

Senioren en ouderensport inZicht

Een onderzoek naar de wensen, behoefte en het beweegaanbod van de senioren en ouderen binnen de gemeente Venray.

Senioren en ouderensport inZicht

Een onderzoek naar de wensen, behoefte en het beweegaanbod van de senioren en ouderen binnen de gemeente Venray

Persoonlijke gegevens

Auteurs	Sanne de Boer Lars van Kan
Studentnummers	453579 428197

Onderwijsinstelling

Naam	Hogeschool van Arnhem en Nijmegen
Adres	Kappitelweg 33, 7025 EN
Plaats	Nijmegen
Faculteit	Instituut voor sport en bewegingsstudies (ISBS)
Opleiding	Sport, Gezondheid en Management (SGM)
OWE	Afstudeerproject
Begeleiding	Willem de Boer
Meelezer	Jasper van Houten

Opdrachtgever

Naam	Synthese Venray
Naam afdeling	Agogische dienstverlening (sportconsulenten)
Bezoekadres	Leunseweg 51, 5802 CG, Venray
Begeleiding	Marloes Faesen

Afstudeerperiode

29 augustus 2011 – 27 januari 2012

Versie 1.2

"Slechts door te bewegen blijf
je in evenwicht"

Schauble

Voorwoord

In het kader van onze studie Sport Gezondheid en Management hebben wij onderzoek verricht naar het beweegaanbod voor senioren en ouderen binnen de gemeente Venray. Daarnaast hebben we onderzoek verricht naar de wensen en behoeften op sportgebied van de senioren en ouderen binnen de gemeente Venray.

Het onderzoek is verricht naar aanleiding van de vraag vanuit de gemeente Venray in samenwerking met Synthese. In overleg met Ingrid Theeuwen (gemeente Venray) en Marloes Faessen (Sportconsulent Synthese) is dit onderzoek geformuleerd, wat uiteindelijk tot een scriptie heeft geresulteerd.

Vooraf is het doel gesteld om aanbevelingen te doen aan de gemeente Venray ten aanzien van de sportstimulering voor de senioren (55+) en ouderen (70+) binnen de gemeente Venray. Dit gebeurt door het in kaart te brengen van de wensen en behoefte van de senioren en ouderen in de gemeente Venray.

Het behoefte onderzoek en het onderzoek naar het beweegaanbod zal de resultaten weergeven en dient ervoor te zorgen dat de vraag en het aanbod beter op elkaar afgestemd kan worden. De scriptie kan de gemeente Venray als input gebruiken om de sportstimulering binnen de gemeente Venray te controleren/verbeteren.

Wij willen alle personen bedanken die geholpen hebben bij het onderzoek en in het bijzonder Marloes Faesen (praktijkbegeleidster), Jan de Bruijn (begeleider vanuit de seniorenraad) Ingrid Theeuwen (gemeente Venray) en Marja Kessels (gemeente Venray). Wij bedanken hen voor de prettige wijze waarop we hebben samengewerkt en zij ons hebben begeleidt. Wij denken altijd met plezier terug aan de voortgangsgesprekken, waarmee zij ons hebben bestookt met kritische vragen waardoor wij scherper te werk gingen. Verder willen we alle andere medewerkers van het consulententeam, Synthese en de gemeente Venray bedanken voor de tijd die ze hebben vrijgemaakt om onze vragen te beantwoorden en ons te helpen.

Sanne de Boer en Lars van Kan,

Venray, 16 januari 2012

Samenvatting

In het laatste jaar van de opleiding Sport, Gezondheid & Management aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, is in het kader van het afstudeerproject een tweetal onderzoeken verricht in opdracht van de gemeente Venray. Beide onderzoek zijn gericht op de sportstimulering binnen de gemeente Venray.

De doelstelling van het onderzoek luidt;

'Het doen van aanbevelingen aan de gemeente Venray voor het ontwerp van een oplossing van de sportstimulering voor de senioren (55 tot 70 jaar) en de ouderen (70 jaar en ouder) binnen de gemeente Venray, door in kaart te brengen wat de wensen en behoefte zijn van de senioren en ouderen met daarbij een sociale kaart van het beweegaanbod voor senioren en ouderen binnen de gemeente'.

Aan de hand van een theoretische en empirische vraagstelling wordt uiteindelijk de analytische vraagstelling beantwoord. De analytische vraagstelling luidt als volgt;

'In hoeverre sluiten vraag en aanbod op elkaar aan qua senioren/ouderensport?'

Om inzicht te krijgen in de vraag van de senioren en ouderen gericht op senioren en ouderensport is gebruik gemaakt van een wensen en behoefte onderzoek. Voor dit onderzoek is een vragenlijst opgesteld die per post via de gemeente is verstuurd. Voor de deelpopulatie 55 tot 70 jaar is een respons rate van 10,4 procent behaald. Voor de deelpopulatie 70 jaar en ouder is een respons rate van 12,6 procent behaald. Voor de deelpopulatie 55 tot 70 jaar kan uitgegaan worden van een betrouwbaarheidsniveau van 95,4 procent. Voor de deelpopulatie 70 jaar en ouder kan uitgegaan worden van een betrouwbaarheidsniveau van 95 procent.

Het sportaanbod onderzoek is uitgevoerd om het aanbod aan sport en beweegactiviteiten binnen de gemeente Venray in kaart te brengen. Voor dit onderzoek is eveneens een vragenlijst opgesteld die naar elke vereniging en KBO (katholieke bond voor ouderen) binnen de gemeente Venray per post is verstuurd. Daarnaast zijn de verenigingen met een email adres eveneens per mail benaderd om de vragenlijst in te vullen. In totaal zijn er 111 verenigingen/KBO's benaderd. Het respons rate hiervan is 53,2 procent. Het betrouwbaarheidsniveau ligt hierbij op 91,2 procent.

Wensen en behoefte onderzoek in de leeftijdscategorie 55 tot 70 jaar

De doelgroep 55 tot 70 jaar geeft aan dat gezondheid een belangrijke rol speelt om deel te nemen aan beweegactiviteiten/sporten. Een belangrijke voorwaarde voor senioren om deel te nemen aan beweegactiviteiten is dat verenigingen een interessant aanbod aanbieden. De interesses voor dit aanbod zijn gericht op de sporten; fitness, wandelsport en de zwemsport.

Wensen en behoefte onderzoek in de leeftijdscategorie 70 jaar en ouder

De doelgroep 70 jaar en ouder geeft eveneens aan dat gezondheid een belangrijke reden is om deel te nemen aan sport/beweegactiviteiten. Gezelligheid en sociale contacten zijn eveneens factoren die aanwezig moeten zijn om te (gaan) sporten. De sporten/beweegactiviteiten waar de ouderen interesse in hebben om aan deel te nemen zijn; danssport, fitness, wandelsport, jeu de boules en gymnastiek.

Sportaanbod onderzoek onder de verenigingen en KBO's

In totaal zijn 111 verenigingen en KBO's benaderd. Elf verenigingen/beweeegroepen geven aan dat de beweegactiviteit die men aanbiedt aangepast kan worden, zodat senioren en ouderen kunnen deelnemen aan deze beweegactiviteit.

Binnen de gemeente Venray gaf 24,4 procent van de verenigingen/beweeegroepen aan geen beweegactiviteiten aan te bieden aan senioren en ouderen. De verenigingen hebben niet altijd een specifiek en/of aangepast aanbod voor de senioren en ouderen. Daarnaast blijkt er door verschillende verenigingen interesse te zijn om senioren en ouderen sport/beweegaanbod aan te bieden wanneer blijkt dat hier vraag naar is.

De gemeente Venray wil sportstimulering teweeg brengen binnen de gemeente Venray. De gemeente Venray kan de inwoners in de leeftijd van 55 tot 70 jaar en 70 jaar en ouder stimuleren door;

- De verenigingen ondersteunen bij de opzet van een specifiek sportaanbod.
- Aansturen op een samenwerking met instellingen/interventieprogramma's om aangepast aanbod te implementeren.
- Kosteloos proeflessen aanbieden voor de sporten: wandelsport, zwemsport, danssport, jeu de boules en gymnastiek.
- Open dagen organiseren specifiek voor senioren en ouderen binnen fitnesscentra's.
- Verenigingen informeren over het wensen en behoefte onderzoek en de uitkomsten hiervan.
- Aanstellen van een Senior-sportconsulent.

Summary

In the last year of the education Sports, Health and Management at the “Hogeschool van Arnhem en Nijmegen”, there has been two researches performed for the graduation project. The graduation project is commissioned by the municipality Venray. Both researches were focused on sports stimulation in the municipality Venray.

The purpose of the research is;

Make recommendations to the municipality Venray to design a solution of the sports stimulation for seniors (55 up to 70 years) and the elderly people (70 years and older) within the municipality Venray, by charting the wishes and needs of seniors and elderly people along with a social map with physical activity offers for seniors and elderly people within the municipality.

The analytic research question will be answered by using the theoretical and empirical research questions. The analytical research question reads as follows; ‘In which way does question and offer connect to each other towards seniors/elderly sport?’

To understand the demand of seniors and elderly people, focused on seniors and elderly sports, there was used a wishes and needs research. There was a questionnaire prepared, that was send by mail by the municipality. For the subpopulation of 55 up to 70 years old there was a response rate of 10,4 percent. For the subpopulation of 70 years and older there was a response rate of 12,6 percent. For the subpopulation of 55 up to 70 years old it can be assumed that there is a reliability of 95,4 percent. For the subpopulation of 70 years and older there can be assumed that there is a reliability of 95 percent.

The sports offer research was executed to have an overview of the sports- and physical activities within the municipality Venray. For this research there was a questionnaire prepared also, it was send by mail to every sports club and KBO (catholic union for elderly people) within the municipality of Venray. Sports clubs with an email address were approached by email with the request to enter the questionnaire. In total there were 111 associations approached. The response rate was 53,2 percent. The reliability was 91,2 percent.

Wishes and needs research in the age group 55 up to 70 years old

The target group 55 up to 70 years old indicates that health has an important role in participating in physical activity / sports. An important condition for the seniors to participate in physical activity, is that a sports club provides an interesting sports program. Seniors are interested in sports like fitness, hiking and swimming.

Wishes and needs research in the age group 70 years and older

The target group 70 years and older also states that health is an important reason to participate in physical activity / sports. Cosines and social contacts are important factors as well, to start participating in sports. The sports and physical activities that elderly people are interested in are; dancing, fitness, hiking, jeu de boules and gymnastics.

Sports programs research in sports clubs and KBO's

In total we approached 111 sports club and KBO's. Eleven sports clubs state that their sports programs can be adjusted, so that seniors people and elderly people can participate more easily in these programs.

Within the municipality Venray 24,4 percent of the sports clubs states that they do not provide physical activities for middle aged and elderly people. The sports clubs do not always have adjusted sports programs for middle aged- and elderly people. Several sports clubs are interested in providing sports programs to middle aged- and elderly people, when the demand to such programs is high enough.

The municipality Venray wants to stimulate sports within the municipality. The municipality Venray can stimulate middle aged and elderly people to start playing sports by;

- Support sports clubs with providing specific sports programs for middle aged- and elderly people
- Trying to initiate a cooperation with institutions/interventionprogrammes to implement an adjusted program
- Offering free trail runs for sports like: Hiking, swimming, dancing, jeu de boule and gymnastics.
- Organizing view days specifically aimed at middle aged people within fitness centers
- Informing sports clubs about the wishes and needs survey and it's outcomes.
- Appointing a sports consulent for people 55 and up.

Inhoudsopgave

1. Inleiding	10
1.1 Gemeente Venray en Synthese	10
1.2 Projectkader	10
1.3 Aanleiding	10
1.4 Doelstelling	11
1.5 Onderzoeksmodel	11
1.6 Vraagstelling	12
1.7 Relevantie	13
1.8 Begripsbepaling	14
1.9 Leeswijzer	15
2. Theoretisch kader	16
2.1 Kenmerken senioren en ouderen	16
2.2 Bewegredenen	20
2.3 Beweginginterventies Nederland	21
2.4 Inventarisatie beweegaanbod	24
2.5 Antwoord theoretische vraagstelling	25
2.5.1 Kenmerken senioren en ouderen	25
2.5.2 Bewegredenen senioren en ouderen	26
2.5.3 Ontwikkelde beweginginterventies	27
2.5.4 Theorieën/modellen beweegaanbod inventarisatie	27
2.5.5 Conceptueel model	28
2.5.6 Hypothese/verwachting	28
3. Methode	29
3.1 Wensen en behoefte onderzoek	29
3.1.1 Onderzoeksmethode	29
3.1.2 Uitwerking onderzoeksmethode	30
3.1.3 Populatie en steekproef	30
3.1.4 Gegevensverzameling	30
3.1.5 Dataverwerking	31
3.2 Sportaanbod onderzoek	32
3.2.1 Onderzoeksmethode	32
3.2.2 Uitwerking onderzoeksmethode	32
3.2.3 Populatie en steekproef	32
3.2.4 Gegevensverzameling	33
3.2.5 Dataverwerking	33
3.3 Bruikbaarheid, betrouwbaarheid en validiteit	33
4. Resultaten	36
4.1 Onderzoek wensen en behoeften	36
4.2 Empirische hoofd –en deelvragen van het wensen en behoefte onderzoek	49
4.3 Onderzoek sportaanbod	53
4.4 Empirische hoofd –en deelvragen van het sportaanbod onderzoek	59
5. Conclusie & Aanbevelingen	62
6. Discussie	66
Literatuurlijst	70

1. Inleiding

Dit eerste hoofdstuk geeft een inleiding op het onderzoeksproject. De grenzen van het project worden weergegeven waardoor het project een kader krijgt. Dit kader bestaat uit verschillende onderdelen; de doelstelling, het onderzoeksmodel, de vraagstelling en de relevantie. Als eerst wordt het projectkader beschreven. Hierna wordt de doelstelling beschreven en vanuit de doelstelling wordt het onderzoeksmodel opgezet. Het onderzoeksmodel helpt bij het opstellen van de vraagstelling(en). De relevantie, begripsbepaling en de leeswijzer komen op het eind van dit hoofdstuk aan bod. Het kader zorgt ervoor dat het onderzoek concreet en duidelijk wordt weergegeven. Uiteindelijk zorgt het kader ervoor dat het onderzoek uitgevoerd kan worden.

1.1 Gemeente Venray en Synthese

Synthese is een organisatie die informatie, advies en hulp biedt aan mensen die steun kunnen gebruiken, ongeacht het gebied. Synthese richt zich op jong en oud en wil iedereen deel laten nemen aan de samenleving. Synthese werkt in opdracht van de gemeente Venray. Het deel laten nemen aan de samenleving wordt gestimuleerd op verschillende manieren en via verschillende diensten. De diensten worden op verschillende gebieden verleend zowel op sociaal als psychosociaal gebied (binnen Noord-Limburg). De diensten die onder andere geboden worden zijn activerende begeleiding, informatie/advies en cliëntenondersteuning, ontwikkelingsstimulering, sociale interactie en belangenbehartiging, sportconsulenten, senioren sport. Het onderzoek zal zich gaan richten op deze laatst genoemde dienst; senioren sport binnen de gemeente Venray. Binnen Synthese zijn vier combinatiefunctionarissen (ook wel sportconsulenten genoemd) in dienst. Een combinatiefunctionaris werkt met verschillende partijen samen om een gemeenschappelijk doel (stimuleren beweeggedrag) te bereiken, waardoor alle partijen baat hebben bij de samenwerking. In samenwerking met sportconsulent verenigingsondersteuning probeert gemeente Venray senioren sport binnen de gemeente te ontwikkelen.

1.2 Projectkader

Synthese biedt zoals hierboven beschreven verschillende diensten aan. Ten aanzien van het onderdeel senioren/ouderensport mist men echter nog kennis. Gemeente Venray wil inzicht krijgen in het beweegaanbod dat de verenigingen en beweeggroepen binnen de gemeente Venray aanbiedt aan de senioren (55+) en ouderen (70+) in de gemeente. Daarnaast wil men inzicht krijgen in de wensen en -behoeften van de senioren en ouderen in de gemeente Venray.

1.3 Aanleiding

De gemeente Venray heeft meer dan 42.000 inwoners. Net zoals in de rest van Nederland treedt binnen de gemeente Venray ook vergrijzing op. Wat als gevolg heeft dat deze senioren en ouderen meerdere diensten nodig hebben, waaronder de mogelijkheid tot senioren sport.

Een andere aanleiding is dat Synthese in het verleden senioren sport in haar dienstpakket had. Op dit moment moet dit aanbodbudget neutraal lopen of ondergebracht worden bij verenigingen. Daarnaast heeft Synthese op dit moment weinig informatie over de senioren/ouderensport binnen de gemeente Venray. Synthese Venray is in gesprek met facilitair steunpunt eerstelijns (FAST). Deze stichting wil graag voor alle beweegprogramma's die gericht zijn op senioren(55+) en ouderen (70+) een sociale kaart hebben met daarin de verenigingen en bewegingsgroepen die geschikt zijn voor deze senioren en ouderen. De prioriteit van Synthese ligt bij het in kaart brengen van de wensen, behoefte en mogelijkheden van de senioren en ouderen ten aanzien van de senioren/ouderensport. Op deze manier kunnen ze de senioren en ouderen doorverwijzen naar de juiste plek/vereniging (dienstverlening vanuit Synthese).

Op het moment van het onderzoek is het onduidelijk wat de vraag van de senioren en ouderen is en wat het sportaanbod binnen de gemeente Venray is. Gemeente Venray kan de uitkomsten van het onderzoek gebruiken om senioren sportbeleid te ontwikkelen en senioren te adviseren t.a.v. senioren sport. Tevens kan men verenigingen en bewegingsgroepen adviseren om het beweegaanbod af te stemmen op de vraag van de senioren. Dit onderzoek kan op deze wijze een bijdrage leveren op het verbeteren van de dienstverlening richting senioren en sportverenigingen binnen de gemeente Venray. Zoals al eerder beschreven werkt Synthese in opdracht van de gemeente Venray, de aanbevelingen die uit dit onderzoek voortkomen, zullen daarom uiteindelijk bij de gemeente Venray terecht komen.

1.4 Doelstelling

Aan de hand van het projectkader en de daarbij behorende aanleiding is er een doelstelling geformuleerd die centraal staat tijdens het onderzoek;

'Het doel van het onderzoek is het doen van aanbevelingen aan gemeente Venray voor het ontwerp van een oplossing van de sportstimulering voor de senioren (55+) en de ouderen (70+) binnen de gemeente Venray, door in kaart te brengen wat de wensen en behoefte zijn van de senioren en ouderen met daarbij een sociale kaart van het beweegaanbod voor senioren en ouderen binnen de gemeente'.

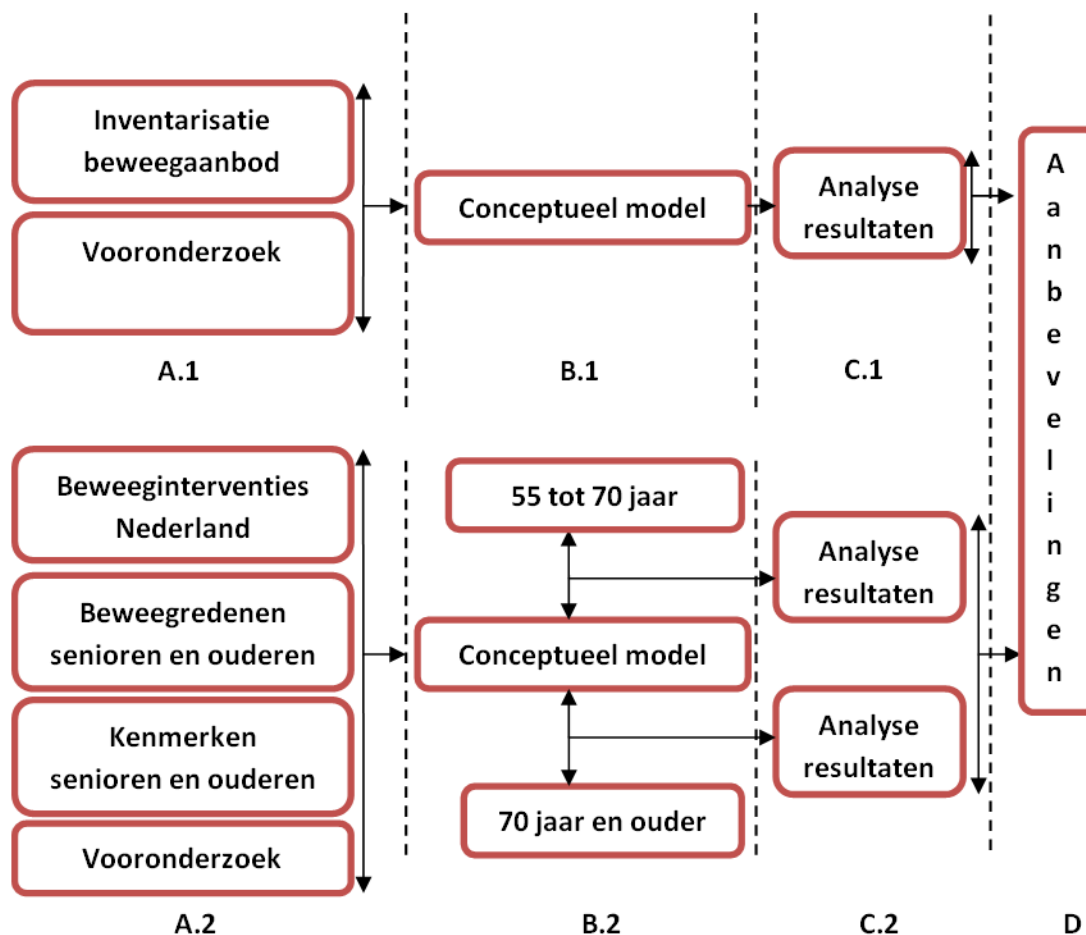
Op basis van de resultaten van het onderzoek zullen aanbevelingen worden gedaan.

1.5 Onderzoeksmodel

Het onderzoeksmodel (figuur 1) geeft in één oogopslag weer in welke stappen het onderzoek is opgebouwd en welke onderdelen bij de uitvoering horen. Het model dient van links naar rechts gelezen te worden.

Bij de start van het onderzoek met betrekking tot het beweegaanbod wordt theorie bestudeerd gericht op de inventarisatie van het beweegaanbod en een vooronderzoek (input voor het opstellen van de vragenlijsten) (fig. 1, A1).

Bij de start van het wensen en behoefte onderzoek wordt theorie bestudeerd met betrekking tot de beweginginterventies in Nederland, de kenmerken van senioren/ouderen, de beweegredenen van senioren/ouderen en vooronderzoek (input voor het opstellen van de vragenlijsten) (fig. 1, A2). Het theoretisch gedeelte leidt tot de analyse van de onderwerpen (fig. 1, B) gericht op de verenigingen en bewegegroepen (fig. 1, B1), 55 tot 70 jaar (senioren) en 70 jaar en ouder (ouderen) (fig 1, B2). Een vergelijking van de resultaten (fig. 1, C1 en fig. 1, C2) zal resulteren in de aanbevelingen voor de organisatie (fig. 1, D).



Figuur 1. Onderzoeksmodel senioren/ouderensport

1.6 Vraagstelling

De doelstelling dient bereikt te worden door middel van de vraagstelling. Binnen dit onderzoek is gekozen voor drie typen vraagstellingen: theoretische, empirische en analytische vraagstellingen. Naast een centrale vraag staan onder de theoretische en empirische vraagstelling ook deelvragen die helpen om antwoord te krijgen op de centrale vraag. De antwoorden op deze vraagstellingen zullen meegenomen worden in de conclusie van dit onderzoek, wat uiteindelijk zal leiden tot aanbevelingen.

Theoretische vraagstellingen

1. Welke theorieën en/of variabelen kunnen van belang zijn om de vraag en het aanbod t.a.v. senioren/ouderensport binnen de gemeente Venray in kaart te brengen?
 - 1.1 Wat zijn kenmerken van senioren en ouderen (op het gebied van sport)?
 - 1.2 Wat zijn de beweegredenen voor senioren en ouderen?
 - 1.3 Wat zijn de beweeginterventie ontwikkeld voor senioren en ouderen in Nederland?
 - 1.4 Welke theorieën en/of modellen zijn er om het beweegaanbod te inventariseren?

Empirische vraagstellingen

2. Wat zijn de wensen en behoeften van de senioren en ouderen in de gemeente Venray t.a.v. de senioren/ouderensport?
 - 2.1 Wat is de motivatie van de senioren en ouderen in de gemeente Venray om te bewegen?
 - 2.2 Wat vinden senioren en ouderen belangrijke aspecten binnen een sportvereniging en/of beweeggroep?
3. Welke verenigingen en beweeggroepen in de gemeente Venray hebben een beweegaanbod voor senioren en ouderen?
 - 3.1 Zijn verenigingen in staat de vereniging aan te passen om senioren en ouderen met bijv. overgewicht diabetes etc. wel aan te trekken en wel de gelegenheid te bieden om te sporten?
 - 3.2 Welke verenigingen en beweeggroepen binnen de gemeente Venray geven speciale aandacht aan senioren en ouderen met diabetes of overgewicht?
 - 3.3 Welke verenigingen en beweeggroepen binnen de gemeente Venray hebben op dit moment geen specifiek aanbod voor de senioren en ouderen maar staan hier wel voor open?

Analytische vraagstellingen

4. In hoeverre sluiten vraag en aanbod op elkaar aan qua senioren/ouderensport?

Door dit in kaart te brengen kan Synthese de eerste stappen nemen die ervoor zorgen dat de senioren (55+) en ouderen (70+) in de gemeente Venray aan het bewegen gaan.

1.7 Relevantie

Sport en gezondheidsmanagers worden breed opgeleid. Hierbij wordt kennis ontwikkeld op het gebied van sport, bewegen en gezondheid. Sport en gezondheidsactiviteiten managen is een van de centrale taken van de sport en gezondheidsmanager, maar kan daarnaast ook interventies bedenken, implementeren en uitvoeren.

Zo is er sprake van relevantie op het gebied van maatschappij en het sport- en gezondheidsbeleid. Zoals eerder beschreven neemt de vergrijzing in heel Nederland en zo ook in de gemeente Venray toe. De vergrijzing leidt tot lichamelijke en psychische klachten bij deze groep mensen. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat beweging een positieve invloed heeft op de lichamelijke en psychische gesteldheid van mensen (Colijn & Kok, 2007), (Rögels, 2011). Het is daarom belangrijk de voorwaarden om te sporten en te bewegen te controleren en te verbeteren waar mogelijk. Hierbij is het van belang te weten wat de vraag is van de maatschappij en daarbij het sport- en beweegaanbod wat binnen een gemeente aanwezig is. Door hier inzicht in te krijgen kan de maatschappij geholpen/ondersteund worden. Daarnaast geeft het onderzoek inzicht in de mogelijkheden voor de gemeente om het sport- en beweegaanbod binnen de gemeente verder te ontwikkelen, wat als voordeel heeft dat de bevolking fit en vitaal kan worden (gehouden). De inzichten kunnen bijdrage aan het verder ontwikkelen van het sport- en gezondheidsbeleid dat binnen de gemeente is opgesteld. Het onderzoek en dan met voornamelijk het onderdeel methode en resultaten zal niet alleen een bijdrage leveren aan de gemeente Venray maar kan ook een bijdrage (in de vorm van inzicht en ideeën) leveren aan andere gemeenten in Nederland. Deze inzichten kunnen leiden tot een verbetering van de sport en gezondheid binnen de gemeente.

1.8 Begripsbepaling

Beweegaanbod: De beweegactiviteiten die worden aangeboden door verenigingen of beweeggroepen.

Beweeggroepen: sportbeoefening in groepsverband zonder verbonden te zijn aan een vereniging. Uitsluitend groepen aangesloten bij KBO (Katholieke Bond voor Ouderen) vallen binnen de beweeggroepen.

Bewegen: intensief deelnemen aan een (sport/bewegings) activiteit.

Combinorm: combinatie van de NNGB (Nederlandse Norm Gezond Bewegen) en de Fitnorm. Wie één van beide normen haalt, voldoet aan de combinorm en beweegt genoeg voor een goede gezondheid. (Nederlands, Instituut voor Sport en Bewegen [NISB], 2011)

Fitnorm: 3 keer per week op zijn minst 20 minuten zwaar intensief bewegen. (NISB, 2011)

Groninger Actief Leven Model (GALM): is een beweeginterventie die zich richt op inactieve ouderen in de leeftijd van 55-70 jaar.

Gemeente Venray: omvat de gehele gemeente Venray inclusief alle kerkdorpen; Leunen, Heide, Ysselsteyn, Merselo, Vredepeel, Smakt, Oostrum, Oirlo, Castenray, Veulen, Wanssum, Geijsteren en Bliterswijck.

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO): biedt bewegingsactiviteiten (onder begeleiding) aan voor mensen in de leeftijd van 55 tot 100 jaar en voor mensen met een chronische aandoening.

Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) (55 plussers): Een half uur matig intensief bewegen (lichamelijke activiteit) op minimaal vijf dagen in de week. (NISB, 2011)

Niet-sporters: personen die niet deelnemen aan sport en beweegactiviteiten.

Ouderen: mensen in de leeftijd van 70+

Senioren: mensen in de leeftijd van 55 tot 70 jaar

Senioren­sport: sporten die aangepast zijn op de gesteldheid van senioren (55 tot 70 jaar)

Senioren­sport: sporten die aangepast zijn op de gesteldheid van ouderen (70+)

Sport: is een activiteit waarbij men zich actief inzet om tot een bepaalde prestatie te komen, dit kan zowel in georganiseerd of ongeorganiseerd verband plaats vinden.

Sporters: De personen die deelnemen aan actieve beweeg/sport activiteiten.

Sport­stimulering: Maatregelen, activiteiten en/of acties waarmee mensen worden aangezet en/of worden geprikkeld om te gaan sporten.

Vereniging: een organisatie die leden kent en bepaalde doelen nastreeft. Leden betalen contributie en kiezen zelf een bestuur. Denk maar aan de hardloopvereniging en het plaatselijke fanfarekorps. Een vereniging is een rechtspersoon.

1.9 Leeswijzer

De scriptie bestaat uit zes hoofdstukken. Ieder hoofdstuk bevat paragrafen (bijvoorbeeld 1.1) die soms op hun beurt subparagrafen (bijvoorbeeld 1.1.1.) bevatten. In het begin van elk hoofdstuk wordt in een korte inleiding beschreven wat het hoofdstuk inhoudt.

Hoofdstuk één gaf een inleiding op het onderwerp en belangrijkste punten voor het onderzoek. Dit hoofdstuk is de basis van waaruit het onderzoek start. Hoofdstuk twee geeft het theoretisch kader weer en geeft hierbij antwoord op de theoretische vraagstelling. Hoofdstuk drie gaat in op de onderzoeksmethoden die gebruikt worden tijdens het onderzoek. Hierbij spelen de onderzoekseenheden, onderzoeksmiddelen, dataverzameling en dataverwerking een grote rol. Hoofdstuk vier geeft inzicht in de resultaten van het onderzoek. Er worden verbanden gelegd en vergelijkingen gemaakt zodat er in hoofdstuk vijf conclusies getrokken kunnen worden. Tevens worden in hoofdstuk vijf naar aanleiding van de conclusie aanbevelingen gedaan. Hoofdstuk zes bestaat uit de discussie. Er wordt een kritische blik geworpen op het onderzoek.

De literatuurverwijzingen die in de verschillende hoofdstukken aan bod komt is terug te vinden in de literatuurlijst.

2. Theoretisch kader

Hoofdstuk één heeft de begrenzing van het onderzoek beschreven, het geeft inzicht in wat er precies onderzocht gaat worden. De begrippen die in het onderzoek vaker terug zullen komen zijn eveneens beschreven. Het tweede hoofdstuk zal voortborduren op de inhoud van hoofdstuk één. Door middel van het theoretisch kader zal er antwoord worden gegeven op de theoretische vraagstelling uit hoofdstuk één. Daarnaast zal het theoretisch kader variabelen tot stand brengen die als input dienen tijdens het onderzoek.

Paragraaf 2.1 behandelt de kenmerken van senioren en ouderen op verschillende gebieden. Om dit zichtbaar te krijgen zal er via verschillende bronnen bekeken worden wat de kenmerken zijn van de senioren.

Paragraaf 2.2 beschrijft de beweegredenen voor senioren en ouderen ten aanzien van sporten en bewegen.

Paragraaf 2.3 zal de beweeginterventies die binnen Nederland zijn opgezet voor senioren en ouderen in kaart brengen.

Paragraaf 2.4 zal de instrumenten beschrijven die het beweegaanbod inventariseren.

Paragraaf 2.5 zal antwoord geven op de deelvragen, die samen de centrale theoretische vraagstelling beantwoorden.

De theoretische vraagstelling en deelvragen die centraal staan in het theoretisch kader

1. Welke theorieën en/of variabelen kunnen van belang zijn om de vraag en het aanbod t.a.v. senioren/ouderensport binnen de gemeente Venray in kaart te brengen?
 - 1.1 Wat zijn kenmerken van senioren en ouderen (op het gebied van sport)?
 - 1.2 Wat zijn de beweegredenen voor senioren en ouderen?
 - 1.3 Wat zijn de beweeginterventie ontwikkeld voor senioren en ouderen in Nederland?
 - 1.4 Welke theorieën en/of modellen zijn er om het beweegaanbod te inventariseren?

2.1 Kenmerken senioren en ouderen

Deze paragraaf beschrijft de kenmerken van de senioren en ouderen. Niet alleen de algemene kenmerken komen aan bod. Aangezien het onderzoek zich richt op de senioren/ouderensport zal er eveneens gekeken worden naar de kenmerken ten aanzien van senioren en sport.

Fysieke en psychische ontwikkeling

Wanneer mensen ouder worden is de kans groter dat zij aan één of meerdere chronische ziekten gaan lijden. Van mensen in de leeftijd van 55 en 70 jaar heeft ruim de helft één of meerdere chronische aandoeningen. Bij de groep personen boven de zeventig jaar is dit bijna twee derde van de doelgroep (Rooijendijk, Dijt, Wijers & Van Delft, 2011).

De meest voorkomende chronische aandoeningen zijn longziekten, hart en vaatziekten, suikerziekten, gewrichtsaandoeningen, beroerte, depressie en dementie. Mensen geven aan dat ze tijdens de ADL-activiteiten (Activiteiten van het Dagelijks Leven) last hebben van beperkingen, zoals geheugenproblemen, slechter lopen, rugklachten, slechter zien en horen en evenwichtsstoornissen. Het feit dat men lijdt aan een chronische aandoening/ziekte is in eerste instantie geen reden om de gezondheid slecht te noemen volgens deze mensen. Het lichamelijk functioneren van mensen die ouder worden gaat achteruit. Door het achteruitgaan van het lichamelijk functioneren, kan men zich onzeker en angstig voelen. De instelling van mensen en het idee dat men zelf actie kan ondernemen ten aanzien van de gezondheid en hun eigen lichaam is een zeer belangrijke positieve factor. Wanneer deze factor ontbreekt, kan dit van invloed zijn op de gezondheid (Rooijendijk, Dijt, Wijers & Van Delft, 2011). De motivatie van senioren en ouderen om nieuwe prestaties te leveren kan dalen. Dit is grotendeels te wijten aan het feit dat deze mensen worden gezien als personen die niet meer mee kunnen komen in de maatschappij. Een mogelijke oorzaak is dat men ziet dat deze personen niet mee kunnen op het gebied van werk, sport, sociaal, fysiek enzovoort. Gevolg hiervan is dat de senioren- en ouderengroep de maatschappij op afstand wil houden (Tieleman, 2011).

Sociale ontwikkeling

Er zijn verschillende factoren die ervoor (kunnen) zorgen dat het onmogelijk of in ieder geval moeilijk wordt om de sociale contacten te blijven onderhouden. Dit ligt niet alleen aan de omgeving die verandert, maar ook aan de instelling en vaardigheden van mensen. De vaardigheden van senioren en ouderen verschillen. Sommige mensen hebben de vaardigheid zich niet te laten isoleren en deel te nemen aan de maatschappij (Craeynest, 2010).

De eerder beschreven fysieke ongemakken, zoals verminderde mobiliteit kunnen tot gevolg hebben dat het aantal sociale contacten beperkt wordt. Men kan door de verminderde mobiliteit niet meer de mensen bezoeken die men wil bezoeken. De afname van sociale contacten kan leiden tot eenzaamheid. Eenzaamheid voelen is een gevoel dat één op de drie ouderen ervaart. Door vereenzaming dreigen sociaal isolement en psychische problemen te ontstaan (Rögels, 2011). Er zijn groepen waarbij een verhoogd risico is op eenzaamheid, waaronder chronisch zieken, gehandicapten, allochtonen, ouderen, mantelzorgers, dak- en thuislozen en alleenstaanden. Van de 2.6 miljoen mensen in de leeftijd van 70+ voelt bijna 1 miljoen zich eenzaam. Daarbij komt dat 100.000 mensen zich 'ernstig' eenzaam voelen. In de 55+ leeftijdscategorie zijn 100.000 mensen bij die zich 'extreem' eenzaam voelen. Eenzaamheid is niet alleen een sociaal aspect dat geraakt wordt, maar ook de gezondheid wordt geraakt door de eenzaamheid. Eenzaamheid verhoogt de bloeddruk en het stressniveau. Daarnaast vergroot het de kans op een depressie. Deze nadelige gevolgen zijn weer van invloed op het dagelijks leven van deze mensen (Rooijendijk et al., 2011).

Naast het feit dat sociale contacten een positieve invloed hebben op verschillende ziekten en aandoeningen, is het een erg belangrijke factor voor het psychische welbevinden. Hierbij is

het van belang te kijken naar de kwaliteit van het contact en niet de kwantiteit. Men kiest vaker voor beperkte en goede contacten dan voor veel en minimale contacten (Craeynest, 2010).

Kwaliteit van leven

Wat men in het verleden heeft gedaan, is van invloed op de kwaliteit van leven die men als oudere leidt. Vrouwen zijn in het verleden bijvoorbeeld aangewezen op alles rondom de huiselijke sfeer. Hierdoor zijn de interesses vooral gericht op de huiselijke sfeer. Wanneer deze interesses wegvallen heeft dit een negatieve impact op de zingeving van het dagelijks leven. Dit zou bij mannen bijvoorbeeld kunnen zijn wanneer ze in het verleden veel geklust en getuinierd hebben en dat op latere leeftijd niet meer kunnen. Het verleden is in dit geval van grote invloed op de toekomst (Rooijendijk et al., 2011).

Pensionering

De beleving van de gezondheid van mensen vormt een belangrijke indicator voor het welbevinden. Veel senioren en ouderen maar ook werknemers vatten werken op als een bedreiging van de gezondheid. Wanneer men (langdurige) gezondheidsklachten krijgt wil men met pensioen. Één van de redenen dat men met pensioen gaat is dat men hoopt dat men hierdoor gezond blijft of er gezonder van wordt. Men verwacht een positieve invloed van pensionering op de gezondheid (Rögels, 2011).

Sociaal Economische Status

De verslechterde economische status heeft als gevolg dat men minder tot geen toegang heeft tot de medische zorg. Zelfs mensen die een goede economische status hebben kunnen problemen hebben om de ziektekosten te betalen, met name wanneer er voorzieningen buiten het pakket vallen (Fledman, 2007).

Beschikbare kennis

Factoren die een positieve of negatieve invloed hebben op de gezondheid zijn steeds meer bekend bij mensen in de samenleving. Onvoldoende beweging, ontspanning, roken, drinken, overgewicht en ongezonde voeding zijn allemaal factoren die een negatieve invloed hebben op de gezondheid. Deze negatieve factoren vergroten de kans op het ontstaan van chronische ziekten en beperkingen (Rooijendijk et al., 2011).

Sport

De maatschappij wordt steeds meer bewust van het belang van sporten. Sport beweegt, boeit, (ver)bindt mensen. Daarnaast is sport overal te vinden, reclames, televisie, vrije tijd en kleding. Tegenwoordig is sport uitgegroeid tot een belangrijk onderdeel van de maatschappij. De ontwikkelingen in de maatschappij die zich voordoen zijn van invloed op de onderzoeken naar sport (Provincie Limburg, 2011).

De demografische ontwikkelingen, die zich momenteel voortdoen in Nederland, zijn te kenschetsen door de opkomende vergrijzing. Dit betekent dat het relatieve aantal ouderen stijgt. Vergrijzing is van grote betekenis voor de sport, omdat de sportdeelname onder ouderen vooralsnog lager ligt dan onder jongeren. Daarnaast is het een feit dat de Provincie Limburg wat betreft vergrijzing voorop loopt.

Het aantal senioren sporters neemt toe, maar dat gaat niet ten koste van de jongste leeftijdscategorieën. De huidige senioren zijn veel meer sport- en gezondheidsbewust in vergelijking met een aantal jaren geleden (Provincie Limburg, 2008).

De vergrijzing van Limburg stopt nog niet: Limburg telt in 2025 28,5 procent 70-plussers tegen 18,2 procent nu (tabel 1). Limburg loopt zoals eerder vermeld voorop, de voormalige mijnregionen in het bijzonder. Goed nieuws voor de sport, want het beweegaanbod voor ouderen kan in een grote behoefte voorzien. Ouderen worden ouder, zijn langer actief en zijn welvarend (Huis voor de sport Limburg, 2010).

Tabel 1. overzicht prognose vergrijzing in Limburg

Prognose aantallen en aandeel van de bevolking 65 jaar en ouder	2009		2025	
	absolute absoluut	& van totale bevolking regio	Absoluut	procent van totale bevolking regio
Limburg	199.062	17,1	300.313	28,5
Noord-Limburg	44.385	15,9	71.649	26,0
Midden-Limburg	40.331	17,0	63.668	28,1
Westelijke Mijnstreek	27.682	18,3	41.118	29,7
Parkstad Limburg	44.962	18,9	61.372	29,0
Maastricht en Mergelland	38.460	18,8	58.117	31,0

Eerder in de paragraaf zijn de kenmerken beschreven van de senioren en ouderen. Deze kenmerken beschrijven wat van belang is voor de doelgroep en wat de invloed is van het ene kenmerk op het andere kenmerk. Denk aan de invloed van de fysieke gesteldheid op het sport/beweeggedrag. Deze kenmerken die nu in kaart zijn gebracht zullen mee worden genomen in het onderzoek om te onderzoeken in hoeverre de kenmerken van invloed zijn op bijvoorbeeld de beweegredenen van de senioren en ouderen.

2.2 Beweegredenen

Sport wordt gezien als een vorm van persoonlijke investering. Vanuit de componenten tijd, geld, energie en talent wordt geïnvesteerd. Per persoon verschilt de hoeveelheid van investering.

Allereerst is het belangrijk dat een persoon tijd heeft om te sporten (Colijn & Kok, 2007).

Bepaalde sporten hebben voorbereidingstijd zoals omkleden en reistijd nodig maar ook tijd om het de sport daadwerkelijk uit te voeren. Daarnaast is de lengte van een beweegactiviteit van belang evenals de reistijd. Wanneer de tijd langer is of wordt, wordt dit een barrière om te gaan sporten (Karen, 2004). Financieel moet het ook mogelijk zijn om te kunnen participeren. Vaak staat er namelijk een financiële bijdrage tegenover een aangeboden dienst. Daarnaast zal iemand de energie moeten hebben om te gaan sporten.

De talent-factor behelst niet alleen de motorische vaardigheden, maar ook de lichamelijke conditie van een persoon (Colijn & Kok, 2007). De lichamelijke conditie en dan met name wanneer men een slechte gezondheid heeft en beperkt wordt door pijn en/of beperking heeft tot gevolg dat men dit ziet als barrière om niet te gaan sporten.

Sporten en bewegen wordt ook wel geassocieerd met negatieve factoren, waardoor een negatief beeld wordt geschetst van sport en bewegen. Deze factoren zijn bijvoorbeeld dat men van sporten en bewegen kan gaan zweten, dat men moeilijk gaat ademen en dat men spierpijn krijgt. Hierdoor krijgt en schetst men het beeld dat sporten meer slecht doet dan goed (Karen, 2004).

De omgeving bestaande uit voorzieningen en accommodatie is van invloed op de motivatie om te sporten/bewegen. Zo blijkt dat wanneer een accommodatie dichtbij en veilig is het beweeggedrag van mensen hierdoor beïnvloed wordt (Karen, 2004).

Advies van specialisten is vaak reden voor mensen om dit op te volgen. Wanneer een specialist aangeeft dat het beter is voor de gezondheid om te bewegen dan zal dit sneller worden opgevolgd dan wanneer dit uit intrinsieke motivatie moet komen. De vraag die men bij specialisten vaak neergelegd is dat men niet weet wat de sportmogelijkheden en beweegprogramma's in de buurt zijn (Karen, 2004).

Nadat de persoonlijke investeringen en barrières onder de loep genomen zijn, zal nu beschreven worden wat de motieven zijn om juist deel te nemen aan sport/beweegactiviteiten. Elk mens heeft behoeften. Sport kan een middel zijn om aan behoeften te voldoen. Zo kan een persoon behoefte hebben aan sociale acceptatie. Uit een behoefte kunnen tal van motieven ontstaan om daadwerkelijk te gaan sporten (Colijn & Kok, 2007).

Uit het sportonderzoek van Eurobarometer worden verschillende voordelen van het uitoefenen van sport en bewegen genoemd (Colijn & Kok, 2007). Genoemd zijn onder andere:

- Gezondheidsverbetering
- Plezier hebben
- Onder vrienden zijn
- Nieuwe contacten opdoen
- Mensen uit andere culturen ontmoeten
- Fysieke prestaties leveren
- Zelfrespect ontwikkelen
- Nieuwe vaardigheden leren
- Karakter ontwikkelen
- Doelen bereiken
- Competitiedrang vormgeven

De beweegredenen achterhalen is een belangrijk deel van het onderzoek. Het is daarom van belang te weten wat de belangrijkste beweegredenen zijn voor mensen om wel of niet te bewegen. Bovenstaande paragraaf geeft deze beweegredenen weer. Deze redenen zullen daarom in het onderzoek mee worden genomen en worden voorgelegd aan de senioren en ouderen.

2.3 Beweginginterventies Nederland

In de afgelopen jaren zijn in Nederland steeds meer beweegvormen en aanpakken georganiseerd. Hieronder een aantal van deze beweegvormen en aanpakken op een rijtje:

CiB (communities in beweging)

Deze interventie is niet specifiek gericht op een bepaalde leeftijd, maar richt zich op mensen met een lage sociaaleconomische status. Het doel is om de niet-actieve mensen binnen de samenleving aan te zetten tot een actieve leefstijl.

Het is de bedoeling dat gewerkt wordt uit zeven werkprincipes; sociale netwerk benadering, actieve participatie van doelgroep, plezier in bewegen, aandacht voor groepsproces, fysieke en sociale omgeving, intersectorale samenwerking, structurele inbedding.

De effecten van de interventie zijn dat er een verbetering van het beweeggedrag optreedt, het zelfvertrouwen van de deelnemers groeit, deelnemers zijn actiever in de maatschappij, deelnemers hebben een positieve houding richting bewegen, men doet meer kennis op over een actieve leefstijl (NISB, 2008).

Denken en Doen

De doelgroep van deze interventie zijn de 55-plussers. Het doel is om de inactiviteit te verminderen en daarbij de gezondheid te bevorderen. Het betreft hier een bridgeproject. Bridge is lichamelijke geen actieve bezigheid, maar in eerste instantie worden de sociale contacten opgebouwd. Deze contacten resulteren uiteindelijk in deelname aan beweegactiviteiten. Het is de bedoeling dat sociale netwerken worden opgezet binnen de gemeente waarin een actieve en gezonde leefstijl gestimuleerd zal worden door de inzet van beweegactiviteiten. Maximaal twee jaar lang zal hierbij ondersteuning plaatsvinden, daarna dient deze interventie op eigen benen te staan.

De interventies zijn er op gericht om meer mensen te laten voldoen aan de NNGB. Daarnaast zullen deelnemers lid worden van een sportvereniging en zullen de deelnemers meer intentie hebben om te bewegen (NISB, 2008).

GALM (Groninger Actief Leven Model)

De doelgroep van de interventie zijn senioren in de leeftijdscategorie van 55 tot 70 jaar die inactief zijn of onvoldoende actief zijn. Het doel is om deze senioren actief te laten zijn en blijven.

Het is de bedoeling dat door middel van de GALM-methodiek de senioren op verschillende manieren gestimuleerd worden tot activiteit. Bij de benadering worden deelnemers schriftelijk benaderd met een brief en daarbij behorende vragenlijst. Deze vragenlijst brengt de situatie van de deelnemer in beeld. Naast het in kaart brengen van de situatie, wordt er ook een fittest uitgevoerd, waarna er een beweegprogramma wordt samengesteld voor de deelnemer.

De interventie heeft vele positieve effecten: lichamelijke activiteit sociale contacten, ervaren fitheid/gezondheid, beenkracht, dynamische balans, schouderlenigheid, uithoudingsvermogen, body mass index (BMI) en het voedingsgedrag (NISB, 2008).

In balans

Dit beweegprogramma richt zich op ouderen. Het doel is dat de ouderen zekerder worden, waardoor de angst om te vallen verminderd of verdwijnt.

De bedoeling van het beweegprogramma is dat deelnemers elkaar dienen te wijzen op mogelijke verbeteringen gericht op onveilige situaties binnenshuis. Op deze manier zal de valangst moeten verminderen waardoor de deelnemers zekerder zijn ten aanzien van het balans.

De positieve effecten zijn dat het beweegprogramma ervoor zorgt dat het risico op vallen verminderd. Daarnaast neemt de mobiliteit, fysieke functionaliteit en zelfredzaamheid toe. Door het beweegprogramma willen de ouderen blijven bewegen (loket gezond leven, 2010).

MBvO

MBvO (Meer bewegen voor ouderen) is een interventie voor de leeftijdscategorie 70 jaar en ouder en voor allochtonen, chronisch zieken en mensen met een verstandelijke beperking. Het doel is gezondheidsbevordering en participatie van de 70-plussers, door zo zelfstandig mogelijk te functioneren.

Het is de bedoeling dat de activiteiten aangepast worden/zijn aan de wensen en mogelijkheden van de doelgroep. Het gaat om de activiteiten; gymnastiek, spel, dansen en zwemmen.

De effecten richten zich op een toename van balans, beenkracht en uithoudingsvermogen op de lange termijn (loket gezond leven, 2010).

SCALA

Deze sportstimuleringsstrategie is gericht op senioren (55+) met een chronische aandoening die niet of onvoldoende actief zijn. Het doel van deze strategie is dat men op een plezierige manier actief bezig is. Er wordt ingegaan op de behoefte en de mogelijkheden van de doelgroep.

Het is de bedoeling dat het beweegaanbod en de intensiteit wordt afgestemd op de deelnemers.

Deze sportstimuleringsstrategie heeft de volgende effecten tot gevolg; toename lichamelijke activiteit, verbeterde ervaren conditie/gezondheid, toename van het aantal sociale contacten en positief effect op de motorische vaardigheden en fitheid (NISB, 2008).

SMALL

SMALL (StimuleringsModel voor een Actief Leven door middel van Leefstijlactiviteiten in gemeenten) is een interventie gericht op niet actieve mensen binnen kleinere gemeente in de leeftijd van 55 tot 70 jaar. Het doel is om de doelgroep zover te krijgen dat ze zichzelf aanzetten tot meer bewegen.

Het is de bedoeling dat de doelgroep gestimuleerd wordt door het gebruik van een stappenteller. De doelgroep dient zelf mee te denken en hun grenzen te verleggen. Aan de start en op het einde van de interventie wordt een fittest uitgevoerd om het effect te kunnen aantonen.

Het effect van de interventie is een toename van de lichamelijke activiteit vooral gericht op dagelijkse activiteiten (NISB, 2008).

Taskforce sport en bewegen 50+

De interventie richt zich op de leeftijdscategorie 50+. De interventie bestaat uit een gemeentelijke stuurgroep van verschillende organisaties (op beleidsniveau).

Het doel is het stimuleren van de groep 50-plussers om deel te nemen aan sport- en bewegingsactiviteiten.

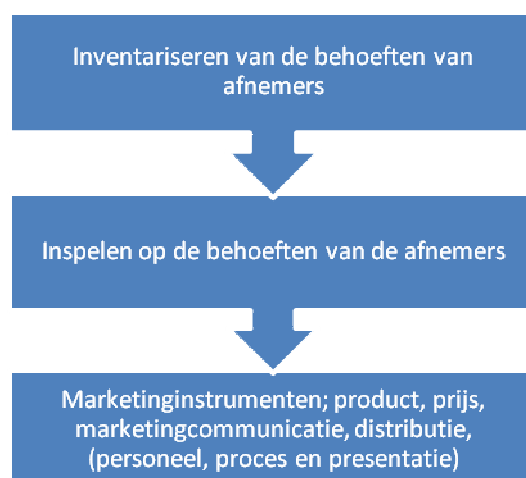
Het is de bedoeling dat men lokaal samenwerkt om meer draagvlak voor sport- en bewegingsactiviteiten te creëren. Daarnaast dient het bestaande sport- en beweegaanbod in kaart worden gebracht. Het aanbod wordt uiteindelijk afgestemd naar de wensen en behoeften van de doelgroep (50+).

Het effect van deze interventie is dat het sport- en beweegbeleid voor de 50+ wordt georganiseerd, men inzicht krijgt in de lokale situatie wat betreft aanbod en deelnemers en de kans dat er een landelijk netwerk van taskforces ontstaat om informatie uit te wisselen (NISB, 2008).

2.4 Inventarisatie beweegaanbod

Niet alleen het sportproduct (beweegaanbod) speelt in op de behoeften van de senioren en ouderen, ook de marketinginstrumenten spelen in op de behoeften. Deze marketinginstrumenten zijn product, prijs, distributie en promotie. Kijkend naar de dienstverlening komen daar de instrumenten personeel, proces en presentatie bij. Het marketingproces is een dynamisch proces. De aanbieder (verenigingen en beweeggroepen) en de vrager (senioren en ouderen) wisselen informatie en kennis uit waardoor de dienst ontstaat of zich verder kan ontwikkelen. De verenigingen en beweeggroepen kunnen concreet en goed inspelen op de behoeften wanneer men keer op keer informatie en kennis verzamelt over de behoeften van de senioren en ouderen. Om het sportproduct (beweegaanbod) aan de man te krijgen dient dit gecommuniceerd te worden richting de buitenwereld (Colijn & Kok, 2007).

Een vereniging heeft te maken met een omgeving die van invloed is op de vereniging. De vereniging kan te maken hebben met leveranciers, concurrentie, tussenpersonen, economische, ecologische, juridische en politieke ontwikkelingen. Deze factoren noemt men de marketingomgeving. De marketingomgeving is een dynamisch proces (figuur 2), het blijft in beweging en zal steeds (kunnen) veranderen.



Figuur 2. Het marketingproces (Colijn & Kok, 2007)

Product

Organisaties bieden een sportproduct aan om de organisatiedoelstelling te realiseren. Zo wil de gemeente Venray door middel van het beweegaanbod de senioren en ouderen in beweging krijgen. Het sportproduct (beweegaanbod) dient de behoeften van de doelgroep (55-plussers) te bevredigen (Colijn & Kok, 2007).

Personeel

De rol van het personeel is belangrijk om tegemoet te komen in de behoeften van de afnemer (senioren en ouderen). Het personeel zal ervoor moeten zorgen dat het product zo goed mogelijk wordt aangeboden aan de desbetreffende doelgroep (Solomon et al., 2008).

Prijs

De prijs die voor een product betaald moet worden wordt vastgesteld door de aanbieder. Prijs is een factor die wordt gebruikt om de belangstelling van de consument en daarbij het product te vergroten (Solomon et al., 2008).

Promotie

Promotie beslaat alle activiteiten die gebruikt worden om consumenten te informeren over het product of dienst. Daarnaast worden de consumenten gestimuleerd om de producten te kopen en/of de diensten af te nemen (Solomon et al., 2008).

Plaats

De afname en beschikbaarheid van een bepaald product wordt beïnvloed door de plaats. De plaats heeft betrekking tot de aanbodketen, het kan het product bepalen en beïnvloeden (Solomon et al., 2008).

Het is belangrijk zorgvuldig te kijken naar de eerder genoemde factoren van de marketingmix. Zo heeft iedere doelgroep of organisatie een andere en eigen marketingmix (Solomon et al., 2008).

2.5 Antwoord theoretische vraagstelling

Verschillende theorieën en/of variabelen kunnen van belang zijn om de vraag en het aanbod t.a.v. senioren/ouderensport binnen de gemeente Venray in kaart te brengen. In bovenstaande stukken zijn verschillende belanghebbende factoren beschreven. Hieronder wordt in elke paragraaf antwoord gegeven op de deelvragen. Deze deelvragen vormen samen het antwoord op de centrale theoretische vraagstelling.

2.5.1 Kenmerken senioren en ouderen

Het is van belang om de kenmerken van senioren en ouderen in kaart te brengen. Op deze manier kan de gemeente Venray haar aanbod hierop aanpassen. Belangrijke kenmerken per

senior of oudere die in ogenschouw genomen moeten worden vallen onder de volgende aspecten:

- Fysieke en psychische ontwikkeling
- Sociale ontwikkeling
- Kwaliteit van het leven
- Pensionering
- Sociaal Economische Status
- Beschikbare kennis

Het is van belang dat deze kenmerken mee worden genomen in het onderzoek. Onderzocht zal worden en/of welke kenmerken van invloed zijn op de beweegredenen van de senioren en ouderen. De kenmerken geven weer hoe de senioren en ouderen zijn en zich ontwikkelen. Kijkend naar de vraag van de senioren en ouderen is het belangrijk te kijken naar de kenmerken van de senioren en ouderen (wat zijn de beweegmogelijkheden, interesses, voorkeuren, belangen en kennis).

2.5.2 Beweegredenen senioren en ouderen

Daarnaast is het belangrijk te weten wat de doelgroep belangrijke redenen vindt om te gaan bewegen/sporten. Uit onderzoek blijkt dat de volgende redenen vaak worden aangegeven als beweegreden:

- Gezondheidsverbetering
- Plezier hebben
- Onder vrienden zijn
- Nieuwe contacten opdoen
- Mensen uit andere culturen ontmoeten
- Fysieke prestaties leveren
- Zelfrespect ontwikkelen
- Nieuwe vaardigheden leren
- Karakter ontwikkelen
- Doelen bereiken
- Competitiedrang vormgeven

De beweegreden voor senioren en ouderen geven aan waarom men wel of niet deelneemt aan een sport/beweegactiviteit. Dit is zowel voor de vraag als het aanbod van belang. Wanneer men inzicht heeft in deze redenen, is de mogelijkheid voor verenigingen aanwezig om in te spelen op de beweegredenen van deze doelgroep. Daarnaast geven de redenen weer waar de wensen en behoefte liggen van de senioren en ouderen. Zowel het wensen en behoefte onderzoek als het sportaanbod onderzoek dient hier zicht op te krijgen. Op die manier kunnen de vraag en het aanbod op elkaar worden afgestemd.

2.5.3. Ontwikkelde beweeginterventies

De afgelopen jaren zijn in Nederland steeds meer beweegvormen en aanpakken georganiseerd om personen in beweging te krijgen. De beschreven interventies zouden wellicht ook interessant kunnen zijn voor de senioren en ouderen binnen de gemeente Venray. Het betreft hier interventies als:

- CiB (communities in beweging)
- Denken en Doen
- GALM (Groninger Actief Leven Model)
- In balans
- MBvO
- SCALA
- SMALL
- Taskforce sport en bewegen 50+

De beweeginterventies voor de senioren en ouderen werken allen op eigen wijze. Binnen de interventies wordt een uitgangspunt genomen van waaruit men werkt. Vooruitblikkend naar de aanbevelingen is het van belang te kijken vanuit een bepaald uitgangspunt. Daarnaast zijn interventies input voor mogelijke aanbevelingen.

2.5.4 Theorieën/modellen beweegaanbod inventarisatie

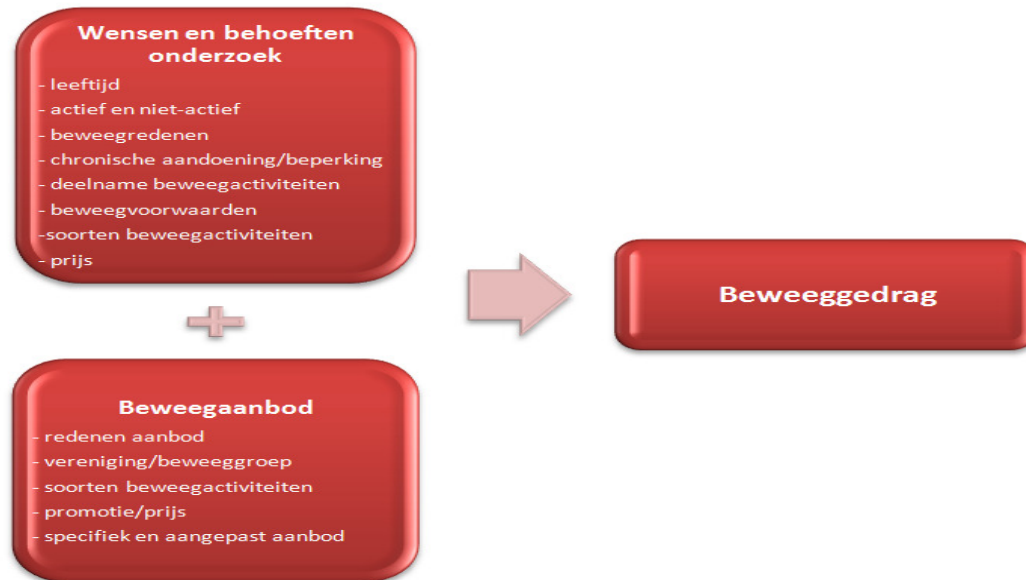
Niet alleen het beweegaanbod speelt in op de behoeften van de senioren en ouderen, ook de marketinginstrumenten kunnen hierin een belangrijke rol vertolken. Het product (ofwel: de aangeboden dienst) speelt een rol bij de keuze die senioren en ouderen maken om wel al dan niet te gaan bewegen/sporten.

De plaats is eveneens een belangrijk onderdeel om wel al dan niet te gaan sporten. De prijs die betaald moet worden voor de dienst die aangeboden wordt is van cruciaal belang. Om de doelgroep te bereiken is promotie essentieel om te gebruiken. Wanneer de doelgroep niet bereikt kan worden zal een dienst nooit tot een succes kunnen leiden. Tot slot is de plaats van de dienst van belang. De mobiliteit van senioren en ouderen is niet altijd optimaal, waardoor de bereikbaarheid beperkt kan worden.

Door binnen het onderzoek te kijken naar de eerder genoemde P's (product, personeel, plaats, prijs, promotie), kan ingegaan worden op de verbetering hiervan. Door uit te gaan van de P's wordt een duidelijk beeld verkregen van hoe de vereniging/beweeegroep functioneert op deze gebieden. Daarnaast zijn de P's niet alleen van belang voor de vereniging/beweeegroep, de senioren en ouderen hebben hier eveneens belang bij. Wanneer één van de P's niet aantrekkelijk is voor de afnemer zal de vereniging/beweeegroep in twijfel getrokken worden. Hierdoor komt de aanbieder in 'gevaar'. In het onderzoek zal daarom uitgegaan worden van de P's.

2.5.5 Conceptueel model

Tot slot wordt het conceptueel model zichtbaar (figuur 3). Dit model beschrijft de verbanden tussen de begrippen die van belang zijn bij het onderzoek. Te zien is dat het wensen en behoeften onderzoek en het beweegaanbod het beweeggedrag bepalen/beïnvloeden.



Figuur 3. Conceptueel model senioren en ouderensport

2.5.6 Hypothese/verwachting

Kijkend naar het theoretisch kader wordt verwacht dat het specifieke aanbod voor de senioren en ouderen matig/gering is t.a.v. de interesses die aanwezig zijn bij doelgroep senioren en ouderen. Daarnaast wordt verwacht dat de prijs van het aanbod niet overeenkomt met de vraag van de senioren en ouderen. Een andere verwachting is dat de beperkte mobiliteit van de senioren en ouderen een factor is die senioren/ouderen tegenhoudt om te gaan sporten.

3. Methode

In voorgaand hoofdstuk is antwoord gegeven op de theoretische vraagstelling. In dit hoofdstuk word ingegaan op de empirische vraagstelling. De methode die word gebruikt om de wensen en behoeften en het beweegaanbod in kaart te brengen word beschreven.

De empirische vraagstellingen die centraal staan in dit hoofdstuk zijn:

Wat zijn de wensen en behoeften van de senioren en ouderen in de gemeente Venray t.a.v. de senioren/ouderensport?

Welke verenigingen en beweeggroepen in de gemeente Venray hebben een beweegaanbod voor senioren en ouderen?

De eerder vernoemde empirische hoofdvragen kunnen beantwoord worden aan de hand van de gekozen methode.

Paragraaf 3.1 behandelt het wensen en behoefte onderzoek. Paragraaf 3.2 is gericht op het onderzoek naar het sportaanbod voor senioren en ouderen binnen de gemeente Venray. In beide paragrafen word de volgende opbouw aangehouden:

- onderzoeksmethode
- uitwerking onderzoeksmethode
- populatie en steekproef
- gegevensverzameling
- dataverwerking
- betrouwbaarheid en validiteit

Deze indeling geeft een duidelijk beeld van beide onderzoeken. In paragraaf 3.3 wordt de bruikbaarheid, betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek beschreven om zo de kwaliteit van het onderzoek te bepalen.

3.1 Wensen en behoefte onderzoek

3.1.1 Onderzoeksmethode

Het onderzoek naar de wensen en behoeften is een kwantitatief onderzoek. Kwantitatief onderzoek houdt in dat de onderzoeker cijfermatige gegevens verzamelt en deze invoert in een gegevensbestand. Uiteindelijk worden deze gegevens geanalyseerd door middel van statistische technieken (Verhoeven, 2007).

Door middel van een schriftelijke enquête moet een zo duidelijk mogelijk beeld gecreëerd worden met betrekking tot de wensen en behoeften van de senioren en ouderen in de gemeente Venray. Zowel actieve als niet-actieve senioren en ouderen worden benaderd.

3.1.2 Uitwerking onderzoeksmethode

De empirische en de theoretische vraagstellingen zijn gebruikt als input voor de vragenlijsten. Daarnaast is de vragenlijst ontwikkeld aan de hand van de theorie over het stellen van vragen en theorie over de opbouw en vormgeving van de vragenlijst.

De vragenlijst die ontstaan is bestaat uit de volgende geoperationaliseerde onderdelen (bijlage 1; operationalisering):

- Algemeen
 - Geslacht, leeftijd, woonplaats, woonsituatie, leefsituatie, gezondheidsstatus
- Beweegredenen
 - Bewegdeelname, voorkeurstijd, motivatie, voorwaarden, interesses.
- Prijs
 - Uitgavenmogelijkheden

De vragenlijst met de bijbehorende brief (bijlage 2; enquête) zijn verzonden op 24 oktober. Het onderzoek heeft plaats gevonden in de periode 24 oktober tot en met 1 november 2011.

3.1.3 Populatie en steekproef

Binnen het onderzoek zijn er twee deelpopulaties: Inwoners van de gemeente Venray in de leeftijd van 55 tot 70 jaar en inwoners van de gemeente Venray in de leeftijd van 70 jaar en ouder.

De gemeente Venray heeft sinds 1 januari 2011 42.798 inwoners. Volgens de gemeentelijke basisadministratie op 1 januari 2011 bestaat de groep inwoners in de leeftijd van 55-70 jaar uit 8221 personen (N=8221 waarvan 4021 personen vrouw en 4200 personen man). Het aantal inwoners in de leeftijd van 70 jaar en ouder bestaat sinds 1 januari 2011 uit 4525 inwoners (N=4525 waarvan 2579 personen vrouw en 1946 personen man). Voor deze twee populaties wordt een wensen en behoefte onderzoek opgezet. Uit het aantal inwoners is een steekproef getrokken, binnen de steekproef is uitgegaan van een betrouwbaarheidniveau van 95 procent en een foutmarge van 5 procent. Om aan deze criteria te voldoen moet de steekproef voor de groep 55 – 70 jaar uit minimaal 368 personen bestaan. De steekproef voor de groep 70+ moet volgens de criteria bestaan uit 355 personen.

In totaal hebben we 7000 personen aangeschreven binnen de gemeente Venray. In de deelpopulatie in de leeftijd van 55 tot 70 jaar zijn 4200 personen benaderd. In de andere populatie, 70 jaar en ouder, zijn 2800 personen aangeschreven. Er is geen onderscheid gemaakt tussen mannen en vrouwen. In de populatie en steekproef (bijlage 3; populatie en steekproef) is hierin geen opdeling gemaakt, omdat dit aantal redelijk gelijk ligt.

3.1.4 Gegevensverzameling

Het is mogelijk om op verschillende manieren enquêtes af te nemen. Zo is schriftelijk enquêteren per post, internet of per e-mail een mogelijkheid. Daarnaast is face-to-face

interviewen of telefonisch te werk gaan een optie. Een persoonlijke benadering is ook een mogelijkheid. Het verzamelen van data kan volgens verschillende methoden, aan elke methode zitten voor en nadelen gekoppeld (tabel 2).

Tabel 2. Praktische aspecten van surveymethoden (Verhoeven, 2007)

Argumenten	Schriftelijk	Telefonisch	Persoonlijk
Tijd	Veel	Weinig	Variabel
Geld	Variabel	Duur	Variabel
Aantal vragen	Veel	Weinig	Veel
Aard vragen	Gesloten	Gesloten	Open
Verwachte respons	Niet erg hoog	Vrij hoog	Vrij hoog

De enquêtes gericht op het wensen en behoefte onderzoek zijn verstuurd naar de eerder gedefinieerde onderzoekseenheden. Dit zijn de 55-plussers (senioren) en 70-plussers (ouderen). De gemeentelijke basisadministratie (GBA) is het uitgangspunt geweest om het steekproefkader op te zetten. Met behulp van de GBA persoonsgegevens zullen de enquêtes verstuurd worden naar de goede adressen van de onderzoekseenheden. Binnen het onderzoek is gekozen voor de schriftelijke benadering. De GBA brengt de doelgroep in kaart en zorgt ervoor dat de brieven persoonlijk (op naam) naar de betreffende populatie verstuurd wordt. Daarnaast worden de brieven vanuit de gemeente en daarom in gemeentelijke stijl verstuurd. Dit straalt een professionele uitstraling uit.

3.1.5 Dataverwerking

De gegevens van de enquête zullen verwerkt worden in het statistisch programma SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Voordat begonnen kan worden met het invoeren van de gegevens is een codeboek opgesteld (bijlage 6; codeboek). Het codeboek helpt bij de snelle invoer van de gegevens. Na de invoer van de gegevens zullen de gegevens geanalyseerd worden. Bij het invoeren van de gegevens zal er een duidelijke indeling gemaakt worden in de twee vooraf vastgestelde populaties betreffende het wensen en behoefte onderzoek. De analysemethoden die gebruikt worden om de resultaten in kaart te brengen zijn frequentieverdeling en kruistabellen, Chi-kwadraat en Cramers-v. Om een duidelijke weergave te laten zien van de percentages en aantallen is gekozen voor de frequentieverdeling. De kruistabellen zorgen ervoor dat twee vragen met elkaar gekruist kunnen worden. Zo kan het verband tussen verschillende variabelen worden weergegeven. Binnen het wensen en behoefte onderzoek wordt in de resultaten een opdeling gemaakt in de twee deelpopulaties. Bij het verwerken van de gegevens zal de deelpopulatie 55 tot 70 jaar vergeleken worden met de deelpopulatie 70 jaar en ouder.

3.2 Sportaanbod onderzoek

3.2.1 Onderzoeksmethode

Het onderzoek naar het beweegbod binnen de gemeente bestaat eveneens uit een kwantitatief onderzoek, bestaande uit een enquête. Enquête onderzoek wordt ook wel surveyonderzoek genoemd. Dit is een van de meest gebruikte onderzoeksvorm om houding, kennis en meningen bij grote groepen te meten (Verhoeven, 2007).

3.2.2 Uitwerking onderzoeksmethode

De vragenlijst die is opgesteld voor de inventarisatie van het beweegaanbod is tot stand gekomen door de input van de empirische vraagstellingen. De vragenlijst is ontwikkeld door het gebruik van standaardvragenlijsten en theorie over het opstellen van vragenlijsten. De vragenlijst zal uit de volgende onderdelen (bijlage 7; operationalisering) bestaan:

- Plaats en organisatie
 - Woonplaats, soort organisatie, dagdeel aanbod
- Ledenaantal
 - Ledenaantal deelpopulaties
- Product
 - Sportaanbod deelpopulaties, aangepast aanbod
- Promotie
 - communicatiemiddelen
- Prijs
 - Kosten maandabonnement
- Doelgroep gericht
 - Aangepast aanbod, aanbodredenen, inspelen op de vraag, aanpassingsmogelijkheden

De enquête en de begeleidende brief (bijlage 8; enquête) zijn verstuurd op 4 oktober. Het onderzoek heeft plaats gevonden in de periode 5 oktober 2011 tot en met 14 oktober 2011.

3.2.3 Populatie en steekproef

In het sportaanbod onderzoek wordt geïnventariseerd wat het beweegaanbod is voor de eerder vernoemde populaties (bijlage 9; populatie en steekproef). Deze inventarisatie vindt plaats bij verenigingen en beweeggroepen binnen de gemeente Venray. In totaal zijn er 111 verenigingen/beweeggroepen benaderd (N=111). Dit aantal is tot stand gekomen aan de hand van het gemeente(gids)bestand betreffende sportverenigingen. Uit het aantal sportverenigingen/beweeggroepen is een steekproef getrokken, deze telt voor 87 sportverenigingen. Hier is uitgegaan van een betrouwbaarheidsniveau van 95 procent en een foutmarge van 5 procent.

3.2.4 Gegevensverzameling

De enquêtes die gericht zijn op het beweegaanbod binnen de gemeente Venray worden per e-mail verstuurd naar de verschillende contactpersonen van de desbetreffende verenigingen en beweeggroepen. Deze manier van enquêteren heeft als voordeel dat dit naar verwachting meer respondenten zal opleveren. Deze manier wordt gebruikt om in korte tijd een grote groep te bereiken (tabel 3). Naast de elektronische benadering wordt er net als bij het wensen en behoefte onderzoek gebruik gemaakt van de schriftelijke benadering (tabel 2). Alle verenigingen en KBO's hebben een brief ontvangen met daarin de vraag om mee te werken aan het onderzoek. Net als bij het wensen en behoefte onderzoek is deze brief eveneens geschreven in gemeentelijke stijl.

Tabel 3. Voor en nadelen van groepsgewijs, telefonische en elektronisch vormen (Baarda & de Goede, 2006)

Interviewvorm	Voordelen	Nadelen
Groepsgewijs	Minder tijd	Groep lokt uit tot overleg en samenwerken
	Meer respondenten	
	Minder non-respons	
	Controle op volledig invullen	
Telefonisch	Minder tijd	Ongeschikt bij lange of ingewikkelde lijsten
	Meer respondenten	Van tevoren brief sturen
	Sociale wenselijkheid speelt minder	
	Goede routing	
Snelle verwerking resultaten		
Elektronisch (e-mail/internet)	Minder tijd	Ongeschikt bij lange of ingewikkelde lijsten
	Meer respondenten	Anonimiteit/vertrouwelijkheid goed waarborgen
	Sociale wenselijkheid speelt minder	
	Goede routing	
Snel verwerking resultaten		

3.2.5 Dataverwerking

De gegevens betreffende het beweegaanbod worden eveneens verwerkt in het statistische programma SPSS. Bij het invoeren van de gegevens zal eveneens een indeling gemaakt worden betreffende de twee populaties. Het codeboek (bijlage 12; codeboek) is ontwikkeld om de invoering en verwerking van de gegevens te versnellen.

3.3 Bruikbaarheid, betrouwbaarheid en validiteit

Om de kwaliteit van een onderzoek te bepalen wordt gekeken naar drie aspecten: de bruikbaarheid, de betrouwbaarheid en de validiteit van het onderzoek.

3.3.1 Bruikbaarheid

De bruikbaarheid van het onderzoek geeft aan in welke mate de resultaten bruikbaar zijn voor de opdrachtgever: de gemeente Venray. De resultaten van het onderzoek leveren een

bijdrage aan het ontwerp van een oplossing voor de sportstimulering van de senioren (55 tot 70 jaar) en de ouderen (70+) binnen de gemeente Venray. Er kan dus gesteld worden dat de onderzoeksresultaten bruikbaar zijn.

3.3.2 Betrouwbaarheid

De betrouwbaarheid van het onderzoek geeft aan in welke mate het verrichtte onderzoek vrij is van toeval. Het onderzoek moet herhaald kunnen worden. Er kan gesproken worden over een betrouwbaar onderzoek wanneer deze herhaling van het onderzoek leidt tot vergelijkbare resultaten (Verhoeven, 2007). Het onderzoek, naar de wensen en behoeften van senioren en ouderen en het beweegaanbod binnen de gemeente Venray, is herhaalbaar. De vragenlijsten kunnen vaker afgenomen worden. Het is echter niet vast te stellen dat dit dezelfde resultaten zal opleveren, omdat toevallige fouten en externe factoren van invloed zijn. Om de betrouwbaarheid van de resultaten te verhogen is een betrouwbaarheidsniveau van de steekproeven vastgesteld op 95 procent. Dit percentage staat voor een grote steekproef. Hoe groter de steekproef is, hoe betrouwbaarder de resultaten (Verhoeven, 2007).

De steekproefgrootte van het kwantitatieve onderzoek wat betrekking heeft op de wensen en behoefte van de deelpopulatie senioren (55 jaar tot 70 jaar) binnen de gemeente Venray is rendabel, omdat 436 respondenten van de 4200 de enquête ingevuld hebben, wat neerkomt op een respons ratio van 10,4 procent. Voor de totale populatie N=8221 dienen er 368 enquêtes afgenomen te worden om een betrouwbaarheid van 95 procent te behalen. In totaal zijn er 436 enquêtes ingevuld (bijlage 4; respons), waardoor de betrouwbaarheidsratio neerkomt op 95 procent, de foutmarge is hierbij 4,6 procent

De steekproefgrootte van het kwantitatieve onderzoek wat betrekking heeft op de andere deelpopulatie (ouderen, 70+) binnen de gemeente Venray is rendabel, omdat 352 respondenten van de 2800 de enquête ingevuld hebben, wat neerkomt op een respons ratio van 12,6 procent. Voor de totale populatie N=4525 dienen er 355 enquêtes afgenomen te worden om een betrouwbaarheid van 95 procent aan te geven. In totaal zijn er 352 enquêtes ingevuld, waardoor de betrouwbaarheidsratio neerkomt op 95 procent., de foutmarge is hierbij 5 procent.

De steekproefgrootte van het kwantitatieve onderzoek wat betrekking heeft op het beweegaanbod voor senioren en ouderen binnen de gemeente Venray is rendabel, omdat 59 respondenten de enquête ingevuld hebben, wat neerkomt op een respons ratio van 75 procent. Voor de totale populatie N=111 dienen er 87 enquêtes afgenomen te worden om een betrouwbaarheid van 95 procent aan te geven. In totaal zijn er 59 enquêtes ingevuld (bijlage 10; respons), waardoor de betrouwbaarheidsratio neerkomt op 91,2 procent, de foutmarge is hierbij 8,8 procent.

De vragen van de enquête zijn betrouwbaar, omdat de enquête getest is onder 7 senioren (55+), 7 ouderen (70+) door middel van een aselechte steekproef. Ook hebben verschillende personen de vragenlijsten beoordeeld op taalgebruik, inhoud en de leesbaarheid. De geraadpleegde bronnen in dit onderzoek zijn betrouwbaar, aangezien gebruik gemaakt is van artikelen die als wetenschappelijk betiteld zijn, review rapporten en literatuur.

3.3.3 Validiteit

De validiteit geeft de geldigheid van een onderzoek aan. Oftewel de mate waarin systematische fouten gemaakt worden. Validiteit heeft betrekking op de mate waarin een bepaalde meting ook daadwerkelijk meet wat gemeten moet worden. De interne validiteit is de mate waarin er geen systematische fouten gemaakt zijn waardoor men de juiste conclusies kunt trekken (Verhoeven, 2007).

De validiteit binnen dit onderzoek is gegarandeerd, omdat gebruik gemaakt wordt van standaardvragenlijsten. De externe validiteit is de mate waarin de resultaten generaliseerbaar zijn naar andere situaties.

Wanneer de steekproef representatief is, worden de resultaten gegeneraliseerd naar de gehele populatie (Verhoeven, 2007). De populatie bestaat enerzijds uit de populatie 55 en ouder (met een opdeling in twee deelpopulaties) en anderzijds de populatie verenigingen en bewegsgroepen. Bij de populatie verenigingen en bewegsgroepen is iedere vereniging en bewegsgroep benaderd om deel te nemen aan het onderzoek.

Bij het wensen en behoefte onderzoek zijn mannen en vrouwen van de twee leeftijdscategorieën benaderd. Het onderzoek is representatief doordat de verdeling man/vrouw binnen de steekproef gelijk zijn aan de verdeling binnen de inwoners van de gemeente Venray. Daarnaast hebben alle inwoners van de gemeente Venray evenveel kans gehad om deel uit te maken van de steekproef. De (deel)populaties zijn een afspiegeling van de totale populatie van de gemeente Venray. Hierdoor kunnen er uitspraken gedaan worden over de gehele populatie.

4. Resultaten

4.1 Onderzoek wensen en behoeften

In dit hoofdstuk worden de resultaten besproken die voortgekomen zijn uit de afgenomen vragenlijsten onder de deelpopulaties 55 tot 70 jaar en 70 jaar en ouder. Het complete overzicht van de gegeven antwoorden zijn te vinden in bijlage 6; naslagwerk. Aan de hand van de gegeven antwoorden kan antwoord worden gegeven op de empirische deelvragen die gesteld zijn:

- Wat is de motivatie van de senioren en ouderen in de gemeente Venray om te bewegen?
- Wat vinden senioren en ouderen belangrijke aspecten binnen een sportvereniging en/of beweeggroep?

Om de wensen en behoeften van de twee deelpopulaties in kaart te brengen is gebruik gemaakt van een opgestelde vragenlijst die afgenomen is bij de senioren en ouderen. De vragenlijst is opgebouwd aan de hand van drie verschillende categorieën: algemeen, beweegredenen en prijs. Per onderdeel zullen de resultaten beschreven worden. Uiteindelijk zal aan de hand hiervan de empirische hoofdvraag beantwoordt worden:

- Wat zijn de wensen en behoeften van de senioren en ouderen in de gemeente Venray t.a.v. de senioren/ouderensport?

Bij de resultaten is uitgegaan van de valide percentages (geldige waarden). Deze waarden worden gehanteerd aangezien verschillende vragen niet zijn beantwoordt door de gehele deelpopulaties. Het aantal ontbrekende waarde zou hierdoor stijgen. Daarnaast kan er over de ontbrekende waarden niets gezegd worden. Door gebruik te maken van de valide percentages worden alleen de resultaten weergegeven van de respondenten. Bij bepaalde vragen is het aantal antwoorden groter dan het aantal respondenten, bij deze vraag had men de mogelijkheid om meerdere antwoorden te geven. De uitleg over hoe de tabellen gelezen dienen te worden is te vinden in bijlage 5; uitleg tabellen.

4.1.1. Deelpopulatie 55 tot 70 jaar

Hieronder volgen de resultaten voor de deelpopulatie in de leeftijd van 55 tot 70 jaar. Per onderdeel in de vragenlijst zullen de resultaten beschreven worden.

4.1.1.1. Algemeen

Van de 7000 verstuurdde vragenlijsten werden in totaal 788 ingevulde vragenlijsten geretourneerd binnen de datum waarop de deadline vastgesteld was. Hiervan vielen 436 personen binnen de deelpopulatie 55 jaar tot 70 jaar.

Binnen de deelpopulatie 55 tot 70 jaar waren 217 (49,8 procent) vragenlijsten ingevuld door een man. De overige 219 (50,2 procent) vragenlijsten werden door een vrouw ingevuld (Bijlage 6. Tabel B.7).

Onderstaande tabel geeft aan dat 236 respondenten (54,3 procent) woonachtig zijn in Venray. Na Venray zijn 42 respondenten (9,7 procent) woonachtig in Oostrum.

Tabel 4.1 Woonplaats van de deelpopulatie in de leeftijd van 55 tot 70 jaar

	Aantal	Percentage	Valide Percentage
Venray	236	54,1	54,3
Oostrum	42	9,6	9,7
Ysselsteyn	36	8,3	8,3
Leunen	30	6,8	6,8
Oirlo	24	5,5	5,5
Merselo	21	4,8	4,8
Wanssum	18	4,1	4,1
Blitterswijk	7	1,6	1,6
Castenray	6	1,4	1,4
Veulen	6	1,3	1,3
Smakt	4	0,9	0,9
Vredepeel	3	0,7	1,4
Heide	2	0,5	0,5
Geysteren	0	0	0
Totaal	435	99,8	100
Ontbrekend	1	0,2	
Totaal	436	100	

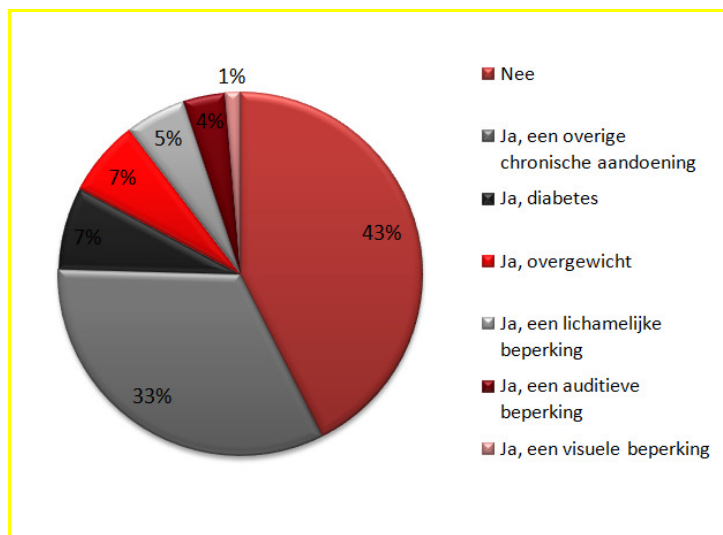
Een percentage van 85,9 procent van de ondervraagden gaf aan samen te wonen. De overige 14,1 procent gaf aan alleenstaand te zijn (Bijlage 6. Tabel B.10).

Een percentage van 45,8 procent geeft aan met pensioen gegaan te zijn. 37,2 procent binnen deze populatie geeft aan werkzaam te zijn (Tabel 4.2).

Tabel 4.2 Situatie van toepassing op de deelpopulatie in de leeftijd van 55 tot 70 jaar

	Aantal	Percentage	Valide Percentage
Gepensioneerd	192	44,0	45,8
Werkend	156	35,8	37,2
Arbeidsongeschikt	37	8,4	8,9
Werkloos/werkzoekend	19	4,4	4,5
Anders *	15	3,4	3,5
Totaal	419	96,1	100,0
Ontbrekend	17	3,9	
Totaal	436	100,0	

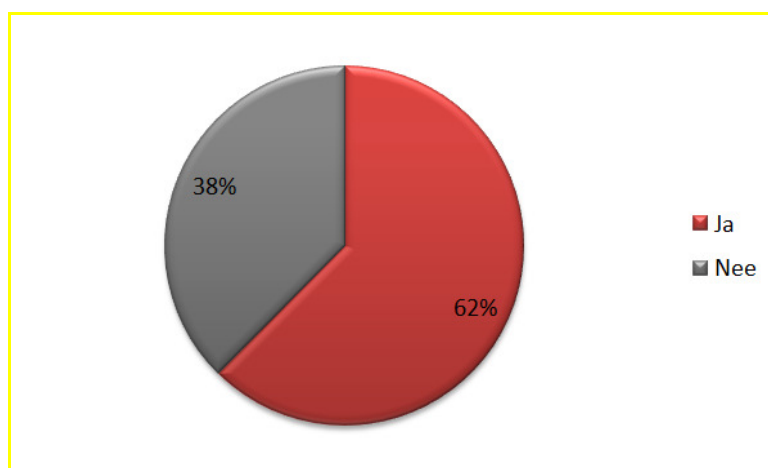
Op de vraag of er een beperking en/of chronische aandoening in het spel is gaf 42,6 procent aan dat dit niet het geval is. 1,4 tot 7,4 procent van de respondenten gaven aan last te hebben van lichamelijke beperkingen, auditieve beperkingen, visuele beperkingen, diabetes en overgewicht. Een percentage van 32,9 procent gaf aan last te hebben van een overige beperking/chronische aandoening (Figuur 4).



Figuur 4 Beperking of chronische aandoening van de deelpopulatie in de leeftijd van 55 tot 70 jaar

4.1.1.2. Bewegredenen

Van de 436 respondenten gaven 269 (62,4 procent) respondenten aan op dit moment deel te nemen aan bewegactiviteiten. 162 (37,6 procent) respondenten gaven aan niet deel te nemen aan bewegactiviteiten (Figuur 5).



Figuur 5 Deelname aan bewegactiviteiten bij de deelpopulatie in de leeftijd van 55 tot 70 jaar

In de deelpopulatie 55 tot 70 jaar gaf 61,7 procent van de ondervraagden aan minimaal 1 keer per week deel te nemen aan bewegactiviteiten. Een percentage van 28,9 procent hiervan geeft aan 1 keer per week deel te nemen aan bewegactiviteiten. Een percentage van 28,6 procent geeft aan 2 keer per week deel te nemen aan bewegactiviteiten. Een

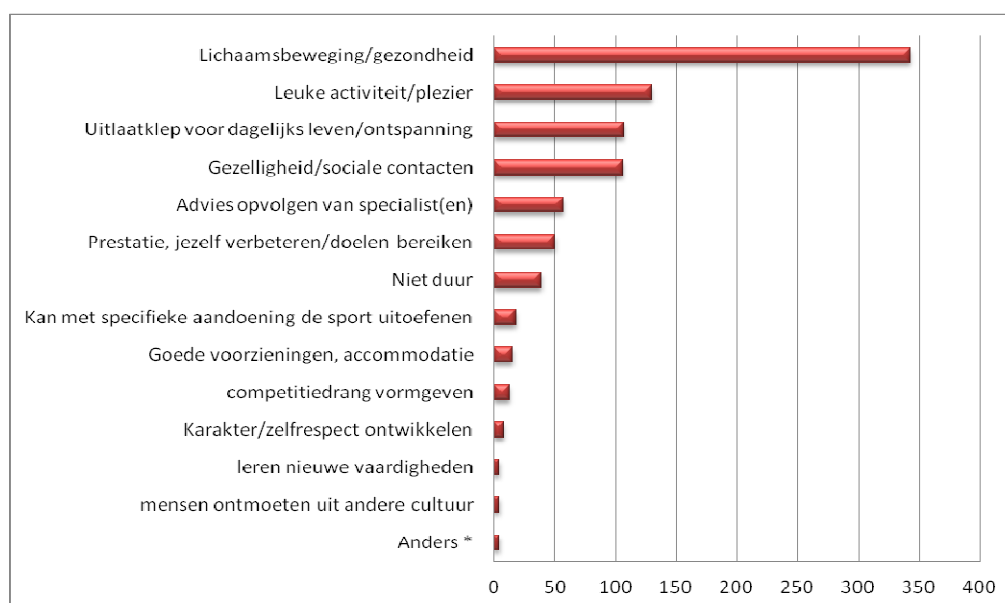
percentage van 20,1 procent van de ondervraagden geeft aan 3 keer per week deel te nemen aan beweegactiviteiten (Tabel 4.3).

Tabel 4.3 Aantal keer in de week deelname aan beweegactiviteit door de deelpopulatie in de leeftijd van 55 tot 70 jaar

	Aantal	Percentage	Valide Percentage	Cumulatief Percentage
1	78	28,9	28,9	28,9
2	77	28,6	28,6	57,5
3	54	20,1	20,1	77,6
4	21	7,8	7,8	85,4
5	16	5,9	5,9	91,3
6	8	2,9	2,9	94,2
7	15	5,5	5,5	100,0
Totaal	269	100,0	100,0	

Van de actief bewegende personen gaf 70,3 procent aan welk dagdeel de voorkeur heeft om deel te nemen aan een beweegactiviteit. Een percentage van 40,4 procent gaf aan het liefst 's morgens te willen deelnemen aan beweegactiviteiten. Een percentage van 33 procent neemt het liefst deel aan beweegactiviteiten in de avonduren. Een percentage van 26,6 procent neemt graag in de middag deel aan beweegactiviteiten (Bijlage 6. Tabel B.15).

De meest genoemde reden om beweegactiviteiten/sport(en) te beoefenen is lichaamsbeweging/gezondheid (38 procent). Hierop volgt leuke activiteiten/plezier (14,4 procent), Uitlaatklep voor het dagelijks leven/ontspanning (11,9 procent) en gezelligheid/sociale contacten (11,8 procent). Vijf respondenten geven de antwoordmogelijkheid anders aan. Redenen die hier genoemd worden zijn: thuis sporten is mogelijk en sporten is mogelijk op een goed tijdstip (Figuur 6).



Figuur 6 Belangrijkste redenen om wel te sporten/bewegen voor de deelpopulatie in de leeftijd van 55 tot 70 jaar

De belangrijkste reden om niet of niet vaker te bewegen/sporten die het meest vaak genoemd is door de deelpopulatie 55 tot 70 jaar is dat men vindt dat men genoeg lichaamsbeweging heeft (31,4 procent). Daarop volgt dan men geen reden heeft (22,3 procent), het te duur is (14,4 procent) en geen tijd (9 procent). Deze vraag werd door 37,9 procent van de ondervraagden in de betreffende populatie ingevuld. In de vragenlijsten wordt ook door een aantal niet-sporters aangegeven dat gebrek aan tijd hebben een barrière is om niet te sporten. Twee respondenten geven de antwoordmogelijkheid anders aan. Deze personen geven aan geen zin te hebben om buiten te sporten en de tijd is moeilijk in te delen met een sportmaatje (Figuur 7).



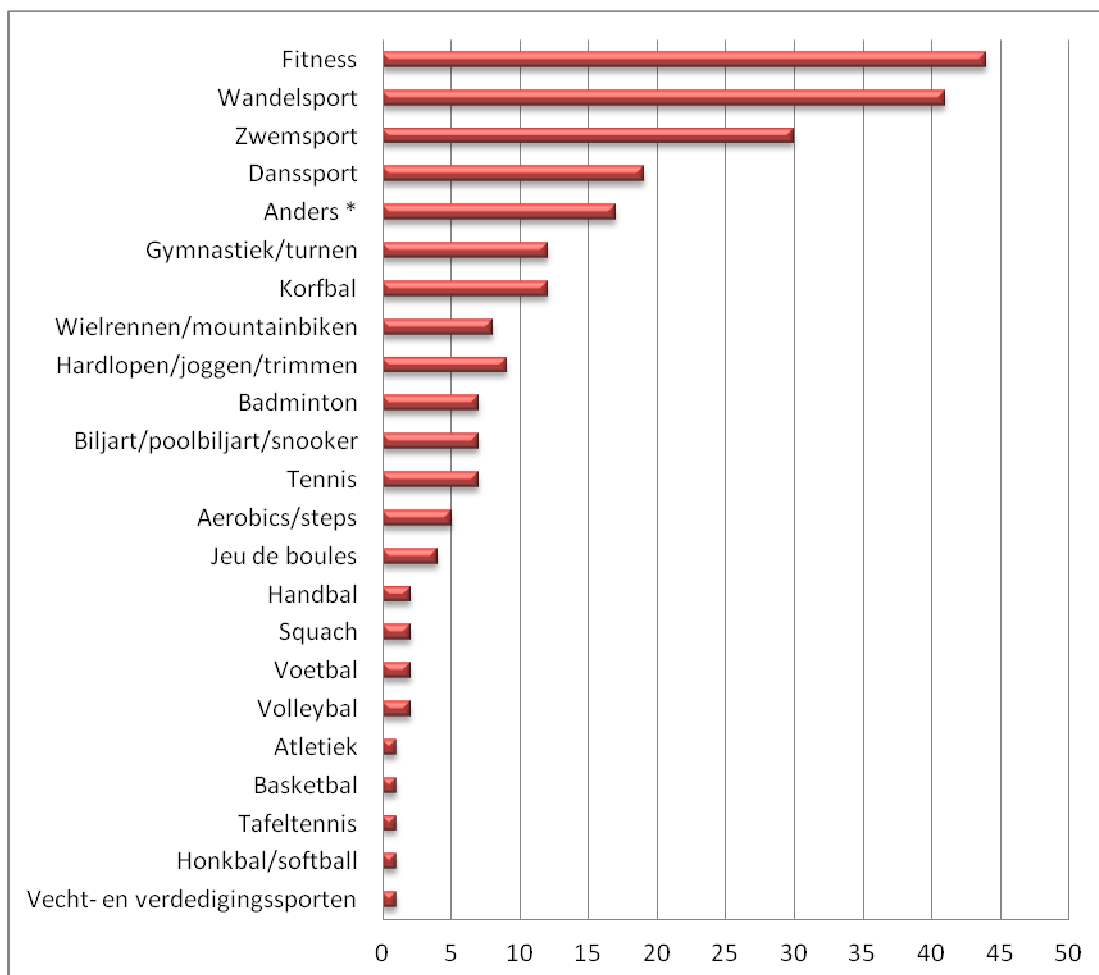
Figuur 7 Belangrijkste redenen om niet te sporten/bewegen voor de deelpopulatie in de leeftijd van 55 tot 70 jaar

De belangrijkste voorwaarden om deel te (gaan) nemen aan beweegactiviteiten is de geringe afstand die men van huis uit naar de accommodatie moet afleggen. Twee andere redenen die tot de belangrijkste voorwaarden vallen om te sporten/bewegen is het interessante aanbod en de leuke deelnemers. Drie respondenten geven de antwoordmogelijkheid anders aan. Deze personen vinden sporten in de buitenlucht, juiste begeleiding en een lage prijs voorwaarden om deel te nemen aan beweegactiviteiten. (Tabel 4.4).

Tabel 4.4 Voorwaarden om wel te sport/bewegen voor de deelpopulatie in de leeftijd van 55 tot 70 jaar

	Aantal	Percentage	Valide Percentage
Geringe afstand naar de accommodatie	37	7,9	34,6
Een interessant aanbod	30	6,3	28,0
Leuke deelnemers	26	5,5	24,3
Geringe reistijd naar de accommodatie	11	2,3	10,3
Anders	3	1,0	2,8
Totaal	107	22,8	100,0
Ontbrekend	362	77,2	
Totaal	469	100,0	

De meest genoemde sporten die de respondenten interessant vinden om te overwegen om deel te nemen aan sport/beweegactiviteiten zijn: fitness (18,7 procent), wandelsport (17,4 procent) en de zwemsport (12,7 procent). 17 respondenten hebben de antwoordmogelijkheid "anders" aangekruist. De sporten die hier ingevuld zijn: midgetgolf (7), fietsen (4), golf (2), yoga (2), pilates (2), paardrijden (1), bowlen (1), cardio fysio (1), fysio fitness (1), schaatsen/skeelers (1) en zumba (1) (Figuur 8).



Figuur 8 Sport/beweegactiviteiten die interessant gevonden worden om aan deel te nemen voor de deelpopulatie in de leeftijd van 55 tot 70 jaar

Binnen de deelpopulatie 55 tot 70 jaar gaf 30,7 procent antwoord op de vraag of er behoefte bestond om de komende jaren meer te gaan sporten/bewegen. Een percentage van 44 procent gaf aan behoefte te hebben om de komende jaren meer te gaan sporten/bewegen. 56 procent heeft geen behoefte om te komende jaren meet te sporten/bewegen (Bijlage 6. Tabel B.20).

45,8 procent van de respondenten geeft aan in de toekomst meer te willen bewegen op het dagdeel de ochtend. 27,8 procent geeft aan dit te willen doen in de middag en een percentage van 26,5 procent wil graag in de avond bewegen (Bijlage 6. Tabel B.21).

4.1.1.3 prijs

Een percentage van 14,2 procent van de ondervraagden gaf aan wat hij of zij maximaal zou kunnen uitgeven aan een eenmalige beweegactiviteit van 1,5 uur. Hiervan gaf 33,9 procent aan maximaal 5 euro te willen/kunnen uitgeven. Een percentage van 27,4 procent zou maximaal 7,50 euro uitgeven. Een percentage van 17,7 procent gaf aan geen 5 euro te kunnen of willen betalen voor deelname aan een beweegactiviteit (Tabel 4.5).

Tabel 4.5 Maximale uitgave aan een eenmalige beweegactiviteit van 1.5 uur voor de deelpopulatie in de leeftijd van 55 tot 70 jaar

	Aantal	Percentage	Valide Percentage	Cumulatief Percentage
5 euro	21	4,8	33,9	33,9
7,50 euro	17	3,8	27,4	61,3
10 euro	9	2,1	14,5	75,8
meer dan 10 euro	4	1,0	6,4	82,2
Ik kan of wil geen 5 euro betalen voor deelname aan een beweegactiviteit	11	2,5	17,7	100,0
Totaal	62	14,2	100,0	
Ontbrekend	374	85,7		
Totaal	436	100,0		

Een percentage van 13,8 procent van de ondervraagden binnen de onderzoekspopulatie 55 tot 70 jaar gaf aan wat hij of zij maximaal zou kunnen uitgeven aan een maandabonnement, waarbij elke week eenmaal deelgenomen wordt aan een beweegactiviteit van 1,5 uur. 58,3 procent gaf aan geen 50 euro te willen of kunnen betalen voor een maandabonnement. 38,3 procent gaf aan geen 50 euro te kunnen of willen betalen voor een maandabonnement. De overige 3,3 procent gaf aan maximaal 100 euro te kunnen of willen betalen voor een maandabonnement (Bijlage 6. Tabel B.23).

4.1.2. Deelpopulatie 70 jaar en ouder

Hieronder volgen de resultaten voor de deelpopulatie in de leeftijd van 70 jaar en ouder. Per onderdeel in de vragenlijst zullen de resultaten beschreven worden. Voor een compleet overzicht van alle tabellen en figuren is in het bijlagenboek het naslagwerk opgenomen (bijlage 6).

4.1.2.1 Algemeen

Van de 7000 verstuurde vragenlijsten werden in totaal 788 ingevulde vragenlijsten geretourneerd binnen de datum waarop de deadline vastgesteld was. Een aantal van 352 personen viel binnen de deelpopulatie 70 jaar en ouder.

Binnen de deelpopulatie 70 jaar en ouder werden 352 lijsten geretourneerd. De mannen vormden hierbij een minderheid met 164 (46,6 procent) ingevulde vragenlijsten, tegenover de 188 (53,4 procent) ingevulde vragenlijsten door de vrouwen (Bijlage 6. Tabel B.24).

Ook in de deelpopulatie 70 jaar en ouder is het grootste deel afkomstig uit Venray (69 procent) (Tabel 4.6).

Tabel 4.6 Woonplaats van de deelpopulatie in de leeftijd van 70 jaar en ouder

	Aantal	Percentage	Valide Percentage
Venray	244	69,3	69,3
Ysselsteyn	23	6,5	6,5
Oostrum	18	5,1	5,1
Leunen	16	4,5	4,5
Wanssum	12	3,4	3,4
Castenray	10	2,8	2,8
Merselo	10	2,8	2,8
Oirlo	9	2,5	2,5
Blitterswijck	4	1,1	1,1
Heide	4	1,1	1,1
Veulen	1	0,3	0,3
Vredepeel	1	0,3	0,3
Geysteren	0	0,0	0,0
Smakt	0	0,0	0,0
Totaal	352	100,0	100,0

Een percentage van 61,4 procent gaf aan samenwonend te zijn. De overige 38,6 procent gaf aan alleenstaand te zijn (Bijlage 6. Tabel B.27).

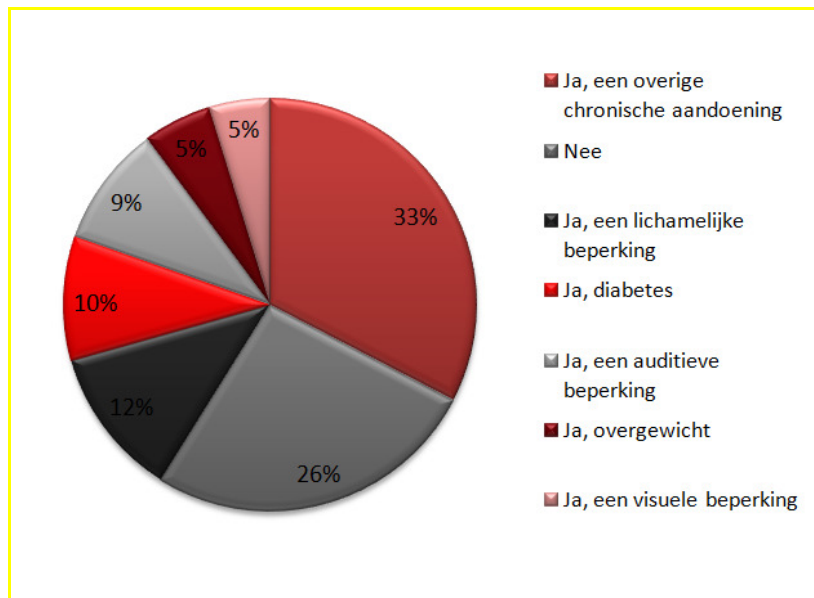
Een percentage van 97,6 procent van de ondervraagden gaf aan gepensioneerd te zijn (Tabel 4.7).

Tabel 4.7 Situatie van toepassing op de deelpopulatie in de leeftijd van 70 jaar en ouder

	Aantal	Percentage	Valide Percentage
Gepensioneerd	325	92,3	97,6
Werkend	3	0,8	1,0
Arbeidsongeschikt	3	0,8	1,0
Anders*	2	0,5	1,0
Werkloos/werkzoekend	0	0	0
Totaal	333	94,6	100,0
Ontbrekend	19	5,4	
Totaal	352	100,0	

* Huisvrouw

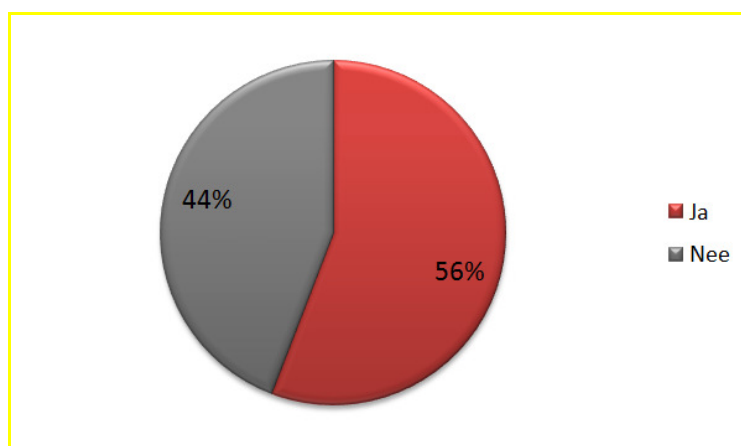
Een percentage van 26,2 procent gaf aan geen last te hebben van een beperking en/of chronische aandoening. Een percentage van 11,8 procent gaf aan last te hebben van een lichamelijke beperking. Een percentage van 32,6 procent gaf te kennen last te hebben van een overige chronische aandoening (bijvoorbeeld: cara, hart- en vaatziekten, artrose, reuma, rugaandoeningen etc) (Figuur 9).



Figuur 9 Beperking of chronische aandoening van de deelpopulatie in de leeftijd van 70 jaar en ouder

4.1.2.2 Beweegredenen

In de deelpopulatie 70 jaar en ouder gaf 55,8 procent aan nog minimaal 1 keer per week deel te nemen aan beweegactiviteiten (Tabel 4.8). Een percentage van 42,2 procent geeft aan daadwerkelijk 1 keer per week deel te nemen aan beweegactiviteiten. Ruim een vierde (27,8 procent) van de ondervraagde beweert 2 keer per week deel te nemen aan beweegactiviteiten. Een percentage van 16 procent geeft aan zelfs 3 keer per week deel te nemen aan beweegactiviteiten (Figuur 10).



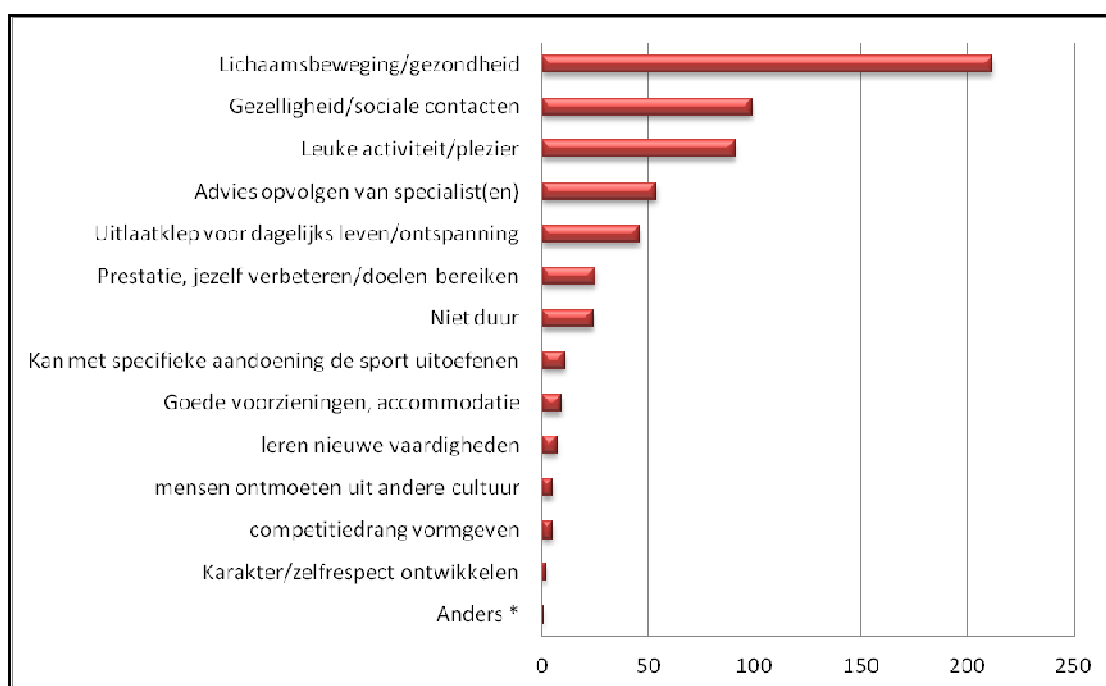
Figuur 10 Deelname aan beweegactiviteiten bij de deelpopulatie in de leeftijd van de 70 jaar en ouder

Tabel 4.8 Aantal keer in de week deelname aan beweegactiviteit door de deelpopulatie in de leeftijd van 70 jaar en ouder

	Aantal	Percentage	Valide Percentage	Cumulatief Percentage
1	79	42,2	42,2	42,2
2	52	27,8	27,8	70,0
3	30	16	16	86,0
4	9	4,8	4,8	90,8
5	7	3,7	3,7	94,5
6	3	1,6	1,6	96,1
7	7	3,7	3,7	100,0
Totaal	187	100,0	100,0	

57,9 procent van de respondenten geeft aan welk dagdeel de voorkeur heeft om deel te nemen aan een beweegactiviteit. Een percentage van 49,2 procent gaf aan het liefst 's morgens te willen deelnemen aan beweegactiviteiten. Een percentage van 33,2 procent neemt graag in de middag deel aan beweegactiviteiten. Een percentage van 17,6 procent neemt het liefst deel aan beweegactiviteiten in de avonden (Bijlage 6. Tabel B.32).

De meest genoemde reden om beweegactiviteiten/ sport(en) te beoefenen is gezondheid (35,9 procent). Ook gezelligheid/sociale contacten word vaak benoemd (16,8 procent). Een percentage van 86,5 procent gaf antwoord op deze vraag. Een persoon geeft de antwoordmogelijkheid "anders" aan. Deze persoon geeft aan graag lang zelfstandig te willen blijven door te bewegen (Figuur 11).



Figuur 11 Belangrijkste redenen om wel te sporten/bewegen voor de deelpopulatie in de leeftijd van 70 jaar en ouder

De ouderen geven aan dat ze vaak geen reden hebben om niet of niet vaker te bewegen/sporten (29 procent) (Figuur 12).



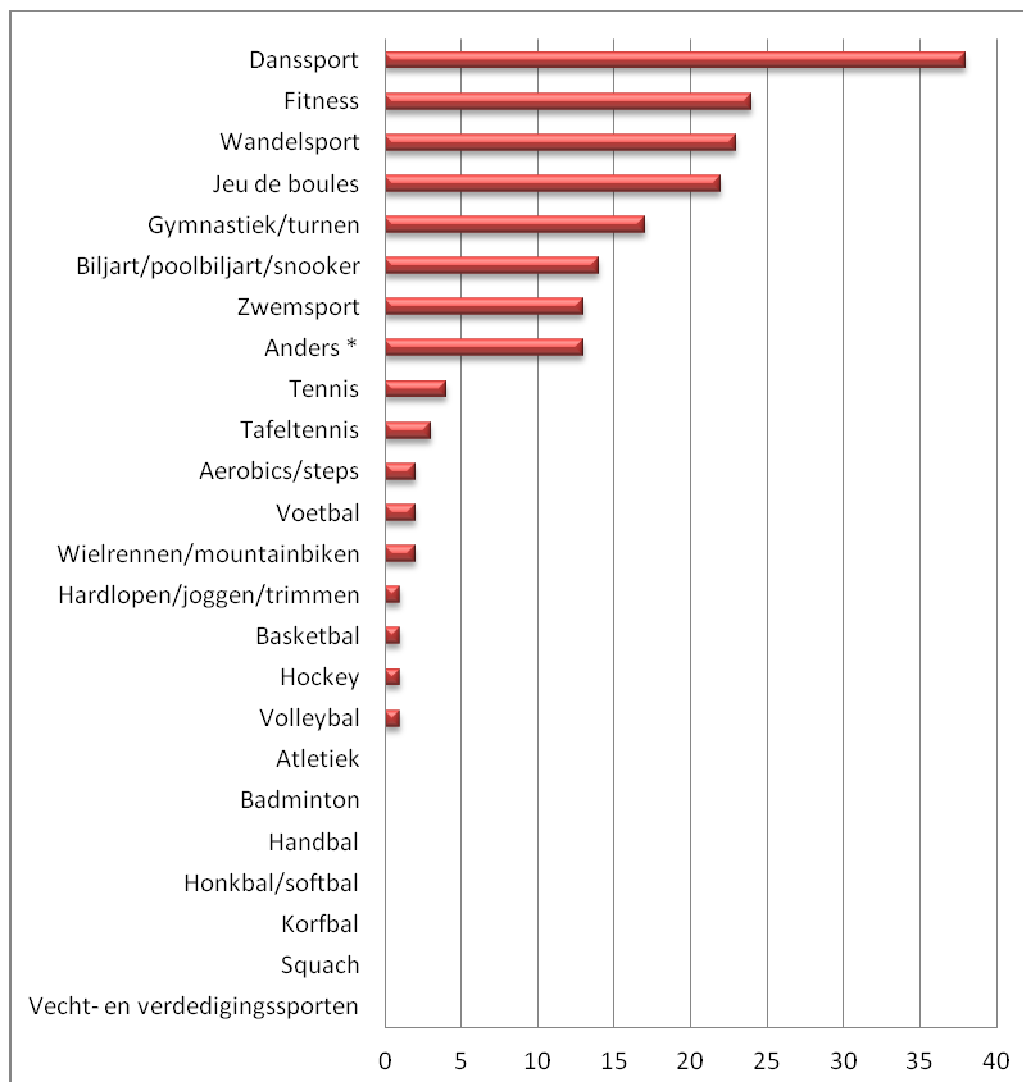
Figuur 12 Belangrijkste redenen om niet te sporten/bewegen voor de deelpopulatie in de leeftijd van 70 jaar en ouder

Deze populatie vindt het erg belangrijk dat de reisafstand naar een accommodatie gering is. Ook vinden ouderen het belangrijk dat de bewegegroep bestaat uit leuke deelnemers. Drie respondenten geven de antwoordmogelijkheid anders aan. Een van hen geeft aan dat de beweegactiviteit therapeutisch moet werken. Een ander persoon geeft aan dat iemand om mee te sporten een voorwaarde is om deel te nemen aan beweegactiviteiten. Daarnaast geeft een persoon aan het een voorwaarde te vinden dat het aanbod van de beweegactiviteit op leeftijd aangepast moet zijn. (Tabel 4.9).

Tabel 4.9 Voorwaarden om wel te sport/bewegen voor de deelpopulatie in de leeftijd van 70 jaar en ouder

	Aantal	Percentage	Valide Percentage
Geringe afstand naar de accommodatie	19	5,1	38,0
Leuke deelnemers	19	5,1	38,0
Een interessant aanbod	8	2,1	16,0
Anders	3	1,0	6,0
Geringe reistijd naar de accommodatie	1	0,2	2,0
Totaal	50	13,6	100,0
Ontbrekend	316	86,3	
Totaal	366	100,0	

De vijf meest genoemde sporten die interessant kunnen zijn om te overwegen om deel te nemen aan sport/beweegactiviteiten zijn: danssport, fitness, wandelsport, Jeu de boules en gymnastiek/turnen. 13 respondenten hebben de antwoordmogelijkheid “anders” aangekruist. De sporten die hier ingevuld zijn: koersbal (4), yoga (4), fietsen (3), paardrijden (1) en sjoelen (1) (Figuur 13).



Figuur 13 Sport/beweegactiviteiten die interessant gevonden worden om aan deel te nemen voor de deelpopulatie in de leeftijd van 70 jaar en ouder

Binnen de deelpopulatie 70 jaar en ouder gaf 33,8 procent antwoord op de vraag of er behoefte bestond om de komende jaren meer te gaan sporten/bewegen. Een percentage van 21,8 procent gaf aan behoefte te hebben om de komende jaren meer te gaan sporten/bewegen. Het overige deel antwoordde hier ‘nee’ op (Bijlage 6, Tabel B.37).

Een percentage van 10 procent van de momenteel niet bewegeende personen geeft aan welk dagdeel hij of zij het liefst zou willen deelnemen aan een beweegactiviteit wanneer er plannen zijn om in de toekomst meer te gaan bewegen. Ook binnen deze deelpopulatie heerst de

voorkeur voor een beweegactiviteit in de ochtend (54,1 procent). Een percentage van 35,1 procent geeft aan s' middags ook een goede optie te vinden (Tabel 4.10).

Tabel 4.10 Dagdeel in de toekomst om te sporten/bewegen voor de deelpopulatie in de leeftijd van 70 jaar en ouder

	Aantal	Percentage	Valide Percentage	Cumulatief Percentage
Ochtend	20	5,5	54,1	54,1
Middag	13	3,6	35,1	89,2
Avond	4	1,1	10,8	100,0
Totaal	37	10,0	100,0	
Ontbrekend	324	89,8		
Totaal	361	100,0		

4.1.2.3 Prijs

Een percentage van 9,7 procent van de ondervraagden gaf aan wat hij of zij maximaal zou kunnen uitgeven aan een eenmalige beweegactiviteit van 1,5 uur. Een percentage van 50 procent gaf aan 5 euro te kunnen betalen. Een percentage van 26,5 procent gaf aan geen 5 euro te kunnen of willen betalen voor deelname aan een beweegactiviteit (Tabel 4.11).

Tabel 4.11 Maximale uitgave aan een eenmalige beweegactiviteit van 1.5 uur voor de deelpopulatie in de leeftijd van 70 jaar en ouder

	Aantal	Percentage	Valide Percentage	Cumulatief Percentage
5 euro	17	4,8	50,0	50,0
7,50 euro	5	1,4	14,7	64,7
10 euro	2	0,5	5,8	70,5
meer dan 10 euro	1	0,2	2,9	73,4
Ik kan of wil geen 5 euro betalen voor deelname aan een beweegactiviteit	9	2,5	26,5	100,0
Totaal	34	9,7	100,0	
Ontbrekend	318	90,3		
Totaal	352	100,0		

Een percentage van 9,7 procent van de ondervraagden gaf aan wat hij of zij maximaal uitgeven zou kunnen geven aan een maandabonnement, waarbij elke week eenmaal deelgenomen wordt aan een beweegactiviteit van 1,5 uur. Een percentage van 82,4 procent hiervan gaf aan geen 50 euro te kunnen of willen betalen voor een maandabonnement. (Bijlage 6, Tabel B.40).

4.2 Empirische hoofd –en deelvragen van het wensen en behoefte onderzoek

In hoofdstuk 1 zijn de empirische deelvragen beschreven die middels dit onderzoek beantwoord dienen te worden. Aan de hand van de resultaten kunnen de bevindingen beschreven worden die betrekking hebben op de deelvragen. De antwoorden op de deelvragen is hetgeen wat de hoofdvraag uiteindelijk ook beantwoordt.

Hoofdvraag:

Wat zijn de wensen en behoeften van de senioren en ouderen in de gemeente Venray t.a.v. de senioren/ouderensport

Deelvraag 1:

Wat is de motivatie van de senioren en ouderen in de gemeente Venray om te bewegen?

Binnen de beide deelpopulaties zijn de drie belangrijkste redenen om wel te bewegen: lichaamsbeweging/gezondheid, gezelligheid/sociale contacten en leuke activiteiten/plezier. De redenen 'advies opvolgen specialisten' en 'uitlaatklep' zijn twee redenen die bij beide deelpopulaties genoemd worden bij de vijf belangrijkste redenen. Het verschil is dat de deelpopulatie 55 tot 70 jaar de reden 'uitlaatklep' boven de reden 'advies opvolgen specialisten' verkiest. Bij de deelpopulatie 70 jaar en ouder is dit net andersom. In tabel 4.12 is een overzicht te vinden van de belangrijkste redenen om te sporten. Hierbij wordt aangegeven in hoeverre deze redenen bij de deelpopulatie significant zijn. Hierbij is de Chi-kwadraat en Cramers-v test gebruikt. In vergelijking met de 55 tot 70 jarige, geven significant minder 70 jarige en ouder lichaamsbeweging/gezondheid, prestaties, jezelf verbeteren/doelen bereiken en uitlaatklep voor het dagelijks leven/ontspanning aan als reden om wel te bewegen.

Tabel 4.12 significantie van de belangrijkste redenen om te bewegen/sporten voor beide deelpopulaties.

	55 tot 70 jaar (Procentueel)	70 jaar en ouder (Procentueel)	significantiecijfer	Significant
lichaamsbeweging/gezondheid	78,7	60,2	*** 0,000	Ja
advies opvolgen van specialist	13,1	15,3	0,363	Nee
kan met specifieke aandoening de sport uitoefenen	4,1	3,1	0,457	Nee
prestatie, jezelf verbeteren/doelen bereiken	11,5	7,1	*0,038	Ja
leren nieuwe vaardigheden	1,1	2,0	0,337	Nee
mensen ontmoeten uit andere cultuur	1,1	1,4	0,733	Nee
leuke activiteit/plezier	29,8	25,9	0,218	Nee
uitlaatklep voor dagelijks leven/ontspanning	24,5	13,1	***0,000	Ja
goede voorzieningen, accommodatie	3,7	2,6	0,376	Nee
Niet duur	8,9	6,8	0,274	Nee
Gezelligheid/sociale contacten	24,3	28,1	0,225	Nee
Karakter/zelfrespect ontwikkelen	1,8	0,6	0,114	Nee
Competitiedrang vormgeven	3,0	1,4	0,145	Nee

***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05

Deelvraag 2:

Wat vinden senioren en ouderen belangrijke aspecten binnen een sportvereniging en/of beweeggroep?

Voor zowel senioren als ouderen zijn de belangrijkste voorwaarden waaraan een vereniging/beweeggroep aan moet voldoen:

- de geringe afstand naar de accommodatie
- leuke deelnemers
- interessant aanbod.

Senioren en ouderen hebben allen een eigen voorkeur als het gaat om het sporten/bewegen op een bepaald dagdeel. De senioren en ouderen die op dit moment deelnemen aan een beweegactiviteit geven de voorkeur aan het deelnemen in de ochtend. De tweede voorkeur van de senioren gaat naar de avond, waarbij de tweede voorkeur van de ouderen naar de middag gaat. In vergelijking met 55-70jarigen, geven significant minder 70 plussers de voorkeur aan de avond. In tabel 4.13 wordt weergegeven in hoeverre beide deelpopulaties aan hebben gegeven deel te willen nemen op een bepaald dagdeel. Hierbij wordt eveneens de significantie vermeld. De Chi-kwadraat en Cramers-v test zijn hierbij gebruikt.

Tabel 4.13 Voorkeur dagdeel senioren en ouderen die deelnemen aan beweegactiviteiten

	55 tot 70 jaar (Procentueel)	70 jaar en ouder (Procentueel)	Significantiecijfer	Significant
ochtend	61,3	65,4	0,382	Nee
middag	40,2	44,1	0,412	Nee
avond	50,0	23,5	***0,000	Ja

***p<0.001, **p<0.01, *p<.05

De senioren en ouderen die in de toekomst willen deelnemen aan sport/beweegactiviteiten nemen het liefst deel in de ochtend. De tweede voorkeur is de middag en de derde voorkeur is de avond. In tabel 4.14 wordt weergegeven in hoeverre beide deelpopulaties aan hebben gegeven in de toekomst deel te willen nemen op een bepaald dagdeel. Hierbij wordt eveneens de significantie vermeld (hierbij is gebruik gemaakt van de Chi-kwadraat en Cramers-v test). Opvallend is dat deze mensen, die in de toekomst willen sporten, een hele andere voorkeur hebben dan de 70 plussers die nu al sporten.

Tabel 4.14 Voorkeur dagdeel senioren en ouderen die in de toekomst willen deelnemen aan beweegactiviteiten

	55 tot 70 jaar (Procentueel)	70 jaar en ouder (Procentueel)	Significantiecijfer	Significant
ochtend	62,3	71,4	0,401	Nee
middag	37,7	46,4	0,436	Nee
avond	63,9	85,7	*0,036	Ja

***p<0.001, **p<0.01, *p<.05

Kijkend naar de aspecten waaraan een vereniging/beweeegroep zou moeten voldoen, wordt er gekeken naar de interesses van de senioren en ouderen. Hier volgt een achttal sporten/beweegactiviteiten waarin de senioren en ouderen interesse in hebben om aan deel te nemen; fitness, wandelsport, danssport, zwemsport, gymnastiek/turnen, jeu de boules, biljart/poolbiljart/snooker en korfbal. In tabel 4.15 is een overzicht te vinden van de interessantste sport/beweegactiviteiten om aan deel te nemen. In vergelijking met 55-70 jarigen, geven significant meer 70 plussers de interesse aan de beweegactiviteiten Biljart/poolbiljart/snooker en Jeu de boules. In vergelijking met 55 tot 70 jarige, geven significant minder 70 plussers de interesse te geven aan de zwemsport. Hierbij zijn de Chi-kwadraat en Cramers-v test gebruikt.

Tabel 4.15 significantie van de interessante sport/beweegactiviteiten om aan deel te nemen voor beide deelpopulaties.

	55 tot 70 jaar (Procentueel)	70 jaar en ouder (Procentueel)	significantiecijfer	Significant
Aerobics/steps	1,1	0,6	0,389	Nee
Atletiek	2,0	0,0	0,369	Nee
Badminton	1,6	0,0	0,017	Nee
Basketbal	0,2	0,3	0,879	Nee
Biljart/poolbiljart/snooker	1,6	4,0	*0,040	Ja
Danssport	4,4	5,7	0,394	Nee
Tafeltennis	0,2	0,6	0,443	Nee
Fitness	10,1	6,8	0,104	Nee
Gymnastiek/turnen	2,8	4,8	0,124	Nee
Handbal	0,5	0,0	0,203	Nee
Hardlopen/joggen/trimmen	2,1	0,3	0,026	Ja
Hockey	0,0	0,3	0,265	Nee
Honkbal/softbal	0,2	0,0	0,369	Nee
Jeu de boules	2,5	6,3	**0,009	Ja
Korfbal	0,5	0,0	0,203	Nee
Squash	0,5	0,0	0,203	Nee
Tennis	2,3	1,1	0,222	Nee
Vecht- en verdedigingsporten	0,2	0,0	0,369	Nee
Voetbal	0,9	0,6	0,575	Nee
Volleybal	0,5	0,3	0,692	Nee
Wandelsport	9,4	6,5	0,143	Nee
Wielrennen/mountainbiken	1,8	0,6	0,114	Nee
Zwemsport	6,9	3,7	*0,050	Ja

***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05

4.3 Onderzoek sportaanbod

De resultaten van het surveyonderzoek worden in dit hoofdstuk weergegeven. Het complete overzicht van de antwoorden, gegeven door de contactpersonen van de sportverenigingen/beweggroepen, zijn te vinden in bijlage 11; naslagwerk. Aan de hand van de gegeven antwoorden kan antwoord worden gegeven op de empirische deelvragen die gesteld zijn:

- Zijn verenigingen in staat de vereniging aan te passen om senioren en ouderen met bijv. overgewicht diabetes etc. aan te trekken en de gelegenheid te bieden om te sporten?
- Welke verenigingen en beweggroepen binnen de gemeente Venray geven speciale aandacht aan senioren en ouderen met diabetes of overgewicht?
- Welke verenigingen en beweggroepen binnen de gemeente Venray hebben op dit moment geen specifiek aanbod voor de senioren en ouderen maar staan hier wel voor open?

Voor het meten van het sportaanbod binnen de gemeente Venray is gebruik gemaakt van een opgestelde vragenlijst die afgenomen is bij 98 relevante verenigingen/beweggroepen. De vragenlijst is opgebouwd aan de hand van de P's, die in het theoretisch kader al zijn uitgelicht (product, personeel, prijs, promotie en plaats). Per onderdeel zullen de resultaten beschreven worden. Uiteindelijk zal aan de hand hiervan de empirische hoofdvraag beantwoordt kunnen worden:

- Welke verenigingen en beweggroepen in de gemeente Venray hebben een beweegaanbod voor senioren en ouderen?

4.3.1 Plaats en Organisatie

De vragenlijsten zijn naar alle relevante sportverenigingen/beweggroepen binnen de gemeente Venray verzonden. In totaal zijn 98 sportverenigingen/beweggroepen aangeschreven, waarvan 59 de lijst ingevuld teruggestuurd hebben (zie bijlage 10: Respons sportaanbod). Van de geretourneerde lijsten is 30 procent afkomstig uit Venray. De overige 70 procent van de geretourneerde vragenlijsten waren met name afkomstig uit de andere plaatsen die gelegen zijn binnen de gemeente Venray (zie tabel 4.1).

Bij deze vraag waren meerdere antwoordmogelijkheden. Er is dus één respondent (sportvereniging/beweggroep) geweest die heeft aangegeven in twee plaatsen gevestigd te zijn. Hierdoor is er één antwoord meer gegeven dan het aantal respondenten van 59 (Tabel 4.16).

Tabel 4.16 Plaats/licging van de organisatie

	Aantal	Percentage
Venray	18	30,0
Wanssum	9	15,0
Ysselsteyn	7	11,7
Leunen	6	10
Oostrum	6	10,0
Oirlo	5	8,3
Merselo	4	6,6
Castenray	2	3,3
Geysteren	1	1,7
Veulen	1	1,7
Overige	1	1,7
Blitterswijck	0	0,0
Heide	0	0,0
Smakt	0	0,0
Vredepeel	0	0,0
Totaal	60	100

93,2 procent van de organisaties die medewerking verleend hebben aan het onderzoek valt onder de noemer: vereniging. De overige 6,8 procent van de medewerking verlenende organisaties zijn onder de noemer KBO (Katholieke Bond van Ouderen) in te delen. Hieronder vallen dan weer de verschillende bewegsgroepen (Bijlage 10, Tabel B.47).

24,4 procent van deze verenigingen/bewegsgroepen gaf aan geen beweegactiviteiten aan te bieden aan senioren en ouderen (Bijlage 10, Tabel B.48).

33,3 procent van de verenigingen/bewegsgroepen gaf aan de activiteiten in de avonden aan te bieden. Daarop volgde het aanbieden van de activiteiten in de middag met 21,8 procent. Het aanbieden van activiteiten in de ochtend kwam uit op 15,4 procent van de verenigingen/bewegsgroepen. Vier verenigingen/bewegsgroepen hebben geen voorkeur aangegeven voor het aanbieden van haar beweegactiviteiten (Tabel 4.17).

Tabel 4.17 Dagdeel aanbod voor senioren en ouderen

	Aantal	Percentage	Valide Percentage	Cumulatief Percentage
De vereniging/bewegsgroep biedt geen beweegactiviteiten aan voor senioren en ouderen	19	24,4	25,7	25,7
In de ochtend	12	15,4	16,2	41,9
In de middag	17	21,8	23,0	64,9
In de avond	26	33,3	35,1	100,0
Totaal	74	94,9	100,0	
Ontbrekend	4	5,1		
Totaal	78	100,0		

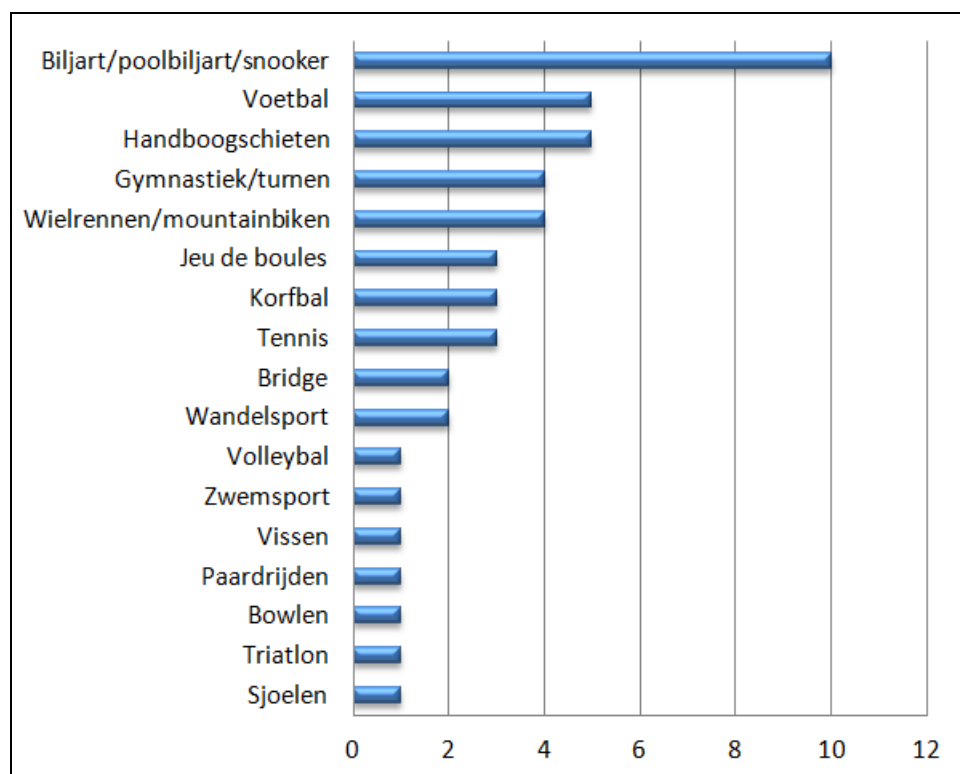
4.3.2 Ledenaantal

Van de verenigingen/beweggroepen die medewerking verleende aan het onderzoek heeft 83 procent leden in de leeftijd 55 tot 70 jaar (Bijlage 10, Tabel B.50). 61 procent van de verenigingen/beweggroepen heeft leden in de deelpopulatie 70 jaar en ouder (Bijlage 10, Tabel B.51). Hierbij moet wel vermeld worden dat 6,8 procent van de vertegenwoordigers van de verenigingen/beweggroepen deze vraag niet ingevuld heeft

4.3.3 Product

De verenigingen/beweggroepen die deelgenomen hebben aan de enquête vulden allemaal in wat het gehele aanbod van de vereniging inhoudt. Het aanbod biljart/poolbiljart/snooker is met 15,5 procent het hoogste percentage. Een percentage van 8,5 procent van de ondervraagden biedt voetbal aan. Hetzelfde geldt voor de beweegactiviteit handboogschieten (Bijlage 10, Tabel B.52).

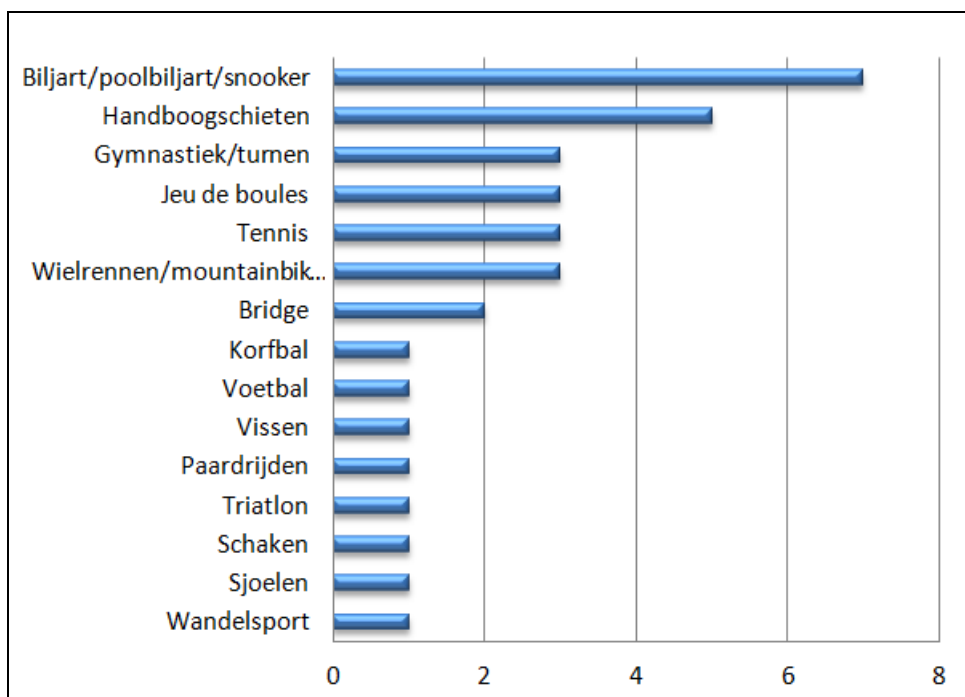
Een percentage van 75 procent gaf aan wat het aangeboden aanbod voor senioren (55-70 jaar) is. Het grootste deel, dat een aanbod heeft voor deze doelgroep is wederom de groep biljart/poolbiljart/snooker met 15,6 procent. Voetbal en handboogschieten volgen op afstand met een percentage van 7,8 procent (Figuur 14).



Figuur 14 Aanbod voor 55 tot 70 jaar

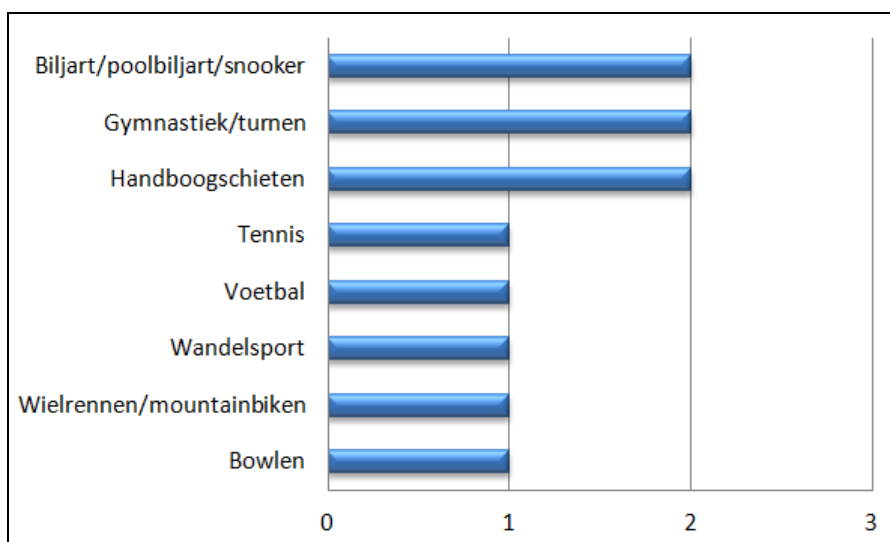
In de ouderendoelgroep (70+) is biljart/poolbiljart/snooker ook de categorie die het vaakst aangekruist werd (11,2 procent). Met een percentage van 7,8 procent is handboogschieten de volgende beweegactiviteit die het meest aangeboden wordt onder de ondervraagden.

Hierbij moet wel vermeld worden dat 54,8 procent van de ondervraagden antwoord gaf op deze vraagstelling (Figuur 15).

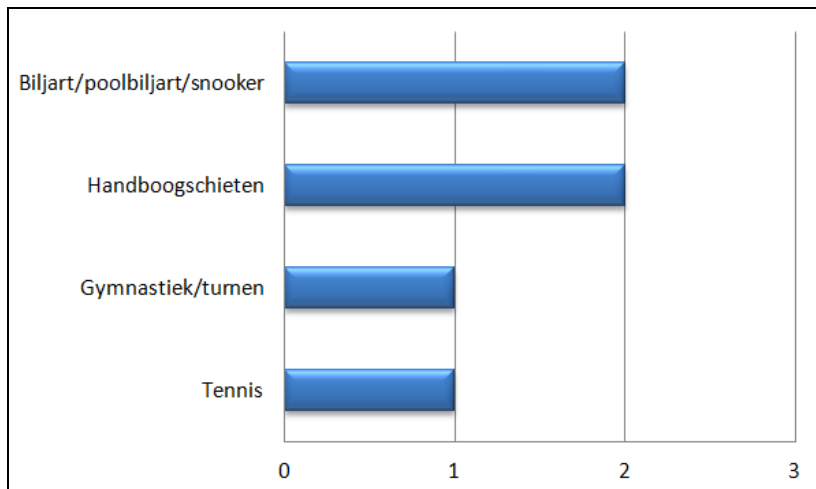


Figuur 15 Aanbod voor 70 jaar en ouder

Een percentage van 18,6 procent gaf aan dat zijn of haar vereniging/bewegegroep een aangepast aanbod voor senioren heeft (Figuur 16). Bij de ouderendoelgroep gaf 10,2 procent van de ondervraagden dit aan (Figuur 17).



Figuur 16 Aangepast aanbod voor de leeftijdscategorie 55 tot 70 jaar



Figuur 17 Aangepast aanbod voor de leeftijdscategorie 70 jaar en ouder

4.3.4 Promotie

Op de vraag welke communicatiemiddelen gebruikt werden om de senioren (55 tot 70) en ouderen (70+) doelgroep te bereiken gaf 25 procent aan via internet te communiceren. Van de overige ondervraagden gaf 21,3 procent aan directe communicatie (bellen, face-to-face) het beste middel te vinden. 10 procent gaf aan te communiceren via kranten/folders. Geen enkele vereniging/beweggroep probeert via de radio haar doelgroep te bereiken. 25 procent van de ondervraagden gaf aan zich niet te richten op de doelgroepen (55-70 en 70+). 16,3 procent (13 respondenten) van de verenigingen/beweggroepen gaf aan te communiceren op andere manieren dan de eerder genoemde. Hiervan gaven negen verenigingen/beweggroepen aan te communiceren via de buurtkrant. De overige vier gaven aan te communiceren via clubblad, weekblad, post en mondeling (Tabel 4.18).

Tabel 4.18 Gebruikte communicatiemiddelen om de doelgroep te bereiken

	Aantal	Percentage	Valide Percentage
Nee, de vereniging/beweggroep richt zich niet op deze doelgroep(en)	20	25,0	25,6
Ja, internet	20	25,0	25,6
Ja, directe communicatie (bellen, face-to-face)	17	21,3	21,8
Ja, anders namelijk...	13	16,3	16,7
Ja, kranten/folders	8	10,0	10,3
Ja, radio	0	0,0	0,0
Totaal	78	97,5	100,0
Ontbrekend	2	2,5	
Totaal	80	100,0	

4.3.5 Prijs

In het onderzoek is bij de verschillende verenigingen/beweggroepen ook navraag gedaan naar de gemiddelde kosten voor een maandabonnement voor de sport die bij de desbetreffende verenigingen aangeboden wordt. Vijfendertig verenigingen beantwoorde deze

vraagstelling. De kosten varieerde van minimaal 0,50 eurocent tot maximaal 15 euro. Het gemiddelde van alle prijzen van de verschillende abonnementen ligt op 6 euro en 14 cent (Tabel 4.19).

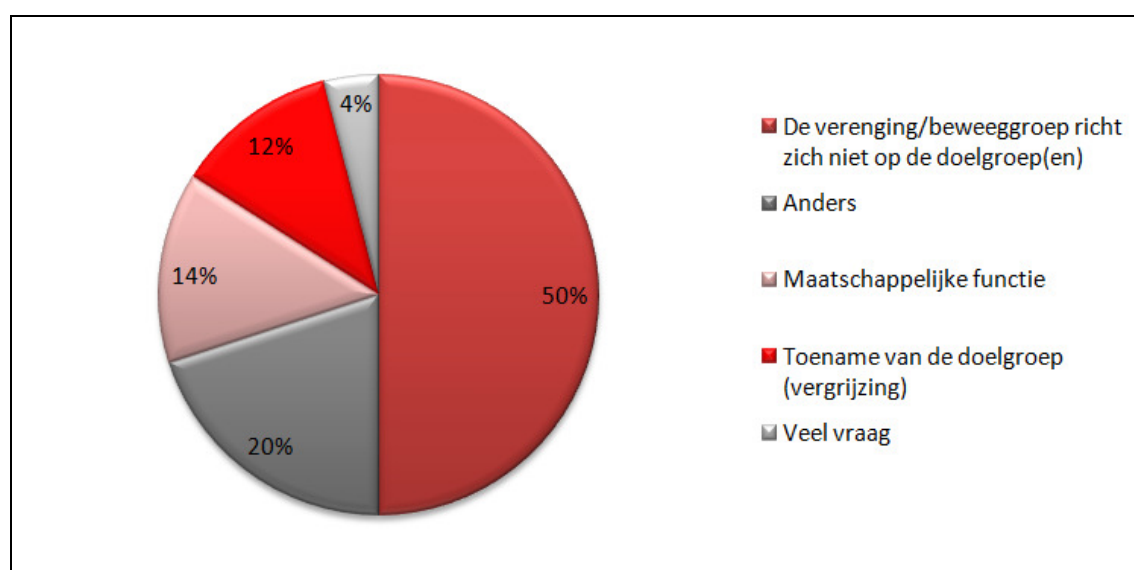
Tabel 4.19 Kosten maandabonnement voor 55 jaar en ouder

N Valide	35
Ontbrekend	24
Gemiddelde	6,144
Bereik	14,5
Minimum	0,50
Maximum	15.00

4.3.6 Doelgroepgericht

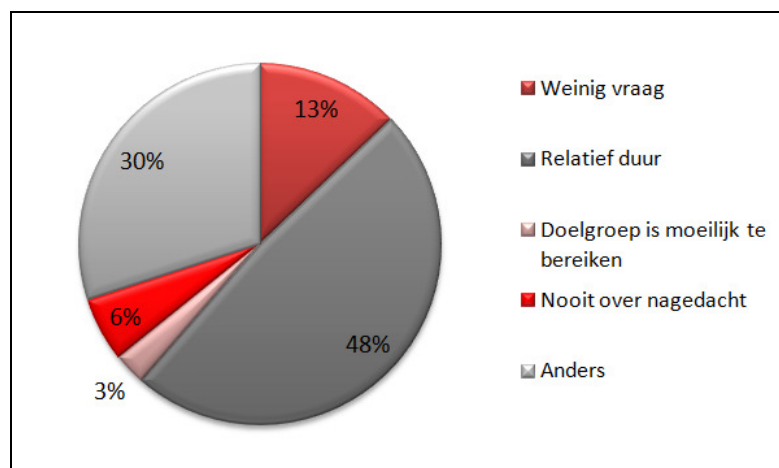
Bij de verschillende verenigingen/beweggroepen, binnen de gemeente Venray, werd ook onderzocht of er speciale aandacht gegeven werd aan senioren en/of ouderen met een chronische aandoening, diabetes of overgewicht. 87,5 procent van de vertegenwoordigers gaf aan dat er geen specifieke aandacht is voor bovengenoemde lichamelijke ongemakken (Bijlage 10, Tabel B.59).

Genoemde redenen door verenigingen/beweggroepen om beweegactiviteiten aan te bieden aan senioren (55-70) en/of ouderen (70+) zijn de toenemende vergrijzing (9,2 procent) en de maatschappelijke functie die een rol speelt om aanbod te verwezenlijken (10,7 procent). 15,4 procent van de ondervraagden heeft een andere reden om beweegactiviteiten aan te bieden. Redenen die genoemd worden: sport is voor iedereen (6), hoe ouder hoe moeilijker de beweegactiviteit (1), gezelligheid en beweging met spelelement (1), KBO activiteit (1) en leden die ouder worden blijven lid (1) (Figuur 18).



Figuur 18 Redenen om beweegactiviteiten wel aan te bieden

38 procent geeft aan geen beweegactiviteiten specifiek aan senioren en/of ouderen aan te bieden. Hiervoor zijn uiteenlopende redenen aangegeven. 35,8 procent geeft aan dat het aanbieden van deze beweegactiviteiten relatief duur is. 22,1 procent had een andere reden om de eerder genoemde beweegactiviteiten aan senioren en/of ouderen niet aan te bieden. De drie meest gegeven antwoorden waren: niet geschikt voor de doelgroep/leeftijd (5), voor elke leeftijd geschikt (5) en de sport is geen beweegactiviteit (3). Meer dan een kwart van de medewerkende verenigingen/beweggroepen gaf geen antwoord op deze vraag (Figuur 19).



Figuur 19 Redenen om beweegactiviteiten niet aan te bieden

Op de vraag of de vereniging een specifiek beweegaanbod voor senioren (55-70) en/of ouderen (70+) zou aanbieden wanneer blijkt dat er vraag naar is werd verdeeld gereageerd. Zo geeft ruim 30 procent aan hiervoor open te staan. Echter staat ook ruim 45 procent van de verenigingen/beweggroepen hier onwelwillend tegenover. Het overige deel liet een antwoord schuldig (Bijlage 10, Tabel B.62).

Een percentage van 18,6 procent van de onderzoeksgroep gaf aan dat er mogelijkheden zijn de beweegactiviteiten aan te passen, zodat senioren en ouderen ook mee kunnen participeren. Het overige deel gaf aan dat dit niet mogelijk was of er werd überhaupt geen antwoord ingevuld. (Bijlage 10, Tabel B.63)

4.4 Empirische hoofd –en deelvragen van het sportaanbod onderzoek

In hoofdstuk 1 zijn de empirische deelvragen beschreven die middels dit onderzoek beantwoord dienen te worden. Aan de hand van de resultaten (bijlage 6; naslagwerk) kunnen de bevindingen beschreven worden die betrekking hebben op de deelvragen. De antwoorden op de deelvragen is hetgeen wat de hoofdvraag uiteindelijk beantwoordt.

Hoofdvraag: Welke verenigingen en beweggroepen in de gemeente Venray hebben een beweegaanbod voor senioren en ouderen?

Deelvraag 1:

Zijn verenigingen in staat de beweegactiviteit aan te passen om senioren en ouderen met bijv. overgewicht diabetes etc. wel aan te trekken en wel de gelegenheid te bieden om te sporten?

Een percentage van 18,6 procent (11 respondenten) geeft aan dat de vereniging/beweeegroep de beweegactiviteit kan aanpassen zodat senioren en ouderen kunnen deelnemen aan de beweegactiviteiten. 45,8 procent (27 respondenten) geeft aan dat men de beweegactiviteit niet kan aanpassen. 35,6 procent (21 respondenten) heeft de vraag niet ingevuld.

De volgende verenigingen zijn in staat de beweegactiviteit aan te passen zodat senioren en ouderen met een aandoening kunnen deelnemen aan de beweegactiviteiten;

- Bowling vereniging Venray (Bowlen)
- HBV Diana 1897 (Handboogschieten)
- HSV 't Alvertje (Vissen)
- JBC Venray 80 (Jeu de boules)
- Judo Vereniging Venray (Judo)
- Mountainbikevereniging Madhunters (Mountainbiken)
- S.A.C. Najade (Duiksport)
- Sportvereniging Oostrum Korfbal (Korfbal)
- TC Rodhe (Tennis)
- Tennisvereniging Ysselsteyn (Tennis)
- WSC de natuurvrienden (Wandelsport)

Deelvraag 2:

Welke verenigingen en beweeggroepen binnen de gemeente Venray geven speciale aandacht aan senioren en ouderen met diabetes of overgewicht?

Binnen de gemeente Venray geeft één vereniging aan dat deze speciale aandacht biedt aan senioren en ouderen met diabetes of overgewicht. ATV Venray geeft aan dat de sport atletiek/triatlon speciale aandacht geeft aan senioren en ouderen met een chronische aandoening, diabetes en overgewicht. De overige verenigingen vermelden dat er geen speciale aandacht is voor de senioren en ouderen met een bepaalde aandoening.

Deelvraag 3:

Welke verenigingen en beweeggroepen binnen de gemeente Venray hebben op dit moment geen specifiek aanbod voor de senioren en ouderen maar staan hier wel voor open?

De 6 verenigingen/KBO's die geen aanbod hebben voor senioren en ouderen maar hier wel voor open staan zijn de volgende:

- Budoteam Meerlo-Wanssum (Judo)
- Judo vereniging Venray (Judo)
- LRV PC st'Joris (Paardensport)
- Mixed Hockeyclub Venray (Hockey)
- Tennisvereniging Ysselsteyn (Tennis)
- WSV de natuurvrienden (Wandelsport)

De laatst genoemde vereniging (WSV de natuurvrienden) biedt op dit moment 'alleen' beweegactiviteiten voor de doelgroep 70 jaar en ouder.

12 Verenigingen/KBO's geven aan dat ze ervoor openstaan om een specifiek beweegaanbod voor senioren en ouderen aan te bieden wanneer blijkt dat er vraag naar is. Deze verenigingen bieden op dit moment wel al beweegactiviteiten aan voor senioren en ouderen.

Het gaat hierbij om de volgende verenigingen/KBO's:

- Biljartclub de Ketsers (Biljart)
- Bowling vereniging Venray (Bowlen)
- Gymnastiekvereniging Wanssum (Gymnastiek)
- HBV Diana 1897 (Handboogschieten)
- Jeu de boules Wanssum (Jeu de boules)
- Mudhunters (Mountainbiken)
- SV Leunen (Voetbal)
- SV United (Voetbal)
- SV Ysselsteyn (Korfbal en Voetbal)
- TC Oostrum (Tennis)
- TC Rodhe (Tennis)
- Volleybalvereniging Active Rooy (Volleybal)

5. Conclusie & Aanbevelingen

In voorgaand hoofdstuk zijn de resultaten die voortgekomen zijn uit de vragenlijsten beschreven. Ook zijn de empirische onderzoeksvragen beantwoord. De antwoorden op de empirische deelvragen geven gezamenlijk expliciet antwoord op de analytische hoofdvraag:

- *In hoeverre sluiten vraag en aanbod op elkaar aan qua senioren/ouderensport?*

Binnen de doelgroep 55-70 jaar wordt massaal aangegeven dat gezondheid een belangrijke rol speelt bij de deelname aan beweegactiviteiten/sport(en). Ook wordt massaal aangegeven dat de behoefte bestaat om de komende jaren meer te gaan sporten/bewegen. De belangrijkste voorwaarden om deel te nemen aan beweegactiviteiten is een interessant beweegaanbod voor deze deelpopulatie. Fitness, wandelsport en de zwemsport zijn de meest genoemde sporten die interessant bevonden worden om deelname te overwegen.

Ook binnen de doelgroep 70 jaar en ouder wordt massaal aangegeven dat gezondheid de belangrijkste rol speelt om deel te nemen aan beweegactiviteiten/sport (en). Ook gezelligheid en sociale contacten zijn factoren die binnen deze deelpopulatie belangrijk gevonden worden. Danssport, fitness, wandelsport, jeu de boules en gymnastiek zijn de meest genoemde sporten die interessant zijn om deelname te overwegen.

Hieruit kan geconcludeerd worden dat de gemeente Venray zich meer in moet zetten voor de sporten die voldoen aan de wensen en behoeften van zowel de senioren als ouderen, aangezien vraag en aanbod nu niet op elkaar aansluiten. Aan de hand van deze informatie is de volgende aanbeveling geformuleerd:

Aanbeveling 1: Proeflessen

De gemeente Venray moet een samenwerkingsverband opzetten met de sportverenigingen/beweeggroepen die: wandelsport, zwemsport, danssport, jeu de boules en gymnastiek aanbieden. Aan de hand van het samenwerkingsverband worden proeflessen in het leven geroepen, waardoor de senioren en ouderen laagdrempelig en kosteloos kennismaken met de beweegactiviteit. De gemeente moet hierin de eerste stap zetten (om te laten zien maatschappelijk goed bezig te zijn).

Door de proeflessen is de eerste horde om deel te nemen aan beweegactiviteiten genomen. Door de laagdrempeligheid zullen senioren en ouderen sneller gebruik maken van deze mogelijkheid, wat op termijn meer bewegende senioren en ouderen oplevert wanneer senioren/ouderen plezier ondervinden in de beweegactiviteiten.

De proeflessen moeten goed aansluiten op de gesteldheid van de senioren/ouderen. De

eerste indruk bepaalt namelijk of de senioren/ouderen de sport aantrekkelijk vinden om aan deel te nemen. Het is daarom van belang dat de proeflessen door een professional gegeven worden.

In de deelpopulaties neemt 61.7% (55 tot 70 jaar) en 53.1% (70 jaar en ouder) nauwelijks deel aan beweegactiviteiten/sport(en). Om deze personen te stimuleren om (meer) te gaan bewegen, dient de gemeente Venray de attitude ten opzichte van beweegactiviteiten/sport(en) te verbeteren. Mogelijke barrières, die ervoor zorgen dat het gewenste beweeggedrag niet uitgevoerd wordt, moeten worden weggenomen.

In beide populaties is fitness een populaire sport die overwogen wordt om aan deel te nemen. We kunnen concluderen dat voor de gemeente Venray hier mogelijkheden liggen. Uit de vragenlijsten is gebleken dat veel niet-sporters gebrek aan tijd hebben vanwege werk of gezin. Op deze barrière wordt dan namelijk direct ingespeeld. Fitness kan namelijk op zeer flexibele tijden worden beoefend. Uit de enquête komt ook naar voren dat de gezondheidstoestand ten aanzien van beperking sporten soms niet toelaat. Dit is echter te weerleggen, aangezien fitness aangeboden wordt op maat. Het wegnemen van de genoemde barrières, die veelal in de vragenlijsten aangekruist zijn, verhoogt de kans op een toename van de sportdeelname van senioren en ouderen. Aan de hand van deze informatie is de volgende aanbeveling geformuleerd:

Aanbeveling 2: Open dagen fitness

Open dagen organiseren specifiek voor senioren en ouderen binnen de fitnesscentra's, zodat kosteloos kennis gemaakt wordt met de fitnesssport. Hierbij zullen mensen met een beperking aan bod komen, om hen te laten zien dat fitness een uitkomst op maat kan zijn. Op deze dag wordt zowel geïnformeerd, gepresenteerd als actief fitness beoefend. De centra's moeten kortingen aanbieden aan senioren/ouderen om ze te binden. Op termijn levert dit de centra's senioren/ouderenleden op.

Nog een belangrijke barrière die uit de resultaten naar voren kwam zijn de prijzen die gehanteerd worden voor het deelnemen aan beweegactiviteiten/sport(en). De gemeente Venray zal zich moeten richten op de prijzen die gekoppeld worden aan de sport/beweegactiviteiten. De senioren en ouderen geven namelijk massaal aan dat de genoemde prijzen in dit onderzoek hoog liggen. Kritisch gekeken naar de conclusie over de prijs die senioren en ouderen zouden willen en kunnen betalen, wordt ten onrechte geconcludeerd dat senioren en ouderen akkoord gaan met een prijs van 15 euro voor een maandabonnement. Een deel van de senioren en ouderen geven aan 50 euro of minder te willen/kunnen betalen voor een maandabonnement. Dit wil echter niet zeggen dat men 15 euro een respectabel bedrag vindt. De prijs voor een sport/beweegactiviteit is voor gemeente Venray moeilijk al dan niet te beïnvloeden. Eventuele aanpassingen in prijzen liggen in handen van de verenigingen.

Het beweegaanbod voor senioren en ouderen binnen de gemeente Venray wordt voor het grootste gedeelte in de avonden aangeboden. Van de momenteel niet bewegende personen ligt de voorkeur voor een beweegactiviteit echter in de ochtend. Ook de al actieve senioren en ouderen binnen de gemeente Venray voeren beweegactiviteiten bij voorkeur uit in de ochtend. Aan de hand van deze informatie is de volgende aanbeveling geformuleerd:

Aanbeveling 3: Informeren van verenigingen

Aan de hand van dit onderzoek zal de gemeente verenigingen moeten informeren over het wensen en behoefte onderzoek en de uitkomsten hiervan. Hierop kunnen sportverenigingen/beweggroepen inspelen op de doelgroep door hun aanbod/vereniging hierop aan te passen. De belangrijkste peilers zijn dan:

- *aanpassen van de prijs (kortingen voor senioren/ouderen)*
- *dagdeel afstemmen op de wensen*

Daarnaast bleek uit het onderzoek dat de afstand naar een beweegaccommodatie een belangrijke voorwaarde is om wel al dan niet deel te nemen aan een beweegactiviteit. De mobiliteit van senioren/ouderen neemt af naarmate men ouder word. Verenigingen zouden een busje kunnen inzetten om de mensen te vervoeren. De kosten die dit met zich meebrengt zouden door de verenigingen op zich genomen moeten worden.

We kunnen concluderen dat binnen de gemeente Venray wel degelijk aanbod is voor senioren en ouderen. Binnen de deelpopulatie 55 tot 70 jaar geven 42 verenigingen aan een specifiek aanbod voor ouderen aan te bieden. Binnen de deelpopulatie 70 jaar en ouder zijn dit slechts 6 verenigingen. Het aanbod is zeer beperkt tot een aantal sporten. Voor de sporten biljart en handboogschieten is voldoende aanbod. Dit zijn ook de sporten, waarbij eventueel aangepast aanbod aangeboden kan worden blijkt uit de ingevulde vragenlijsten. Er bestaat dus een mogelijkheid om aangepast aanbod aan te bieden, waarbij een steuntje in de rug het proces kan versterken. Aan de hand van deze informatie zijn de volgende aanbevelingen tot stand gekomen:

Aanbeveling 4: Specifiek aanbod opzetten

De gemeente dient verenigingen te benaderen die geen aanbod hebben voor senioren en ouderen, maar hier wel voor open staan. Deze verenigingen ondersteunen bij het opzetten van een specifiek sportaanbod van de betreffende doelgroep. De verenigingen missen namelijk vaak personen die de capaciteiten bezitten om iets dergelijks op te bouwen. Vanuit de gemeente kan ondersteuning worden geregeld met personen die wel over deze capaciteiten beschikken.

Aanbeveling 5: Aangepast aanbod opzetten

De gemeente dient verenigingen te benaderen die een aanbod hebben voor senioren en ouderen, die daarnaast de mogelijkheid hebben om de desbetreffende sportactiviteit aan te passen gericht op mensen met een beperking/aandoening. Hierbij kan erop worden aangestuurd een samenwerking af te sluiten met instellingen/interventieprogramma's (bijvoorbeeld de interventie SCALA). Dit zal de opzet van een aangepast aanbod vereenvoudigen.

Wanneer bovenstaande aanbevelingen daadwerkelijk doorgevoerd worden zou dit een enorme hoeveelheid werkzaamheden opleveren. Het is noodzakelijk om hier een persoon specifiek voor aan te stellen. De financiële middelen binnen de gemeente Venray zijn beperkt, dus er moet creatief worden omgegaan met de mogelijkheden die er zijn.

Overkoepelende aanbeveling

Aanstellen van een Senior-sportconsulent. Deze persoon gaat zich specifiek richten op de sportverenigingen/beweggroepen, senioren en ouderen binnen de gemeente Venray. De Senior-sportconsulent heeft als doel sporten en bewegen te stimuleren binnen de betreffende doelgroepen. De senioren en ouderen binnen de gemeente Venray zijn een aanzienlijk grote groep, die door de vergrijzing zal blijven toenemen. Wellicht kan de Senior-sportconsulent in samenwerking met een sportconsulent het beweeggedrag van de senioren en ouderen positief beïnvloeden.

De bovengenoemde aanbevelingen zouden door deze persoon geïmplementeerd moeten worden.

6. Discussie

In de discussie wordt ingegaan op de beschrijving van de relatie tussen de eerder geschreven conclusie en het theoretisch kader. Ook worden de praktische relevantie en de begrenzing van het onderzoek beschreven. Tot slot worden suggesties gedaan voor vervolgonderzoek.

Praktische relevantie

De doelstelling die centraal staat tijdens het onderzoek is als volgt geformuleerd:

- 'Het doel van het onderzoek is het doen van aanbevelingen aan de gemeente Venray voor het ontwerp van een oplossing van de sportstimulering voor de senioren (55+) en de ouderen (70+) binnen de gemeente Venray, door in kaart te brengen wat de wensen en behoefte zijn van de senioren en ouderen met daarbij een sociale kaart van het beweegaanbod voor senioren en ouderen binnen de gemeente'.

De bovengenoemde doelstelling is na uitvoering van het wensen en behoefte onderzoek behaald. Om de wensen en behoeften van de senioren en ouderen binnen de gemeente Venray in kaart te brengen is in het beginstadium de theorie over mogelijke beweegredenen en kenmerken van senioren bestudeerd.

Aan de hand van de theorie zijn de enquêtes ontwikkeld voor de senioren en ouderen binnen de gemeente Venray. Vervolgens zijn deze enquêtes verstuurd naar de helft van de gehele onderzoekspopulatie, dat neerkomt op 7000 vragenlijsten. Vervolgens is er een deadline gekoppeld aan het terugsturen van de vragenlijsten voor de senioren en ouderen, omdat het respons voor een betrouwbaar onderzoek binnen deze deadline realistisch bevonden werd. Het respons heeft uiteindelijk bijgedragen aan het behalen van de bovengenoemde doelstelling, omdat een hoog respons leidt tot betrouwbare resultaten en aanbevelingen omtrent het wensen en behoefte onderzoek.

Binnen de gemeente Venray heerst onduidelijkheid over de aanpak van haar beleid op het gebied van sport- en bewegingsstimulering voor senioren en ouderen. De financiële mogelijkheden om te investeren in sportstimulering zijn beperkt, dus zal het geld ingezet moeten worden waar de noodzaak het hoogst is.

De bovengenoemde doelstelling is na uitvoering van het aanbodonderzoek ook behaald. Om de onderzoeksdoelstelling te realiseren is in het beginstadium de theorie over de instrumenten die het beweegaanbod inventariseren bestudeerd. Aan de hand van deze theorie zijn de enquêtes ontwikkeld voor de sportverenigingen en beweeggroepen binnen de gemeente Venray. Vervolgens zijn deze vragenlijsten verstuurd naar alle verenigingen en beweeggroepen wat neerkomt op 111 vragenlijsten. Het respons heeft uiteindelijk

bijgedragen aan het behalen van de bovengenoemde doelstelling, omdat ook dit onderzoek een rendabel respons opleverde.

De onderzoeksresultaten kunnen gebruikt worden als leidraad bij het formeren van het beleid op het gebied van sportstimulering voor ouderen. Aan de hand van de resultaten kan een sportaanbod op maat worden ontwikkeld door de gemeente Venray voor haar inwoners in de leeftijdscategorie 55 tot 70 jaar en de leeftijdscategorie 70 jaar en ouder. Aan de hand van dit onderzoek is een sociale kaart van het beweegaanbod voor senioren en ouderen binnen de gemeente Venray ontwikkeld.

Relatie conclusie en theoretisch kader

In het onderzoek is een duidelijke relatie zichtbaar tussen de conclusie en het theoretisch kader. In het theoretisch kader wordt beschreven dat er door de toenemende vergrijzing steeds meer vraag naar sport/beweegactiviteiten is. Daarnaast wordt beschreven dat de vergrijzing in Noord-Limburg de komende jaren blijft toenemen. De vergrijzing heeft een groot voordeel voor de sport, het sportaanbod voor senioren en ouderen kan namelijk tegemoet komen aan de behoefte van de senioren en ouderen.

De kenmerken van senioren en ouderen die beschreven zijn in het theoretisch kader zijn een belangrijke input geweest voor het onderzoek. De belangrijkste kenmerken die van invloed zijn op de beweegredenen zijn terug te vinden in de conclusies van het onderzoek. Kijk bijvoorbeeld naar het kenmerk mobiliteit/fysieke gesteldheid. Dit is een belangrijk kenmerk en eveneens een belangrijke redenen waarom mensen wel of niet zouden bewegen/sporten. In de resultaten van het onderzoek is terug te zien dat het conceptueel model naar aanleiding van de theorie overeenkomt met de resultaten van het onderzoek.

De kenmerken van de senioren en ouderen zijn van belang geweest om inzicht te krijgen in de doelgroep. Vanuit de kenmerken is een passende vragenlijst opgezet. In de resultaten komen de kenmerken van de doelgroep naar voren op het gebied van voorwaarden om te bewegen en beweegredenen van de doelgroep.

De sociale contacten, het lichamelijke functioneren, de instelling van mensen en de invloed van de maatschappij op beweeggedrag zijn kenmerken die niet alleen in de theorie naar voren kwam maar eveneens in de uitkomsten van het onderzoek terug te vinden zijn. Uit het sportonderzoek van Eurobarometer worden verschillende redenen van deelname aan sport/beweegactiviteiten genoemd. Deze redenen zijn een belangrijke input geweest bij het opstellen van het onderzoek. Kijkend naar de conclusie is te zien dat deze redenen zeer zeker terug komen in de conclusie. Met name lichaamsbeweging/gezondheid, gezelligheid/sociale contacten, leuke activiteit/plezier waren vanuit de theorie als uit het onderzoek redenen om deel te nemen aan beweegactiviteiten. Voor het aanbod is het van belang dat men weet wat beweegredenen zijn voor senioren en ouderen zodat het aanbod hierop kan inspelen.

De beweeginterventies die in het theoretisch kader beschreven worden komen terug in de aanbevelingen en niet in het hoofdstuk conclusies aangezien de interventies in het onderzoek zelf niet zijn meegenomen. De beweeginterventies komen terug in het hoofdstuk aanbevelingen.

De inventarisatie van het beweegaanbod is aan de hand van de 5 P's (product, personeel, plaats, prijs, promotie) geformuleerd. Door uit te gaan van de P's wordt een duidelijk beeld verkregen van hoe de vereniging/beweeegroep functioneert op deze gebieden. Dit is niet alleen van belang voor de aanbieder, ook de afnemer speelt hierbij een belangrijke rol. Wanneer één van de P's niet voldoet aan de wensen zal de afnemer hierop in moeten spelen. In de conclusies is terug te vinden dat de P; Prijs van zowel de vraag als het aanbod niet op elkaar aansluit. Hieruit blijkt dat er een duidelijke relatie is tussen het theoretisch kader en de conclusie. Hierdoor sluit de gevonden theorie aan op de resultaten en de conclusie van het onderzoek.

Begrenzing/beperkingen van het onderzoek

Een begrenzing van het wensen en behoefte onderzoek is de relatief grote groepen die ingeschaald zijn. Zo is alleen onderscheid gemaakt tussen de deelpopulaties 55 tot 70 jaar en 70 jaar en ouder. In de praktijk kunnen zowel op lichamelijk als geestelijk vlak grote verschillen aanwezig zijn tussen de personen binnen de deelpopulatie. Hierbij wordt binnen dit onderzoek geen rekening gehouden, omdat dit niet realistisch is gezien de tijdsdruk van de uitvoering van het onderzoek.

Het sportaanbod onderzoek is begrenst op verenigingen en beweeggroepen die zijn aangesloten bij KBO's. De beweeggroepen die niet gekoppeld zijn aan een KBO of vereniging zijn niet meegenomen in het onderzoek. Deze groepen zijn moeilijk te vinden omdat ze op zichzelf staan en nergens bij aangesloten zijn.

Suggesties voor vervolgonderzoek

De aanbevelingen die voortgekomen zijn uit de resultaten van het onderzoek zijn alleen uitvoerbaar wanneer gemeente Venray daadwerkelijk wil investeren in de senioren/ouderensport. Een suggestie voor het vervolgonderzoek van het sportaanbod zou zijn om ook de op zichzelf staande beweeggroepen te benaderen. Hiermee wordt bedoeld de groepen die niet bij een vereniging of KBO zijn aangesloten. Het gevaar is dat deze groepen moeilijk te vinden zijn en dat deze groepen geen leden meer willen toelaten omdat de groep anders te groot wordt. Dit zouden redenen kunnen zijn om niet deel te nemen aan een vervolgonderzoek.

Een suggestie voor vervolgonderzoek is om exact hetzelfde wensen en behoefte onderzoek te doen binnen andere leeftijdscategorieën, waardoor het duidelijk wordt waar de noodzaak voor investering het meest aanwezig is. Echter zal de toenemende vergrijzing ervoor zorgen dat stimulering binnen de onderzochte onderzoeksdoelgroepen essentieel is.

Verder zal er kwalitatief onderzoek gedaan moeten worden om inzicht te krijgen in de verschillende leeftijdsgroepen. Wanneer de leeftijdscategorieën kleiner worden gemaakt zal de gemeente Venray duidelijk inzicht kunnen krijgen in de kleinere deelpopulaties. Denk aan deelpopulaties met vijf jaar verschil. Kwalitatief onderzoek geeft daarbij duidelijk inzicht in interesses, kenmerken, redenen om wel en niet te sporten enz. Kortom; je brengt duidelijker in kaart wat de wensen en behoeften zijn van de bepaalde leeftijdscategorieën binnen de gemeente Venray.

Ook willen we de suggestie geven om voor vervolgonderzoek meer tijd uit te trekken. Door de tijdsdruk op dit onderzoek is een deadline voor retournatie van de enquêtes noodzakelijk geweest. Wanneer dit niet het geval is zal de respons vele malen hoger zijn, waardoor de betrouwbaarheid van het onderzoek versterkt wordt.

Literatuurlijst

- Baarda, D.B., Goede de, M.P.M. (2006). *Basisboek methoden en technieken*. Groningen/Houten: Wolters-Noordhoff.
 - Craeynest, P. (2010). *Psychologie van de levensloop. Inleiding in de ontwikkelingspsychologie*. Leuven/Den Haag: Uitgeverij Acco.
 - Colijn van, J., Kok, R. (2007). *Sportmarketing*. Pearson Education: Amsterdam.
 - Fledman, R.S. (2007). *Ontwikkelingspsychologie II. Levensloop vanaf de jongvolwassenheid*. Amsterdam: Pearson Education.
 - Rögels, N. (2011). *Levensloopsychologie: jongvolwassenen, volwassenen en oudere volwassenen*. Den Haag: Boom Lemma uitgevers.
 - Rooijendijk, L., Dijt, A., Wijers, G.J., Van Delft, F. (2011). *De mens in thema's. Een thematische behandeling van de menselijke levensloop*. Den Haag: Boom Lemma uitgevers.
 - Sassen, B. (2007). *Gezondheidsvoorlichting voor paramedici*. Maarsen: Elsevier gezondheidszorg.
 - Solomon, M.R., Marshall, G.W., Stuart, E.W., Borchert, T., Uitslag, W. & Vries de, K. (2008). *Marketing. Een reallife-perspectief*. Pearson Education: Amsterdam.
 - Tieleman, M. (2011). *De levensfasen. De psychologische ontwikkeling van de mens*. Boom Lemma uitgevers: Den Haag.
 - Verhoeven, P.S. (2007). *Wat is onderzoek?: Praktijkboek methoden en technieken voor het hoger onderwijs*. Boom onderwijs: Amsterdam.
-
- Huis voor de sport Limburg (2010). *Limburg beweegt naar de toekomst*. Opgevraagd op 14 September 2011 en afkomstig van <http://www.huisvoordesportlimburg.nl/upload/document/1046.pdf>
 - Loket gezond leven (2010). *Interventies*. Opgevraagd op 27 September 2011 <http://www.loketgezondleven.nl/interventies/i-database/zoeken-in-i-database/Default.aspx>
 - NISB (2008). *NASB interventieoverzicht 2008*. Opgevraagd op 19 September 2011 http://www.nisb.nl/beleidsinstrumenten/nasb-checklist-gemeenten/nasb-4-luik-liggend-def_sept-2008_2_.pdf
 - NISB (2011). *Veelgestelde vragen; normen voor bewegen*. Opgevraagd op 21 September 2011 en afkomstig van <http://www.nisb.nl/kennisplein-sport-bewegen/veel-gestelde-vragen.html>
 - Provincie Limburg (2008). *Sportnota Provincie Limburg 2008-2012*. Opgevraagd op 14 September 2011 en afkomstig van www.limburg.nl/dsresource?objectid=9552&type=org
 - Provincie Limburg (2011). *Sport*. Opgevraagd op 23 December 2011 en afkomstig van <http://www.limburg.nl/Beleid/Sport>
 - Karen, A., Schutzer, R.N., Florida Atlantic University., Sue Graves, B., Ed, D., Department of Exercise science and health Promotion. (2004). *Barriers and motivations to exercise in older adults*. Preventive medicine, 39, 1056-1061