kenniscentrum sport & bewegen

Whitepaper

65+ in gemeentelijk sportbeleid

Met inspirerende praktijkvoorbeelden!

Inhoud

Inleiding **3**
1. Het belang van sporten en bewegen voor 65+ **4**

2. De doelgroep in beeld: dé 65-plusser bestaat niet **5**

3. Gerichte aanpak nodig om 65-plussers in beweging te krijgen **6**
3.1 Belemmeringen op individueel en sociaal vlak wegnemen 6
3.2 Passend aanbod 7
3.3 Praktische randvoorwaarden 8

4. Inspirerende voorbeelden **9**
4.1 Twee gemeenten vertellen waarom en hoe zij op de doelgroep 65+ inzetten vanuit beleid 9
4.2 Een voorbeeld van integraal samenwerken op beleidsniveau 11
4.3 Een voorbeeld van beweegbeleid op basis van lokale gegevens 12
4.4 Gemeente die werken vanuit de behoefte van de inwoner 13

5. Slotwoord **14**

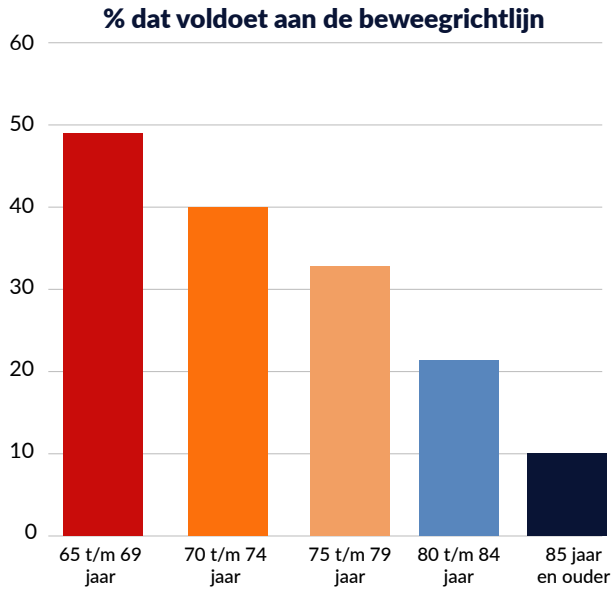
Literatuur **15**

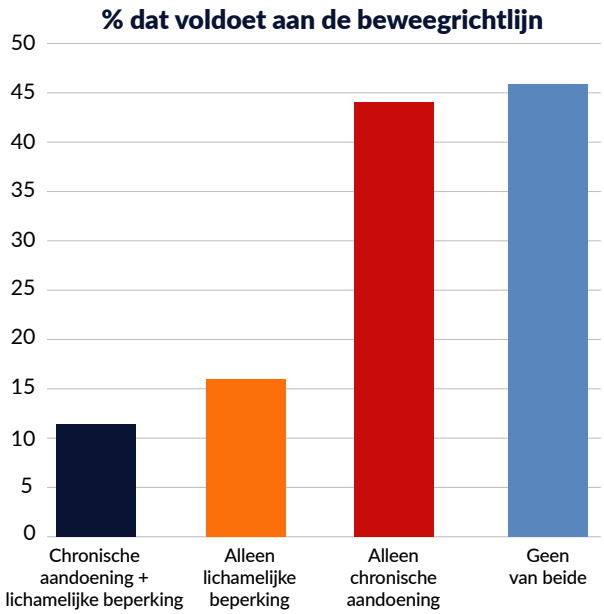
Inleiding

'Iedere Nederlander kan een leven lang plezier beleven aan sport en bewegen', is de ambitie in het Nationaal Sportakkoord 2018. Dus ook 65-plussers. Toch voldeed in 2020 slechts 41,9% van deze groeiende groep aan de Beweegrichtlijnen. Zorgelijk, omdat juist voor hen sporten en bewegen veel oplevert. Deze groep in beweging krijgen vraagt echter om een specifieke aanpak en benadering.

Sporten en bewegen helpt om 65-plussers fit en vitaal te houden. Het maakt hen langer zelfredzaam en minder afhankelijk van zorg. Bovendien helpt het om sociale netwerken te versterken en stimuleert het maatschappelijke participatie. Dat maakt sport en bewegen een interessant middel voor gemeenten in hun ouderenbeleid. Vanuit de Wet Publieke Gezondheidszorg en de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) zijn zij namelijk verantwoordelijk voor het welzijn van 65-plussers en moeten zij ervoor zorgen dat 65-plussers zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. Wat kun je als gemeente doen om hen in beweging te krijgen? En dé 65-plusser, wie is dat eigenlijk?

Onderzoek laat zien dat bij 65-plussers specifieke belemmeringen spelen om mee te doen aan sport- en beweegactiviteiten. Hoe kun je daar als gemeente mee omgaan? Samen met het Mulier Instituut interviewden we beleidsmedewerkers en uitvoerders bij twaalf gemeenten. Welke drempels ervaren zij? Wat zijn succesfactoren om 65-plussers wél in beweging te krijgen? De opbrengsten van deze interviews vormen, ondersteund door wetenschappelijke kennis, de inhoudelijke basis voor deze whitepaper. De kennis en praktijkvoorbeelden geven inzicht in hoe je als gemeente sport– en beweegdeelname onder 65-plussers kunt bevorderen.





Bron: **sportenbewegenincijfers.nl**

Meer informatie over de doelgroep lees je in **deze factsheet**.

1. Het belang van sporten en bewegen voor 65+

Voor 65-plussers is sporten en bewegen belangrijk om de zelfredzaamheid en mobiliteit te behouden en vergroten. Bovendien is het een goede manier om andere mensen te ontmoeten en zo te bouwen aan een sociaal netwerk. Als meer 65-plussers bewegen, leidt dat tot meer zelfredzaamheid en minder afhankelijkheid van zorg. Bovendien helpt deelname aan sport en bewegen de sociale netwerken te versterken. Daarmee is sport en bewegen een relevant middel voor doelstellingen binnen diverse beleidsterreinen, waaronder sport, sociaal domein en gezondheid.

Onderzoek laat zien dat voldoende bewegen de kans op kwetsbaarheid verkleint. Het gaat daarbij om fysieke kwetsbaarheid (beperkingen in lichamelijk functioneren), cognitieve kwetsbaarheid (geheugen en flexibiliteit), sociale kwetsbaarheid (eenzaamheid) en psychische kwetsbaarheid (depressie). Hieronder vatten we deze positieve effecten samen:

- Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat een gezonde leefstijl op latere leeftijd significant bijdraagt aan de **preventie van chronische ziekten** als hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en dementie.
- Voldoende bewegen, met name krachttraining, is essentieel voor **behoud van spiermassa en -functionaliteit bij ouderen.**
- Een beperkte ziektelast en het behoud van spiergezondheid hebben **positieve effecten op de zelfredzaamheid** en mate van kwetsbaarheid van ouderen.
- Deelname aan sport- en beweegactiviteiten zorgt voor **meer participatie** en kan bijdragen aan een **sterker sociaal netwerk** en een **afname van het gevoel van eenzaamheid**.

Meer weten over de positieve effecten van sport en bewegen voor 65+? Het interactieve **Human Capital Model** geeft ruim 80 effecten van sport en bewegen weer, inclusief links naar relevante artikelen, kennisproducten, interventies en experts. In het model kun je filteren op de doelgroep 65+.

VORM VAN BEWEGEN	POSITIEVE EFFECTEN
KRACHT-OEFENINGEN	+ Meer spierkracht + Meer spiermassa + Hogere loopsnelheid
COMBINATIE VAN DUURTRAINING EN KRACHT-OEFENINGEN	+ Lager risico op botbreuken
MATIG TOT INTENSIEF BEWEGEN	+ Lager risico op botbreuken + Lager risico op gebroken heup + Lager risico op lichamelijke beperkingen
MATIG TOT INTENSIEF BEWEGEN	+ Lager risico op cognitieve achteruitgang en dementie + 35% lager risico op de ziekte van Alzheimer

REGELMATIG BEWEGEN ZORGT VOOR LANGERE ZELFREDZAAMHEID

WAARDOOR LAGERE ZORGKOSTEN

Positieve gezondheidseffecten van bewegen op basis van wetenschappelijk onderzoek bij 65-plussers

2. De doelgroep in beeld: dé 65-plusser bestaat niet

Je hoort vaak over dé doelgroep 65+, maar binnen deze groep is veel variatie in termen van gezondheid, kwetsbaarheid en zorgbehoefte. Die drie elementen hangen met elkaar samen: hoe meer gezondheidsproblemen iemand heeft, hoe kwetsbaarder diegene is. De zorgbehoefte neemt toe en het wordt steeds moeilijker om zelfstandig thuis te blijven wonen.

Op basis van kwetsbaarheid en zorgbehoefte kun je de doelgroep 65+ grofweg indelen in vier groepen. Het belang van bewegen verschilt per groep:

1. **Leven zonder zorg:** dit is de fitte 65-plusser die zelfstandig woont, niet kwetsbaar is en niet afhankelijk is van zorg. Voldoende bewegen is belangrijk om kwetsbaarheid te voorkomen en om vitaliteit en gezondheid te behouden of verbeteren.
2. **Zorg op afstand:** dit is de 65-plusser die zelfstandig thuis woont, maar enigszins beperkt is door aandoeningen. Daardoor is diegene beperkt kwetsbaar en deels afhankelijk van zorg. Meer bewegen helpt deze groep om zelfredzaam te blijven en verdere toename van zorgbehoefte te voorkomen. Bovendien bevordert deelname aan sport- en beweegaanbod de sociale participatie.
3. **Zorg dichtbij:** dit is de 65-plusser die zelfstandig thuis woont, maar sterk beperkt is door aandoeningen. Deze groep is behoorlijk kwetsbaar en sterk afhankelijk van zorg. Deelname aan sport- en beweegactiviteiten bevordert de sociale participatie en gaat eenzaamheid tegen. Bovendien helpt bewegen om de dagelijkse activiteiten zoveel mogelijk te kunnen blijven uitvoeren.
4. **Zorg met verblijf:** dit is de 65-plusser die niet meer zelfstandig thuis kan wonen in verband met intensieve zorgbehoefte. Dagelijks bewegen is voor deze groep belangrijk voor de kwaliteit van leven.

Zorgpiramide ouderen

Indeling op basis van de mate van nodige zorg

Dit document richt zich voornamelijk op de eerste drie groepen: 65-plussers die nog zelfstandig thuis wonen. In het artikel **Bewegen stimuleren van ouderen in woonzorginstellingen** op Allesoversport.nl lees je meer over de vierde groep.

3. Gerichte aanpak nodig om 65-plussers in beweging te krijgen

Het krijgen van lichamelijke beperkingen en bepaalde chronische aandoeningen door ouderdom of ziekte is voor 65-plussers een belangrijke reden om niet deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten of om te stoppen. Het gaat met name om beperkingen in mobiliteit, zicht of gehoor. Naast lichamelijke beperkingen zorgen veel andere factoren ervoor dat 65-plussers (te) weinig bewegen.

De doelgroep 65+ vraagt vanuit de gemeente een gerichte aanpak waarin je:

1. belemmeringen op individueel en sociaal vlak wegneemt;
2. passend aanbod creëert;
3. praktische randvoorwaarden op orde brengt.

3.1 Belemmeringen op individueel en sociaal vlak wegnemen

Of een 65-plusser uit zichzelf sport- en beweegaanbod opzoekt, hangt sterk af van de ervaringen en gewoonten die diegene met sport en bewegen heeft opgedaan gedurende het leven. Dit heet het beweegkapitaal. Een groot deel van de huidige generatie ouderen heeft een beperkt beweegkapitaal. Andere belangrijke belemmeringen zijn weinig motivatie en steun uit de directe sociale kring, de angst om te vallen en het gebrek aan vertrouwen in eigen kunnen.

Wat helpt om deze 65-plussers toch in beweging te krijgen? Het is belangrijk dat hun omgeving ze motiveert en dat ze ondersteuning krijgen bij het vinden van passend aanbod:

- **Samenwerking op beleidsniveau** helpt om meer groepen 65-plussers te bereiken en vanuit verschillende beleidsterreinen drempels weg te nemen.
- Het beter bereiken van kwetsbare 65-plussers en het doorverwijzen naar passend aanbod vraagt om **structurele samenwerking tussen partijen uit zorg (praktijkondersteuners, huisartsen, fysiotherapeuten, thuis-zorg), welzijn en sport**.
- Een **buurtsportcoach kan fungeren als spin in het web** in de samenwerking tussen sport, zorg en welzijn. Enerzijds door goed op de hoogte te zijn van het sport- en beweegaanbod in de wijk. Anderzijds door individuele begeleiding te bieden aan 65-plussers, om zo de doorverwijzing vanuit zorg en welzijn naar beweegaanbod te faciliteren. De buurtsportcoach helpt aanbod te vinden dat aansluit bij iemands mogelijkheden en wensen. Indien nodig kan de buurtsportcoach bovendien nieuw aanbod initiëren, in samenwerking met professionals en organisaties uit de zorg, sport en welzijn.

Wist je dat?
Gemeenten kunnen met de regeling Brede Regeling Combinatiefuncties via cofinanciering van het Rijk functionarissen zoals buurtsportcoaches inzetten. Deze landelijke regeling is er om Nederlanders te motiveren voor deelname aan sport en/of cultuur. Wist je dat vanuit deze regeling gemeenten slechts 325 fte inzetten voor het bevorderen van sport- en cultuurdeelname door 65+ tegenover 1564 fte voor jeugd?

3.2 Passend aanbod

Om bewegen voor 65-plussers zo aantrekkelijk mogelijk te maken, is het belangrijk dat er voldoende passend aanbod is. Oftewel: aanbod dat aansluit op de wensen en behoeften van de doelgroep. De diversiteit binnen de groep 65-plussers vraagt daarbij om aanbod op maat. Waar de fitte, zelfredzame 65-plusser bijvoorbeeld kan meedoen met regulier aanbod en walking sports, is het voor de meer kwetsbare 65-plusser belangrijk dat er aanbod op maat is onder begeleiding van geschoolde professionals zoals MBvO*-docenten en fysiotherapeuten. Dat biedt vertrouwen en veiligheid. 'Op maat' betekent hier dat de intensiteit van het aanbod past bij de capaciteiten van de deelnemers en dat het type activiteit aansluit bij de wensen van de doelgroep. Hoe realiseer je passend aanbod? Tijdens de interviews met gemeenten kwam een aantal succesfactoren naar voren.

- Goed in **kaart brengen wie de doelgroep 65+ in jouw gemeente is** - en welke groepen (niet) gebruikmaken van bestaand sport- en beweegaanbod - helpt je om te zien in welke wijken en bij wie sprake is van bewegingsarmoede. Je kunt zo gerichter ophalen welke behoeften er zijn en waar de gaten zitten in het beschikbare aanbod.
- Lokale sport- en beweegaanbieders hebben vaak ideeën en initiatieven voor nieuwe activiteiten, maar missen soms de expertise, organisatiekracht, financiën of het bereik om deze ideeën uit te voeren. Bovendien zijn ze lang niet altijd op de hoogte van elkaars aanbod. Door als gemeente **lokale aanbieders aan elkaar te verbinden** ontstaan nieuwe samenwerkingen.
- **De buurtsportcoach kan een belangrijke rol spelen bij het aanjagen en opzetten van aanbod** in samenwerking met de sportsector, professionals uit eerstelijnszorg en welzijnsorganisaties.
- Richt je bij het creëren van aanbod niet op eenmalige activiteiten, maar juist op structureel aanbod. Of zorg ervoor dat tijdelijke programma's aansluiten op **structureel aanbod**. Als gemeente kun je hier op sturen in de opdracht van het sportbedrijf of de buurtsportcoach.
- Het bereiken van met name de meer kwetsbare 65-plussers is vaak een uitdaging. Dit vraagt om nauwe samenwerking tussen professionals uit de zorg, welzijn en sport - en om de inzet van **effectieve communicatiemiddelen**. Hierbij kun je als gemeente een rol spelen; zo ontvangen in de gemeente Emmen alle **65-plussers een brief vanuit de gemeente** met een uitnodiging voor een fittest. Zo wordt in een keer sport en bewegen onder de aandacht gebracht onder de hele doelgroep.
- De afgelopen jaren zijn veel verschillende beweeginterventies ontwikkeld vanuit onderzoek en praktijk. **De database van erkende beweeginterventies** helpt om **werkzame beweeginterventies** te selecteren voor het beoogde doel en doelgroep. De hierin opgenomen interventies zijn beoordeeld op uitvoerbaarheid in de praktijk, wetenschappelijke onderbouwing en op hoogste erkenningsniveau ook op effectiviteit. Door je te oriënteren op bestaande aanpakken die zich al in de praktijk bewezen hebben, kun je met lokale inbreng en enige creativiteit al snel aan de slag.

Cijfers sport- en beweegdeelname 65+
Lokale cijfers over het beweeggedrag van inwoners staan op verschillende plekken. In de handreiking **Werken met lokale data in de sport** vind je een totaaloverzicht. Onderstaande websites geven specifiek cijfers voor de doelgroep 65+.

Sporten en bewegen in cijfers
Op de website **Sporten en bewegen in cijfers** van het RIVM kun je op landelijk, regionaal en lokaal niveau algemene beweegcijfers vinden. Je kunt gericht zoeken op de kernindicatoren zoals Sportdeelname, Tevredenheid sport- en beweegaanbod, Beweegrichtlijnen, Zitgedrag en Beweegvriendelijke omgeving.

Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen
Elke vier jaar voert de GGD in samenwerking met het RIVM en het CBS een **Gezondheidsmonitor uit voor jeugd en voor volwassenen en ouderen**. De Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen geeft inzicht in de gezondheid van Nederlanders van 18 jaar en ouder. De monitor geeft cijfers over thema's zoals ervaren gezondheid, chronische aandoeningen, bewegen en eenzaamheid.

*Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)

- Om passend sport- en beweegaanbod succesvol te organiseren is het belangrijk om de **effecten en uitvoering van individuele activiteiten regelmatig te evalueren**. Deze evaluaties maken duidelijk of de ingezette activiteiten inderdaad helpen om 65-plussers meer te laten bewegen en of eventuele aanpassingen nodig zijn.

Monitoren en evalueren
De **Monitoring & Evaluatie-wijzer** (M&E-wijzer) is een stappenplan met uitleg, hulpmiddelen en tips voor analyse, monitoring en evaluatie van lokaal sport- en beweegbeleid. Ook kun je uitvoerders wijzen op het instrument **MEIVO.** Met deze tool kunnen zij hun sport- of beweeginterventie monitoren.

3.3 Praktische randvoorwaarden

Naast lichamelijke belemmeringen en belemmeringen op individueel en sociaal vlak zijn er praktische randvoorwaarden- waar je als gemeente rekening mee kunt houden.

- Voor 65-plussers met weinig beweegkapitaal kunnen financiën een drempel zijn om deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten. Het **organiseren van financiële ondersteuning** helpt om financiële drempels weg te nemen. Denk bijvoorbeeld aan een seniorenpas die mensen kunnen inzetten voor sport- beweegactiviteiten.
- **Vervoer** van en naar sport- en beweegactiviteiten kan voor 65-plussers een probleem zijn. Zeker als het aanbod niet in de eigen wijk is. In sommige gemeenten wordt daarom Automaatje van ANWB georganiseerd. Daarbij bieden vrijwilligers hun breng- en haalservice aan. Ook worden er in diverse gemeenten fietstrainingen georganiseerd om de mobiliteit te verbeteren. In Krimpen aan den IJssel brengt de Wmo Belbus senioren naar sport- en beweegaanbod toe.
- **Toegankelijkheid, veiligheid en bereikbaarheid van de locatie** van activiteiten kunnen drempels opwerpen voor deelname. Bij de inrichting van de openbare ruimte is het dan ook van belang om de behoeften van de gebruikers mee te nemen. Wil je bijvoorbeeld wandelen onder 65-plussers stimuleren? Dan is het belangrijk dat stoepen breed genoeg zijn en dat er geen tegels uitsteken.

  Op Kenniscentrumsportenbewegen.nl vind je informatie en praktische handvatten over de **inrichting van een beweegvriendelijke omgeving (BVO)**.

Beweegmaatje voor extra motivatie
Een beweegmaatje biedt 65-plussers motivatie en structuur om te gaan bewegen. In gemeente Krimpen aan den IJssel hebben ze een maatjesproject opgezet. Zo kunnen bijvoorbeeld 65-plussers iemand vinden om samen mee te wandelen of naar een activiteit te gaan.

Lees meer over dit project op **Krimpenwijzer.nl**

4. Inspirerende voorbeelden

Verschillende gemeenten slagen er reeds in om 65-plussers meer in beweging te brengen. Hoe pakken zij het aan? Zoals je al eerder las, interviewden wij samen met Mulier Instituut beleidsmedewerkers en uitvoerders bij twaalf gemeenten om die vraag te beantwoorden. Ter inspiratie lichten we enkele van deze gemeenten uit.

In dit hoofdstuk lees je waarom en hoe 65-plussers prioriteit krijgen vanuit beleid van de gemeenten Alkmaar en Waalwijk. Je leest hoe binnen de gemeente Smallingerland integraal wordt samengewerkt aan gezondheidsbeleid waar bewegen onderdeel van uitmaakt. En je ontdekt hoe gemeente Wageningen de Gezondheidsmonitor gebruikt om de effectiviteit van beweegbeleid te monitoren. Tot slot lees je hoe gemeente Bodegraven-Reeuwijk inspeelt op de behoeften van de doelgroep bij het creëren van passend aanbod.

4.1 Twee gemeenten vertellen waarom en hoe zij op de doelgroep 65+ inzetten vanuit beleid

Alkmaar

De gemeente Alkmaar zet sport in als preventief middel om de zelfredzaamheid en participatie van inwoners te bevorderen. De vergrijzing neemt toe en de gemeente is zich ervan bewust dat bewegen helpt om 65-plussers fit en vitaal te houden. Daarom heeft deze doelgroep prioriteit binnen het sportbeleid en het beleid binnen het sociaal domein. Binnen de gemeente is dan ook veel samenwerking op beleidsniveau.

Vanessa Zonneveld, beleidsmedewerker sport, vertelt hoe zij het in Alkmaar aanpakken:

“In 2012 is het beleidsdocument Alkmaar Startsignaal opgesteld, dat ingaat op de toekomst van sport in Alkmaar. Daarin staat dat sport en bewegen voor iedereen belangrijk is en dat we sport inzetten als doel én als middel. Dit in het kader van gezondheid, sociale activering en bewegen. Het thema ‘inclusief sporten en bewegen’ is daarbij een belangrijke pijler. Als gemeente vinden we het belangrijk om sport en bewegen in te zetten als preventief middel om toekomstige problemen bij bijvoorbeeld 65-plussers te voorkomen.”

> **Sport heeft een belangrijke maatschappelijke functie in Alkmaar. Wij versterken deze functie door inwoners - jong en oud - te stimuleren om actief (of passief) deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten. Dit kan zijn: op school, in de openbare ruimte, bij een vereniging of bij een regionaal trainingscentrum. Hierbij bieden wij faciliteiten aan van voldoende kwaliteit.**

Het stimuleren van sporten en bewegen bij 65+ raakt aan meerdere thema’s. Vanzelfsprekend staat de afdeling Sport op beleidsmatig gebied in verbinding met het sociaal domein en werken zij nauw samen. Zo is er naast een lokaal Sportakkoord een Preventieakkoord opgesteld. Ook heeft de afdeling Sport veelvuldig overleg met beleidsmedewerkers uit het sociaal domein.

Tip! Bekijk ook de factsheet **Ouderen in gemeentelijk sport- en beweegbeleid** van Mulier Instituut.

We vinden het belangrijk om op het gebied van sport en bewegen pakketten te ontwikkelen die voor 65+ aantrekkelijk zijn. Alkmaar Sport is de uitvoeringsorganisatie in onze gemeente, dus samen met hen hebben we gekeken welke activiteiten voor 65+ van belang zijn. Inwoners hebben ook zelf initiatieven opgezet, zoals de wandelgroep 'Klaar mee Loop mee'. Verder activeert de verenigingsadviseur verenigingen om een inclusief aanbod te ontwikkelen.

Vanwege corona heeft (ook) de doelgroep van 65-plussers specifieke aandacht nodig, willen we hen in beweging houden of opnieuw in beweging krijgen. De afgelopen jaren hebben we daarom samen met Alkmaar Sport veel georganiseerd en opgestart. Zo hebben we ons aangesloten bij het landelijke project 'Doortrappen' dat als doel heeft: 65-plussers zo lang mogelijk laten doorfietsen. We zullen ook voor 2022 subsidie aanvragen voor dit project, wegens het succes van afgelopen jaar."

Waalwijk

In de gemeente Waalwijk voldoet 61% van de inwoners aan de Beweegrichtlijnen. De gemeente wil dat dit percentage stijgt en heeft de volgende algemene doelstelling:

Eind 2024 voldoet 71% van de inwoners aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen en wordt door onze inwoners een leven lang plezier beleefd aan sporten en bewegen in een inclusieve sport- en beweegomgeving.

De gemeente zet hierbij specifiek in op 65-plussers, onder wie zij veel eenzaamheid ziet. Om dit tegen te gaan, zet ze sport als middel in. Bijvoorbeeld via een buurtsportcoach senioren als specialist. Deze buurtsportcoach, in Waalwijk beweegcoach genoemd, staat in nauw contact met de doelgroep. Dat maakt maatwerk mogelijk: passend aanbod dat aansluit op de wensen en behoeften. Dankzij deze spin in het web wordt de doelgroep bovendien beter bereikt en worden diverse domeinen verbonden: welzijn, zorg, sport en gemeente.

Annika Broer, beweegcoach senioren bij ContourdeTwern, vertelt hoe ze het in Waalwijk aanpakken:

"Ik word sinds 2018 als beweegcoach senioren ingezet. Er is een stuurgroep die twee keer per jaar overlegt over mijn werkzaamheden. Deze stuurgroep bestaat uit zorginstellingen, een welzijnsorganisatie en de gemeente. Deze organisaties hebben als doel senioren te ondersteunen, voordat ze in de intramurale zorg terechtkomen. Mijn focus ligt daarbij op de zelfstandig wonende ouderen.

Vanuit de stuurgroep is een aantal speerpunten geformuleerd. Die vormen de basis van mijn werk. Deze speerpunten zijn gericht op het beweegaanbod in kaart brengen, een netwerk opbouwen en het initiëren van beweegactiviteiten.

> **Daarnaast stem ik mijn werkzaamheden af op de doelgroep: op basis van hun behoeften maak ik ieder jaar een jaarplan. Hierin staan doelen en afspraken die ik met de gemeente afstem. Denk aan het voeren van een bepaald aantal begeleidingstrajecten, of het starten met nieuwe projecten zoals 'Doortrappen'. Aan het eind van het jaar lever ik een verslag op van de projecten die ik heb gedaan en de effecten daarvan.**

Het werkt goed dat er een specialist is op de doelgroep 65+ én dat die korte lijntjes heeft met welzijn en het sociaal domein. Ik ben namelijk in dienst van een welzijnsorganisatie. Ik zit bijvoorbeeld bij iedere weekstart van de sociaal werkers. Dan hoor ik wat er speelt op thema's zoals armoede of eenzaamheid. Daar kan ik met sport en bewegen heel goed op inhaken. Zo krijgen we ook meer grip op de kwetsbare groepen."

4.2 Een voorbeeld van integraal samenwerken op beleidsniveau

De inzet van sport en bewegen voor 65-plussers is relevant voor doelstellingen binnen diverse beleidsterreinen, zoals sport en het sociaal domein. Integraal samenwerken op zowel beleids- als uitvoeringsniveau helpt om de doelgroep beter te bereiken en het aanbod te laten aansluiten op hun wensen en behoeften. Echter, integraal samenwerken op beleidsniveau gebeurt nog niet altijd en kan lastig zijn. Waar doen ze het wél? Bijvoorbeeld in de gemeente Smallingerland. Hieronder lees je er meer over.

Smallingerland

In de gemeente Smallingerland wordt gewerkt vanuit een integraal preventief gezondheidsbeleid. Daar valt ook de gerichte inzet op 65-plussers onder. Deze integrale manier van denken en werken levert nauwe samenwerkingen op, zowel tussen diverse beleidsterreinen binnen de gemeente zelf, als met externe partijen. Met als resultaat veel waardevolle verbindingen tussen domeinen, organisaties en professionals. Dat komt uiteindelijk de doelgroep ten goede.

Frank Schmitz en Anke de Vries, beleidsadviseurs sport en sociaal domein, vertellen hoe zij dit in Smallingerland hebben aangepakt:

“We werken vanuit een gezamenlijke visie, een integraal preventief gezondheidsbeleid. Collega’s binnen en partners buiten de gemeente werken samen. Zij nemen de gezamenlijke visie mee in hun werk. Worden er nieuwe projecten voorgesteld? Dan worden deze altijd getoetst aan de gezamenlijke visie. Ook de beweegvisie uit het sportbeleid sluit hierop aan en luidt als volgt: een omgeving die uitnodigt tot gezond gedrag.

Bij het opzetten van een integraal preventief gezondheidsbeleid is eerst binnen de gemeente contact gezocht met collega’s die vanuit hun eigen beleidsterrein kunnen bijdragen. Zowel binnen de eigen afdeling, zoals sport en onderwijs, als daarbuiten. Denk aan groenvoorziening en waterbeheer, verkeer, wijkontwikkeling, woningbouw, armoede en schulden, werk en inkomen. Daarna hebben we extern contact gezocht met alle partners en organisaties die werken aan preventie en gezondheid. Vervolgens hebben we dit bij elkaar gebracht.

> **Het gaat om het neerleggen van een goede basis en de continuïteit daarvan. Mochten er vervolgens personele wisselingen zijn, dan is er een basis van waaruit verder gewerkt kan worden.**

Er zijn korte lijntjes; de mensen en organisaties weten elkaar zowel intern als extern goed te vinden. Werken vanuit een gezamenlijke visie en gezamenlijk plan betekent dat de neuzen dezelfde kant op staan. Dit lukt niet van de ene op de andere dag; er is veel tijd in gaan zitten. Het allerbelangrijkst hierbij is om elkaar echt te leren kennen. Wie is die collega of die partner? Wat doet hij of zij? Op die manier leg je de verbinding.”

4.3 Een voorbeeld van beweegbeleid op basis van lokale gegevens

Wageningen

De gemeente Wageningen vindt het belangrijk om vanuit onderzoek de inzet op de doelgroep 65+ te bepalen. Ze gebruikt hiervoor onder andere de Gezondheidsmonitor van de GGD. Vervolgens evalueert ze, samen met uitvoerders, regelmatig hoe het gaat.

Corry Floor, beleidsmedewerker Sport, vertelt hoe zij dit in Wageningen aanpakken:

"Wij gebruiken de GGD Gezondheidsmonitor. Zo zien we hoe we ervoor staan op verschillende aandachtsgebieden. We gebruiken de door de GGD gestelde vragen als indicatoren voor ons te voeren beleid. In deze monitor is ook een uitsplitsing gemaakt naar de verschillende Wageningse wijken. Hierdoor zien we nog beter waar de achterstanden binnen de gemeente zijn."

> **Bij het maken van nieuw beleid raadplegen we eerst de Gezondheidsmonitor. Zijn er opvallende zaken, zoals een daling in sportdeelname of een achterblijvende leeftijdsgroep? Dan stellen we hier nieuwe doelen voor op of we stellen de huidige doelen bij. Dit doen wij niet alleen; het is een participatief proces. Ook de uitvoerders spelen dus een rol bij het opstellen van doelen. En zij denken mee over de invulling ervan, op basis van hun activiteitenaanbod.**

We monitoren de acties op 65+ met de informatie die Sportservice Wageningen aanlevert. De buurtsportcoaches van Sportservice Wageningen zetten zich via het project Wageningen Vitaal specifiek in voor deze doelgroep. Jaarlijks organiseren zij bijvoorbeeld een fittest voor 65+, zorgen ze voor een overzicht van het sport- en beweegaanbod en stimuleren zij sportaanbieders om passend aanbod te maken. Ze leveren elk kwartaal een infographic aan met de kwartaalresultaten. Ook spreek ik regelmatig met deze buurtsportcoaches om te evalueren hoe het gaat. In de toekomst willen we ook bewonerspanel 'De stem van Wageningen' een grotere rol geven. Voor de groep 65-plussers is dit echter een uitdaging, omdat zij ondervertegenwoordigd zijn in dit panel."

Tip! Lees meer over de **GGD Gezondheidsmonitor** en hoe je deze als gemeente gebruikt.

4.4 Gemeente die werken vanuit de behoefte van de inwoner

Bodegraven-Reeuwijk

In de gemeente Bodegraven-Reeuwijk baseren sport- en welzijnsorganisaties hun inzet op 65-plussers op de behoeften van de inwoners. Om te ontdekken waar de vraag ligt en passend aanbod te creëren, wordt bovendien de brug geslagen naar andere domeinen.

Marlies Schlingmann van Welzijn Onze Zorg en Sanne Wouters van Stichting Sport en Welzijn vertellen hoe zij dit aanpakken.

"Wij benaderen de doelgroep 65+ breed en spelen in op de vraag vanuit deze groep. Zo worden wij vaak benaderd door ouderenorganisaties, ouderen zelf of hun mantelzorgers. Ook organisaties die zich inzetten voor dementerenden weten ons te vinden, net als de gemeente die werkt aan een dementievriendelijke omgeving. Bovendien begeleidt Welzijn Onze Zorg ouderen individueel. Dankzij dat contact horen, zien en voelen we waar hun behoeften liggen.

> **Kortom, we ontdekken via verschillende wegen waar deze ouderen behoefte aan hebben. Daar spelen we vervolgens op in met onze projecten.**

Een voorbeeld is het project Bewegen met Aandacht. Dit project is ontstaan vanuit de vraag van mantelzorgers, fysiotherapeuten en zorgorganisaties. De fysiotherapeut kreeg steeds meer aanvragen van ouderen die extra aandacht nodig hadden. Normaal gesproken is de fysiotherapeut na een bepaalde periode uitbehandeld, dus bij ons waren ze op zoek naar een vervolg. Bovendien zochten diverse zorgorganisaties naar passend aanbod voor ouderen. Hierbij zagen we dat er weinig passend aanbod was voor ouderen die eerst nog van alles kunnen en ineens terugvallen in hun mogelijkheden. Al deze signalen vanuit de praktijk pakten we op. Hieruit is het project Bewegen met Aandacht ontstaan. Dit project is speciaal voor mensen die kwetsbaar zijn en kampen met een of meerdere aandoeningen, zoals dementie, Parkinson en sociaal isolement. Deelnemers bewegen één keer per week. Daarbij halen we zoveel mogelijk drempels weg, zoals vervoer."

5. Slotwoord

In deze whitepaper las je over de waarde van bewegen voor 65-plussers én wat je als gemeente kunt doen om hen meer te laten bewegen. Een actieve leefstijl helpt deze groep om langer gezond en zelfredzaam te blijven. Daardoor zijn 65-plussers minder (snel) afhankelijk van zorg, wat kosten bespaart. Ook biedt meedoen aan sport- en beweegactiviteiten deze groep de kans om sociaal en maatschappelijk actief te blijven, en helpt het eenzaamheid tegengaan. Kortom, er zijn diverse redenen waarom het voor gemeenten waardevol is om in te zetten op sport- en beweegdeelname onder deze groep.

Het is echter niet vanzelfsprekend dat 65-plussers voldoende bewegen. Zij ervaren specifieke drempels bij het meedoen aan sport- en beweegactiviteiten. Soms gaat het om fysieke drempels (gezondheidsklachten), maar ook individuele en sociale drempels spelen mee. Denk aan een beperkt beweegkapitaal, angst om te vallen, gebrek aan vertrouwen in eigen kunnen en weinig motivatie vanuit de directe omgeving om meer te gaan bewegen. Bovendien kunnen praktische randvoorwaarden hen van deelname weerhouden, zoals kosten en vervoer. Om 65-plussers meer te laten bewegen, is het belangrijk om in te spelen op deze drempels. Passend aanbod is daarbij essentieel: activiteiten moeten aansluiten op de wensen, behoeften en mogelijkheden van de doelgroep.

Wat kun je als gemeente doen om deze groep te laten bewegen? Praktijkvoorbeelden lieten zien hoe je het kunt aanpakken:

a. **PRIORITEREN.** Je kunt de doelgroep 65-plus specifiek noemen in sportbeleid. Ook kun je de samenwerking zoeken met andere beleidsterreinen (sociaal domein en gezondheid) om bewegen in te zetten als middel voor meer zelfredzaamheid in deze groep.
b. **VERBINDEN.** Ga voor structurele samenwerkingen tussen lokale partijen uit zorg, welzijn en sport. Dit helpt om kwetsbare 65-plussers beter te bereiken en doorverwijzing naar passend aanbod te realiseren.
c. **FACILITEREN.** Overweeg de inzet van de buurtsportcoach specifiek voor de verschillende subgroepen 65-plussers. Deze professional fungeert als spin in het web in de samenwerking tussen sport, zorg en welzijn. Ook helpt de buurtsportcoach bij het organiseren van passend aanbod en de inzet van erkende beweeginterventies voor 65-plussers.
d. **MONITOREN EN EVALUEREN.** Evalueer de effecten en uitvoering van individuele activiteiten regelmatig. Zo kom je te weten of de ingezette activiteiten inderdaad helpen om 65-plussers meer te laten bewegen, en of eventuele aanpassingen nodig zijn.

Sparren of een goed voorbeeld delen?
Kenniscentrum Sport & Bewegen maakt kennis vanuit wetenschap, beleid en praktijk beschikbaar en toepasbaar voor professionals. Denk aan informatie over het belang en de effecten van sport en bewegen, wat wel en niet werkt, feiten en cijfers. We inspireren beleidsmedewerkers binnen de domeinen sport, gezondheid en het sociaal domein ook graag met goede voorbeelden hoe sport en bewegen al wordt ingezet als middel voor meer zelfredzaamheid onder 65-plussers. Heb jij een goed voorbeeld uit jouw gemeente? Of wil je met ons sparren over hoe je hier in de praktijk mee aan de slag kunt? Dan komen we graag met jou in contact. Ook voor andere ideeën, vragen of suggesties op dit thema kun je contact opnemen met een van onze specialisten.

Literatuur

Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen | RIVM

Beweegrichtlijnen 2017 | Gezondheidsraad

Kwetsbaarheid van ouderen | Loketgezondleven.nl

Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) | Rijksoverheid

Preventie in de Wet publieke gezondheid | Loketgezondleven.nl

Ouderen: wat drijft en belemmert hen bij sport en bewegen | Alles over sport

Werken met lokale data in de sport | Kenniscentrum Sport & Bewegen

Verdiepingsonderzoek Ouderen: bewegen, sporten en zitten | RIVM

Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen | Monitorgezondheid.nl

Beleidswijzer Sport en Bewegen | Kenniscentrum Sport & Bewegen

Monitoring- en Evaluatiewijzer Sport en Bewegen | Kenniscentrum Sport & Bewegen

MEIVO | Kenniscentrum Sport & Bewegen

Meer informatie & contact

Esmée Doets
esmee.doets@kenniscentrumsportenbewegen.nl

Rinske Bakker
rinske.bakker@kenniscentrumsportenbewegen.nl

kenniscentrum sport & bewegen

© januari 2022, Kenniscentrum Sport & Bewegen, Ede