gesprekken uit de focusgroepen worden op de volgende pagina's toegelicht.

Succesvolle beweegtuinten

Van de zes beweegtuinten worden er twee goed gebruikt. De twee beweegtuinten die veel gebruikt worden, zijn in intensieve samenwerking met de inwoners gerealiseerd. De toestellen zijn samen met de initiatiefnemers uitgezocht en er worden regelmatig beweegactiviteiten georganiseerd. De initiatiefnemers hebben een groot netwerk binnen de wijk en brengen het beweegaanbod onder de aandacht, bijvoorbeeld via seniorenverenigingen. Daarnaast is de plek voor een brede doelgroep geschikt. Er zijn afspraken gemaakt over onderhoud en beheer.

Minder succesvolle beweegtuinten

De overige vier beweegtuinten worden minder goed gebruikt. De betrokken ambtenaren noemen een aantal factoren die bijdragen aan het minder intensief gebruik van deze tuinen. De ligging kan ongunstig zijn. Eén beweegtuin ligt bijvoorbeeld bij een drukke weg, waardoor het minder aantrekkelijk is om daar naar toe te gaan. Bij een andere beweegtuin geeft men aan dat er weinig zicht op de plek is, waardoor mensen de plek als minder veilig ervaren. Ook de kwaliteit van de toestellen en de ondergrond speelt een rol. In één van de beweegtuinten bleken de toestellen niet soepel te bewegen en bij nat weer stond je met je voeten in het water. Ook zorgt het ontbreken van een beweegprogramma voor minder gebruik ten opzichte van andere beweegplekken. Daarnaast is bekendheid een probleem, in sommige situaties weten inwoners überhaupt niet dat er beweegtuinten in de gemeente zijn.

Beheerder openbare ruimte: *Ja in de beweegtuin zat nog een tijdje activatie bij, dus in die tijd ben je daar heel actief mee bezig. Daarna is dat een beetje in het slob geraakt. Dat is toch iets is waar je energie in moet blijven stoppen*

Hoofd sportstimulering: *Deze beweegplek is ontwikkeld vanuit de vraag. Wij zijn daar ook zijdelings bij betrokken geweest. Het is een plek ontwikkeld door senioren en ook wel voor senioren, maar in principe is die vrij toegankelijk. Hij staat in de openbare ruimte. Iedereen kan hem gebruiken, wij organiseren daar zelf vanuit sport twee keer in de week een activiteit. Door een trainer worden mensen begeleid bij de oefeningen.*

Beweegcoach: *Mensen weten niet waar een beweegplek is en wat het is. Het is dus sowieso kennis delen. Dit doe ik nu ook met de woensdagavond groep en laat zien wat er is en wat er mogelijk is.*

Coördinator sport: *Ook ligging kan een rol spelen. Een beweegtuin is qua bereikbaarheid met die weg, zeg maar, is ook niet altijd even lekker om over te steken, dus dat zou ook nog wel weer een bepaalde reden kunnen zijn, waardoor het misschien wat minder intensief wordt gebruikt.*

Monitoring & Evaluatie

Het gebruik van de beweegtuinten wordt in de onderzochte gemeenten niet systematisch gemeten. Er zijn wel ideeën over mogelijke indicatoren, bijvoorbeeld het aantal deelnemers aan beweegactiviteiten of slijtage van de ondergrond. De meetbaarheid van succes van een beweegtuin wordt als lastig ervaren. In geen van de gemeenten is vooraf vastgelegd wanneer een beweegtuin een succes is. Er zijn geen afspraken gemaakt over het tussentijds bijstellen van beleid op basis van gebruik van de beweegtuin.

Toch is het zinvol om de realisatie van beweegplekken systematisch te monitoren en te evalueren omdat het inzicht geeft of het ontwikkelen van een beweegplek een bijdrage levert aan het stimuleren van beweging. Uit de focusgroepen komt het beeld naar voren dat een beweegplek veel wordt gebruikt afhankelijk is van lokale omstandigheden en enthousiasme van initiatiefnemers. Een standaardaanpak wat wel of niet werkt is niet te geven, maar het meenemen van leerervaringen heeft meerwaarde. Bij één van de drie gemeenten zijn de ervaringen van een slechtlopende beweegtuin meegenomen bij de ontwikkeling van een nieuwe beweegtuin.

Sportorganisaties hebben het meeste inzicht in gebruik van beweegplekken als er activiteiten worden georganiseerd. Zij worden echter vaak pas geconsulteerd als de beweegplek al gerealiseerd is. Ook is er onderling tussen afdelingen niet zoveel contact tijdens de realisatie van de beweegtuin, waardoor kennis van het sociale domein op deze specifieke doelgroep te weinig worden meegenomen en geen kennisdeling over indicatoren of succes plaatsvindt.

Beleidsadviseur Sport: Ik moet wel aangeven, monitoring is nog beperkt. Het is niet zo dat we speeltoestellen jaarlijks monitoren en dat we die weghalen als er niet intensief genoeg gebruik van gemaakt gaat worden.

Medewerker Openbare Ruimte: Wij zijn begonnen echt met een heel klein budget, dus als ik heel eerlijk mag zijn, was het voor ons al een succes als iets gerealiseerd was.

Beweegcoach: De initiatiefnemers wilden niet, zoals de andere beweegtuin in de gemeente, dat er geen gebruik van werd gemaakt. Ze wilden interactie en hebben met veel organisaties samengewerkt.

Onderhoud & Beheer

Het onderhoud en beheer van de beweegtuinten in de openbare ruimte wordt gedaan door de gemeenten. De eigenaar moet ervoor zorgen dat het speeltoestel goed is gemonteerd en geïnstalleerd en dat deze toestellen regelmatig worden geïnspecteerd en onderhouden. Uit de focusgroepen blijkt dat hier geen expliciete afspraken over worden gemaakt en wordt dit gezien als een vanzelfsprekendheid. Wel is het van belang dat gebruikers weten waar ze eventuele gebreken kunnen melden. Dat blijkt in de praktijk niet altijd het geval te zijn. In een gemeente werd aangegeven het lastig te vinden om bij de ontwikkeling van een beweegplek afspraken te maken over onderhoud en beheer door inwoners op de lange termijn. Bij één succesvolle beweegtuin wordt er wel toezicht gehouden door een buurtbewoner. Maar dit is op vrijwillige basis.

Medewerker welzijn: De toestellen zijn van de gemeente, en de gemeente doet het onderhoud, de jaarlijkse keuring. Maar ook iedere 8 weken wordt er gewoon een keer langs gereden en even snelle check gedaan of alles nog in orde is. Als er iets niet goed is kun je dat gewoon melden bij de gemeente.

Medewerker openbare ruimte: Dus in die zin betrek ik dan ook het onderhoudsteam bij. We willen wel toestellen hebben die we de komende 15 tot 20 jaar misschien wel willen beheren.

Visie en beleid

Visie & beleid

Indien inwoners met een aanvraag voor een beweegtuin komen, faciliteert de gemeente dit initiatief. De gemeente heeft vooral een ondersteunende en voorwaardenscheppende rol. Dit heeft voordelen. Met het innemen van deze rol wordt vertrouwen uitgestraald naar burgers en (externe) partijen. Het gaat uit van de eigen kracht. Nadeel is dat de gemeente geen inhoudelijke sturing heeft en minder zicht op de voortgang.

Uit de gesprekken blijkt dat in de gemeenten in visie en beleid niet wordt vastgelegd of er aan randvoorwaarden moet worden voldaan om de beweegtuin succesvol te maken. Ook wordt niet expliciet de vraag gesteld of de ontwikkeling van een beweegtuin zinvol is. Men toetst of het initiatief past bij bestaand beleid, zoals speelruimtebeleid of sportakkoord. Geen enkele gemeente, die in dit onderzoek bevraagd is, heeft specifiek beleid geformuleerd voor beweegtuinten.

Beleidsmedewerker Vitaliteit: *Wij zijn altijd een beleidsvrije gemeente geweest en ook een regiegemeente. Dus wij hebben altijd gezegd: de experts zitten in het maatschappelijk veld en in de samenleving dus die zetten we aan het werk. En wij faciliteren, ondersteunen en denken mee waar nodig*

Beleidsmedewerker welzijn: *Als je dan met argumenten komt sport en bewegen in de openbare ruimte is goed en het past binnen de ambities van het sportakkoord en het speelruimte beleid. De financiële middelen kunnen vrijgemaakt worden, het is een geschikte plek en het is afgestemd met de andere collega's binnen de gemeente. Ja dan heeft het college daar uiteindelijk een positief besluit over genomen.*

Eigenaarschap en financiën

Eigenaarschap & financiën

De twee beweegtuinten die in de focusgroep naar voren komen als succesvol, daarvan is de aanschaf en de aanleg gefinancierd door een combinatie van crowdfunding, hulp in natura en in alle gevallen een bijdrage van de gemeente. Het proces om te komen tot een juiste rechtsvorm (stichting) is een tijdrovend proces dat ook veel vraagt van de initiatiefnemers. De gemeente heeft daarin een ondersteunende rol gespeeld. Het opstellen van een plan en het aanvragen van subsidies kost veel tijd. De initiatiefnemers zijn op meerdere plekken geweest om toestellen te testen. In beide gevallen is het een heel proces geweest, maar door de vasthoudendheid van de initiatiefnemers is het wel gerealiseerd.

Uiteindelijk hebben de gemeenten de toestellen aangeschaft en verzorgen het onderhoud. In een aantal gevallen zorgde de leverancier van de toestellen ook voor de begeleiding. Dit is vaak maar tijdelijk. Er was in het plan van aanpak geen rekening gehouden op welke manier de begeleiding gefinancierd zou worden na afloop van de periode. Ook bij de andere beweegtuinten is van te voren geen rekening gehouden met de financiering van de activatie of beweegprogramma.

Initiatiefnemer: *Alles is overgedragen, daar bedoel ik mee dat de tuin nu op alle gronden in eigendom is van de gemeente en niet meer van de stichting. Wij hebben de stichting opgeheven, geld wat over was verdeeld aan goede doelen in de buurt en daarna alles overgedragen aan de gemeenten zodat we als stichting geen verantwoordelijkheid meer hadden.*

Regiocoördinator Sport: *Het bedrijf dat dat beweegtoestellen heeft geleverd heeft onlangs met mij contact opgenomen. Want op gegeven moment stopte bij hun de activatie of wij daar iets in kunnen doen.*

Samenwerking & burgerparticipatie

Samenwerking

Binnen een gemeente wordt bij de ontwikkeling van een beweegtuin in alle gevallen samengewerkt met de beheerder openbare ruimte. Beleidsmedewerkers gezondheid en sport werden niet bij de ontwikkeling betrokken, behalve bij één gemeente waarbij het speeltuinbeleid en het welzijnsbeleid bij één ambtenaar was belegd. De uitvoerende organisatie sport werd bij geen enkel initiatief vanaf het begin betrokken bij de ontwikkeling, zij worden betrokken nadat de beweegtuin is gerealiseerd en er activatie nodig blijkt.

Burgerparticipatie

Bij de meeste beweegtuinten komt het initiatief vanuit inwoners of maatschappelijke organisaties. Bij één beweegtuin, welke niet veel gebruikt werd, kwam het initiatief niet direct vanuit de inwoners, maar werd dit geïnitieerd door een bedrijf dat beweegtoestellen verkoopt. In een ander gemeente is een beweegtuin op initiatief van de gemeente geplaatst en waren de gebruikers niet echt betrokken bij de keuze. Ook deze plek werd nauwelijks gebruikt. Gemeenten geven aan dat ze het belangrijk vinden dat als er een burgerinitiatief voor een beweegtuin binnenkomt, dat dit wordt ondersteund door de gemeente. De mogelijke invloed van bedrijven die beweegtoestellen leveren op de behoeftevraag van inwoners is niet in het vizier van gemeenten.

Ondersteuning burgerinitiatief

Gemeenten geven aan dat als inwoners graag een beweegtuin willen, dat ze de realisatie willen ondersteunen. Daarbij is wel van belang dat dat het initiatief niet alleen door de initiatiefnemers wordt gesteund, maar ook door omwonenden en andere belanghebbenden. Men is van mening, dat als er geen betrokkenheid van inwoners is, de plek niet gebruikt gaat worden. Er wordt echter geen behoeftenonderzoek gedaan of naast de initiatiefnemers en de betrokkenen er een breder gedragen wens is voor de beweegplek. Het wordt als lastig ervaren om alle inwoners te betrekken en de daadwerkelijke behoefte achter de vraag te achterhalen. De twee beweegtuinten die veel gebruikt worden zijn in intensieve samenwerking met de inwoners gerealiseerd.

Medewerker welzijn: *Bij een beweegtuin is volgens mij het initiatief meer vanuit de gemeente gekomen en zijn de toestellen daar gewoon geplaatst. Bij de andere beweegtuin is de wens vanuit een aantal enthousiaste senioren gekomen. Daar is een heel plan voor opgesteld door de vrijwilligers zelf.*

Regiocoördinator Sport: *Nou, als het gaat om een stukje activatie, dan werden wij betrokken op het moment dat het al gerealiseerd was of bij de opening.*

Medewerker Openbare Ruimte: *Bedrijf X kan toestellen leveren, maar is ook erg bedreven in het schrijven van plannen van aanpak en het aanvragen van subsidies. Bedrijf X heeft verschillende dorpsraden aangeschreven en hun diensten aangeboden en vanuit daar is de dorpsraad bij mij terecht gekomen.*

Beheerder openbare ruimte: *Nou vind ik dat wel een lastig hoor. Want voor de beweegtuin, daar zijn verschillende avonden geweest. We hebben de scholen erbij betrokken, zijn inwoners bij geweest, zijn maquettes gemaakt. Op dat moment zijn mensen vaak heel enthousiast. Maar dat zegt natuurlijk helemaal nul over de toekomst en dat vind ik nog wel eens lastig. Hoe kun je daar nou je vinger op leggen, hoe peil je dat?*

Welke kennis is bekend en wordt ingezet?

Welke kennis is bekend

Over het algemeen worden de succesfactoren uit deel 1 van het onderzoek herkend door de deelnemers. Men kan het succes of het uitblijven daarvan ook relateren aan in hoeverre de factoren uit het literatuuroverzicht zijn toegepast. Wat betreft de hardware herkent men hierbij met name de volgende factoren: verbinding met een beweegroute, diversiteit in gebruik, beweegplek is bruikbaar voor verschillende doelgroepen, aantrekkelijk en toegankelijk en sociale controle (veilig voelen, maar niet bekeken). Ten aanzien van de software worden factoren genoemd als ambassadeurs voor de beweegplek (vrijwilligers of professionals), activatieprogramma, bekendheid van bestaan van beweegplekken bij omwonenden.

De succesfactoren worden vooral herkend door de uitvoerende en beleidsmatige medewerkers sport. Voor de medewerkers in het ruimtelijk domein zijn de succesfactoren minder vanzelfsprekend. De verantwoordelijkheid voor de realisatie van een beweegplek ligt meestal in het ruimtelijk domein. Dat zorgt ervoor dat met name kennis over hardware wordt ingezet bij de aanleg van een beweegtuintuin en veel minder op de kennis van de software en orgware. De kennis van zowel uitvoerende als beleidsmatige professionals in het sociaal- en sportdomein over de beweegvriendelijke omgeving is hiervoor nodig.

Aspecten die gemist worden op basis van eigen ervaringen

Op de vraag of er ook aspecten worden gemist op basis van ervaring, worden thema's genoemd die meer onder orgware geschaard kunnen worden. Waar hebben senioren behoefte aan? De medewerkers die meer gericht zijn op ouderen vragen zich af of voldoende in beeld is of er behoefte is aan buiten sporten in een groep. Veel senioren houden ook van fietsen. Inventarisatie van de wensen van potentiële gebruikers is belangrijk. Een andere vraag die ook terugkwam, is het doel van de beweegtuintuin om mensen meer te laten bewegen of gaat ook om het tegengaan van eenzaamheid? Dit zijn verschillende doelen die men na kan streven met een beweegtuintuin.

Teammanager zorginstelling: De drie personen die het initiatief hebben genomen zijn de meest mooie ambassadeurs om dit uit te dragen. Die hebben een groot netwerk aangeboord bij het ontwikkelen van de tuin. Inwoners raakten op deze manier bekend met de beweegplek. Ik denk dat de beweegtuintuin bij het zorgcentrum te vroeg is ontwikkeld. De beweegtuintuin is gemaakt met de gedachte dit gaat de toekomst zijn, bewegen voor ouderen in de buitenlucht, maar de inwoners er nog niet aan toe waren.

Beleidsmedewerker vitaliteit: Die beweegtuintuinen daar hebben we natuurlijk steeds over, maar de beweegtuintuinen zijn een middel. En we moeten gaan kijken van als we een middel inzetten, welk probleem willen we daarmee oplossen? Dus het kan uiteindelijk ook de conclusie zijn dat die beweegtuintuin misschien, dat is nu een aanname, minder passen bij onze gemeente en dat we op andere initiatieven moeten gaan inzetten.

Medewerker Openbare Ruimte: Het houdt bij mij wel op na de realisatie en dat is misschien ook niet helemaal goed. Het is wel goed dat ik nu eens met de neus op de feiten wordt gedrukt. Ik ga er daar eens verder over nadenken. Dat ja, absoluut.

Beweegcoach: Ja, ik heb mensen in de groep die vinden sporten helemaal niet leuk. Ze zeggen dan, ik kom hier alleen maar voor de gezelligheid en het gesprek met mensen. Want dit is het enige moment dat ik dat kan.

Wat zou je anders doen?

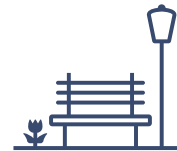
We hebben de deelnemers van de focusgroepen gevraagd wat ze anders zouden doen bij een mogelijke volgende beweegplek voor senioren. Een aantal van deze inzichten van deelnemers worden in hieronder weergegeven in quotes.

Als je een groepje start buiten, dat je juist dan met die mensen ook eventueel keer naar een beweegtuintje kan of een zeg maar beweegtoestellen die in de buitenlucht staan. Om dat eerst te gaan ervaren, want dat zal meer zeggen dan als ze een leuk filmpje zien. Dat is altijd leuker en toffer en mooier. Men moet daar wel eerst zelf echt mee in aanraking komen.

Voor mij is het van belang dat ik iets neerzet dat het beheer en onderhoud gewoon echt gedekt is. Dus in eerste instantie werd er nog wel gepraat, ook over zelfbeheer, dat ze de tuin zelf gaan onderhouden. Maar dat is gewoon veel te groot en daarvan weten ze nu zelf ook wel dat, dat gaan we gewoon niet redden, dus nu legt het stukje parkmanagement nog op tafel dat we zeggen van nou ja, willen jullie het zelf gaan beheren zodat jullie zelf in de regie blijven? Of het komt wel naar de gemeente, maar goed dan is het weer aan mij om het anders in te richten, waardoor het voor ons ook te onderhouden is.



Projectcoördinator ouderensport



Medewerker openbare ruimte

Maar wij willen nu graag meer aan die voorkant betrokken worden. En gelukkig gebeurt dat nu ook meer. Dus op het moment dat er zeg maar een initiatief bij inwoners op popt, dan worden wij, of door de afdeling openbare ruimte al benaderd of via de inwoners zelf en kunnen wij aan de voorkant al meedenken. Ook over niet alleen de activatie, maar dat we ook mee mogen denken over de hardware van: is de hardware überhaupt wel nodig? En als we hardware neer gaan zetten, hoe zou dat er dan uit moeten komen te zien en voor welke doelgroep?

Wij hebben het een keer in ons gebiedsteam besproken, wij willen graag weten van joh, wat is het écht met wat we zeggen? De behoefte vanuit de ouderen, want wat daar uit kwam was eigenlijk een stukje eenzaamheid. Toen kwam er uit dat een groepje liever met elkaar wilde gaan schoppen. Een stukje tuin onderhoud doen, dan waren ze bij mekaar. Samen een kopje koffie drinken en waren ze ook in beweging.

Nou, ik denk dat beweegtuintjes en de stoeptegels middelen zijn. Je hebt mensen, nodig om de verbinding te maken. Ik denk dat het mooi zou zijn op wijkniveau te kijken met praktijkondersteuners, maatschappelijk sport regisseurs, maar ook de wijk en buurtcentra die voor een groot deel ook wel door vrijwilligers gerund worden. Er zijn dus veel maatschappelijke partners die al wat doen.



Beheerder openbare ruimte



Regiocoördinator Sport



Beleidsmedewerker WMO

Conclusie en aanbevelingen

Conclusie

Er is steeds meer aandacht voor het stimuleren van ouderen om te bewegen. Uit een aantal onderzoeken blijkt dat alleen het plaatsen van de toestellen niet voldoende is. Om mensen in beweging te krijgen is (vaak) meer nodig dan alleen de beweegtoestellen (hardware). Ook het sport- en beweegaanbod (software) en afspraken over bijvoorbeeld van beheer, het betrekken van gebruikers, beleid en financiering, (orgware) zijn belangrijk. Ondanks de beschikbare kennis, wordt hier vaak geen rekening mee gehouden. Het lijkt erop dat er steeds meer beweegplekken worden gerealiseerd, terwijl er aanwijzingen zijn dat deze hun doel missen. De gemeente heeft meestal de regie over beweegvriendelijke omgeving. Het proces om te komen tot een beweegtuint is niet alleen een taak van een gemeente, maar vergt samenwerking met andere partners zoals bijvoorbeeld sportorganisaties, scholen, welzijnswerk, zorginstellingen, bewegcoaches. In dit onderzoek onderzoeken we welke kennis bekend is bij gemeenten over beweegplekken voor senioren in de openbare ruimte. En welke kennis en door wie deze kennis wordt ingezet bij de besluitvorming en realisatie van een beweegplek.

In de praktijk blijkt er veel aandacht uit te gaan naar de hardware wanneer het initiatief voor een beweegtuint wordt belegd bij ambtenaren die gaan over de fysieke buitenruimte. Er wordt in het ontwikkelstadium weinig samengewerkt met collega's uit het domein sport en bewegen, waardoor hun kennis met betrekking tot software en orgware niet wordt meegenomen. Deelnemende gemeenten in de focusgroep erkennen dat het niet toepassen van beschikbare kennis heeft bijgedragen aan weinig gebruik van een aantal beweegplekken. De beweegtuinen die wel succesvol zijn, zijn tot stand gekomen in nauwe samenwerking tussen gemeente en een groepje inwoners. Dit resulteerde in aandacht voor zowel de hardware (een aangename, toegankelijke plek, prettige toestellen) als de software (bekendheid voor de plek, organisatie van activiteiten). Ten aanzien van de plekken die weinig gebruikt werden, kon duidelijk worden benoemd welke van de factoren uit het BVO-model op het gebied van hardware of software niet werd voldaan.

In de literatuur is er tot nu toe vooral aandacht voor de hardware en software van beweegplekken voor ouderen. Aspecten met betrekking tot de orgware zijn nog onderbelicht. Op basis van gesprekken over invulling hiervan in de praktijk blijkt dat er weinig aandacht is voor monitoring en evaluatie omdat het realiseren van een plek al als succesvol wordt ervaren. Aanvragen voor een beweegtuint worden getoetst aan een sport- en bewegakkoord en het ondersteunen van realisatie past bij de visie van veel gemeenten dat ze inwonersinitiatieven willen ondersteunen. Er is echter weinig beleid over randvoorwaarden voor beweegplekken. Bij de aanvraag wordt zelden onderzocht of er breed draagvlak voor de beweegtuint is. Aandacht voor de software en samenwerking met andere afdelingen binnen de gemeente om bijvoorbeeld meer bekendheid te krijgen voor een beweegplek of het organiseren van software is geen standaard procedure. Een beweegtuint leidt dus niet altijd tot meer bewegen. Als er een aanvraag komt bij een gemeente is het goed om het doel achter de vraag te achterhalen en te bespreken of een beweegtuint de beste optie is om dat doel te bereiken of dat je ook andere keuzes kunt maken, bijvoorbeeld door financiën te reserveren voor de software in plaats van alleen voor hardware.

Aanbevelingen

Als er een vraag binnen komt bij een gemeente met verzoek tot een beweegplek voor senioren is het belangrijk om te beseffen dat een beweegtuint geen doel op zich is maar een middel om beweging te stimuleren. Besteed daarom aandacht aan de volgende aspecten:

1. Betrek vanaf het begin beleidsmatige en uitvoerende professionals met kennis over en ervaring met een beweegvriendelijke omgeving en de doelgroep.
2. Onderzoek behoefte achter de vraag om een beweegplek te realiseren en onderzoek of het plaatsen van hardware voldoet aan deze behoefte. Wees hierbij alert op de invloed van leveranciers van beweegtoestellen.
3. Wanneer er voor wordt gekozen om een beweegplek te realiseren gebruik dan het BVO-model om de beweegplek succesvol te realiseren.

Literatuur en handige tools

Literatuurlijst

- Daatselaar, L. van (2016). Het gebruik van de wandelroute met bankjes en de Kwiek beweegroute rondom de Venloene te Loon op Zand. Fontys Hogeschool.
- Decorte, A., Cuypers, L., Pelgrims, E. (2020). Beweegroutes voor oudere en minder mobiele burgers?, White paper. Vital cities.
- Dirkse Anders Zorgen (2011). Evaluatierapport 'Ouderen in Beweging'. Auteur.
- Draal, M., Peereboom, D. (2016). Leefomgevingsfactoren die invloed hebben op de lichamelijke activiteit van ouderen (65-75 jaar) Kwalitatief onderzoek onder Amsterdamse ouderen. HvA
- Dool, R. van den, & Heijnen, E. (2022). Deelname aan sport en bewegen door ouderen: de stand van zaken eind 2020. Utrecht: Mulier instituut.
- Dool, R. van den (2020). Deelname aan en bekendheid van georganiseerde beweegactiviteiten voor ouderen: factsheet 2020/33. Utrecht: Mulier Instituut.
- Dool, R. van den, Dellas, V., Heijnen, E., Lycklama, T., Perdok, A., & Meekes, S. (2020). De inclusieve buitenruimte: behoeftenonderzoek naar sport en recreatie van inwoners in Zuid-Holland. Utrecht: Mulier Instituut.
- Gómez Berns, A., Vrieswijk, S., Heijnen, E., & Stam, W. van (2022). Sport en bewegen in de buurt (2022): bekendheid van Nederlanders met sportieve buurtactiviteiten en de buurtsportcoach, factsheet 2021/24. Utrecht: Mulier Instituut.
- Herpen, N. van, Hordijk, D. Vries, S. de (2015). Evaluatie outdoor fitness in Den Haag (2015). Haagse Hoge School.
- Hardi, M., Hout, S. , Kooiman, A. Koolen, O., Lau, I., Ossendrijver, I. (2020) Bevorderende en belemmerende factoren voor senioren voor het gebruik van de beweegtuin te Papendrecht. Eindwerk bachelor geneeskunde, Rotterdam: Erasmus MC.
- Hoyng, J., & Eck, M. van (2022). Whitepaper Speel, ren, fiets, skate, zwem, sup en bewandel... de route naar een beweegvriendelijke omgeving. Ede: Kenniscentrum Sport.
- Hoyng, J., & Eck, M. van (2021). Model beweegvriendelijke omgeving (BVO-model). Ede: Kenniscentrum Sport & Bewegen.
- Kanning, H. (2015). Acceptatie van de Kwiek beweegroute als beweeginterventie in een zorginstelling. Fontys Hogeschool.
- Kenniscentrum Sport en bewegen Inclusieve beweegvriendelijke omgeving, online inspiratiegids, Ede: Kenniscentrum Sport en bewegen.
- Korbee, S. Koster, L. (2014). Fit en vitaal, bewegen in de wijk doen wij toch allemaal? Onderzoek naar een beweegvriendelijke omgeving voor senioren. Nederlands Instituut Sport en Bewegen (NISB)/ HAN.
- Miltenburg, H. (2017). Wat beweegt 65-plussers in de gemeente Valkenswaard naar SportivaLife? Onderzoek naar de wensen en behoeften van 65-plussers op sport- en beweeggebied. Fontys Hogeschool.
- Nijland, S., Preller, L., Kalkman, I., Willemsen, N. (2018). Werkzame elementen van beweeginterventies voor 55-plussers. Kenniscentrum Sport en Bewegen.
- Rest, E. van, Breet, J., Grooff, L. Hamilton, G., Holla, J. (2023). Heel Haarlem wandelt Een casestudy naar integraal samenwerken aan een beweegvriendelijke omgeving. Hogeschool InHolland.
- Scholte, D., Tollenaar, M., (2023). Bewegen in de tuin van een zorgcentrum is uitkomst voor ouderen. Alles over sport.
- Verhoeven, M. (2020). Beweegroutes. Openbare ruimte nu.
- Vreede, P. de, Jans, M. Jongert, T. Hopman-Rock, (2007). Ouderen in Beweging! In Hillesluis, TNO.
- Wiggers, H. (2011). Een toekomst voor outdoor fitness in Nederland?, Sport management institute.

Handige tools

Wil je aan de slag met beweegplekken voor senioren? Hieronder vind je een overzicht van tools die behulpzaam kunnen zijn bij het ontwikkelen van sport en beweegbeleid voor senioren. Veel informatie is te vinden op [Kenniscentrum sport en bewegen](#):

- [Beleidswijzer sport en bewegen](#)
De Beleidswijzer Sport en Bewegen is bedoeld voor gemeentelijke beleidsambtenaren uit de sectoren sport, welzijn, gezondheid, onderwijs en ruimtelijke ordening die verantwoordelijk zijn voor het ontwikkelen en coördineren van het sport- en beweegbeleid.
- [Beweegvriendelijke buurt stappenplan](#)
Wil je aan de slag met het realiseren van een beweegvriendelijke omgeving? Hier vind je stappenplan voor een beweegroute, een stappenplan voor beleid en een stappenplan voor bewegen voor ouderen in de openbare ruimte.
- [Beweegvriendelijke omgevingmodel \(BVO-model\)](#)
De omgeving speelt een belangrijke rol in de gezondheid van mensen. Om mensen in beweging te brengen, is het creëren van een zogenoemde beweegvriendelijke omgeving essentieel. Het BVO-model is ontwikkeld om aan te geven uit welke elementen een beweegvriendelijke omgeving bestaat: Hardware, Software en Orgware.
- [Financieringswijzer sport & bewegen](#)
Constructies onderhoud en beheer. Onder het kopje sport- en speelplaatsen vind je voorbeelden van beheer en onderhoud van sport- en speelplekken door burgerparticipatie.
- [Inclusieve beweegvriendelijke omgeving](#)
Tips en inspiratie voor het plannen en ontwerpen van een beweegvriendelijke omgeving voor iedereen. Hoe faciliteer en stimuleer je verschillende groepen om meer te gaan sporten, spelen en bewegen in de openbare ruimte? Er is ook extra aandacht voor de doelgroep ouderen.
- [Monitoring- en evaluatiewijzer sport en beweegbeleid](#)
De Monitoring- en Evaluatiewijzer (M&E-wijzer) is een stappenplan met uitleg en tips voor monitoring en evaluatie van lokaal sport- en beweegbeleid. Met behulp van monitoring en evaluatie kun je als beleidsmedewerker – of andere betrokken professional – het gevoerde beleid of strategie beoordelen en bijsturen.
- [Tools bij het betrekken van ouderen](#)
In een infografic vind je een overzicht van een aantal praktische tools en informatiemiddelen voor het bereiken en betrekken van ouderen bij (lokale) initiatieven.
- [Whitepaper Speel, ren, fiets, skate, zwem, sup en bewandel... de route naar een beweegvriendelijke omgeving \(2022\)](#)
Startpunt om het creëren van een beweegvriendelijke omgeving, om dit onderwerp domeinoverstijgend op de (gemeentelijke) agenda te krijgen en om collega's uit andere sectoren sport- en beweeginclusief te laten denken en werken. Daarnaast biedt het handvatten en inspirerende voorbeelden.

Deelnemers aan het project

Dit project is een samenwerking van GGD Hollands Noorden, GGD'en Brabant, Kenniscentrum Sport en Bewegen en UMC Utrecht.

