

Zo wordt jouw aanbod een succes!

Ouder worden gaat vaak gepaard met lichamelijke en mentale veranderingen waardoor regulier aanbod niet altijd geschikt is voor 65-plussers, met name voor wat meer kwetsbare groepen. Uit onderzoek is bekend dat deze doelgroep vaak drempels ervaart om deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten. Hoe kun je drempels binnen jouw aanbod verlagen, zodat het aantrekkelijker wordt om deel te nemen? In interviews die we samen met Mulier Instituut hielden met 12 gemeenten kwamen een aantal succesfactoren naar voren. Laat je inspireren!

Succesfactoren



Wensen en behoeften van doelgroep als basis voor ontwikkeling aanbod

Onderscheid maken tussen de verschillende subdoelgroepen

Samenwerking met welzijn

Nieuwe activiteiten laagdrempelig en kleinschalig uitproberen

Gemeente Meierijstad & Waalwijk

“Om te zorgen dat er voor iedereen wat is, vroegen we 250 inwoners met verschillende achtergronden, waaronder ouderen, wat zij zouden willen. Of ze bijvoorbeeld liever wilden sporten met een groepje lotgenoten of juist met anderen samen. Daar kwam best een wisselend beeld uit. Bij het opzetten van activiteiten houden we daar rekening mee. Voor activiteiten die misten zijn acties uitgezet om daar iets voor op te zetten.”

• **Henry van Alebeek** - Sportcoach - Gemeente Meierijstad

In Waalwijk wordt regelmatig een klanttevredenheidsonderzoek uitgevoerd via sociaal werk. Daarin worden ook beweegactiviteiten geëvalueerd.

Gemeente Purmerend

SPURD, de sportservice organisatie van Purmerend, houdt bij het organiseren van aanbod voor senioren rekening met de behoefte van verschillende subgroepen. Voor elke groep wordt aanbod georganiseerd. De subgroepen zijn:

- Jonge senioren: 50+
- Zelfstandig wonende ouderen. Wat hebben zij nodig aan beweging en gezonde leefstijl om zelfstandig te kunnen blijven wonen. Waar vragen zij om?
- Ouderen die niet meer of net aan zelfstandig wonen met zorg. Deze mensen kunnen niet meer eenvoudig naar de sport- en beweegactiviteiten komen. Hier is de samenwerking met de zorg voor nodig.

Gemeente Smallingerland

De welzijnsorganisatie Maatschappelijke Ondersteuning Smallingerland (MOS) komt bij de mensen thuis en kan zo dus goed problemen of behoeften signaleren. Eén van de initiatieven van MOS zijn huiskamergesprekken. Daarmee creëren ze in wijken momenten waarop mensen bij elkaar komen en elkaar ontmoeten. Dit doen ze vanuit een sociaal oogpunt, maar het is ook een moment om bijvoorbeeld de beweegbehoefte te peilen.

Praktijkvoorbeelden

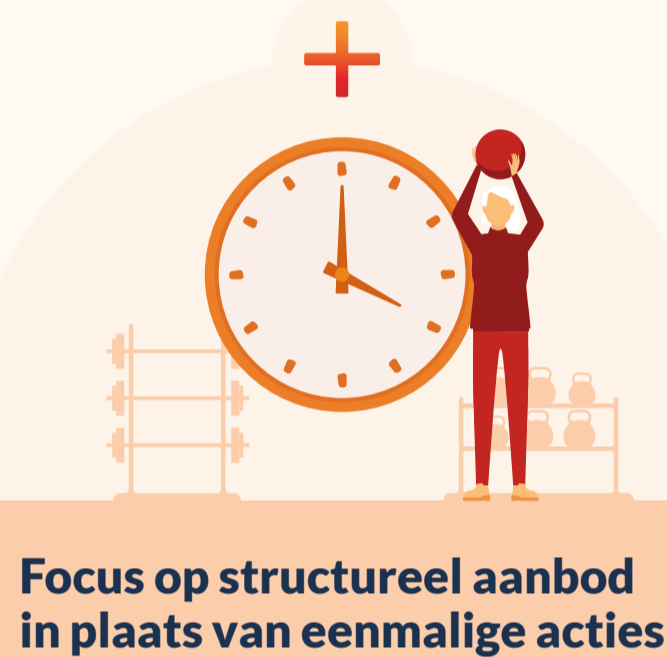
Gemeente Bodegraven-Reeuwijk & Alkmaar

“De kracht ligt in kijken wat er wel kan, flexibel opstellen (helemaal in de coronatijd) en energie en passie hebben voor het vak. Ook gewoon dingen uit proberen. Wanneer er een hulpvraag binnen komt wordt er gekeken hoe dit laagdrempelig georganiseerd kan worden, zonder al van alles op te tuigen.”

• **Marlies Schlingmann** - Welzijn Onze Zorg - Gemeente Bodegraven-Reeuwijk

“Er wordt goed gekeken wat wel en niet werkt in de praktijk. Als iets niet werkt wordt iets ander geprobeerd. Voor de doelgroep ouderen is het belangrijker om te meten op kwaliteit (van bewegen) en niet teveel op aantallen te focussen.”

• **Vanessa Zonneveld** - Beleidsmedewerker sport - Gemeente Alkmaar



Focus op structureel aanbod in plaats van eenmalige acties



Goed opgeleide trainers en begeleiders



Aanvullende activiteiten op de sportclub om de doelgroep binnen de vereniging te houden



Praktische belemmeringen zoals kosten en vervoer wegnemen

Gemeente Purmerend & Emmen

“We willen de ouderen structureel en op laagdrempelige wijze in beweging brengen, waarmee het voldoen aan de bewegnorm voor het individu dichterbij komt. Wij gaan uit van een terugkerend karakter bij alles wat we organiseren. Incidentele activiteiten fungeren als vliegwiel voor een blijvend bewegeeffect op de lange termijn. Een voorbeeld: na een incidenteel vormgegeven winterwandeling worden mensen actief gewezen op de bestaande wandelgroepen die wekelijks plaatsvinden. In Balans vindt bijvoorbeeld eens per jaar in cursusvorm plaats en wordt gekoppeld aan ons structurele senioren beweegprogramma of aan (te ontwikkelen) activiteiten bij de sportverenigingen.”

• **Helen Kaptein** - Specialist ouderen - Spurd Purmerend

Vanuit de gemeente Emmen worden alle 65-plussers aangeschreven met een uitnodiging voor een fittest. Degenen die daarop reageren komen in een mailingbestand terecht. Deelnemers aan de fittest krijgen een programma aangeboden en een persoonlijk advies. Na afloop van het programma proberen de buurtsportcoaches met behulp van lokaal aanbod deelname aan beweegactiviteiten te borgen.

Gemeente Berg en Dal

Seniorenvereniging Kwiek actieve leefstijl is één van de belangrijkste aanbieders van sport voor senioren in Berg en Dal. Het is een multivereniging met allerlei sporten. De vereniging beschikt over: de trainers zijn MBVO opgeleid om te werken met de oudere doelgroep en hebben doorgaans veel ervaring. Kwiek maakt bij de indeling van de beweeggroepen onderscheid in de vitaliteit van deelnemers. Er zijn intensievere groepen en minder intensieve groepen. Vanuit de vereniging is een beweegcoach vanuit de buurtsportcoach regeling actief. Die helpt bijvoorbeeld bij het opleiden van trainers.

Gemeente Krimpen a/d IJssel

Op de tennisclub in Krimpen a/d IJssel wordt er niet alleen getennist, maar ook gekookt. Er is een kookavond voor mannen die weduwe zijn. Een mooi voorbeeld van hoe een sportvereniging haar maatschappelijke functie verbreedt en tegelijk deze specifieke doelgroep aan zich weet te binden.

Ook door senioren in te zetten als vrijwilliger, bijvoorbeeld bij activiteiten voor de jeugd, zorg je voor meer binding met de vereniging.

Gemeente Krimpen a/d IJssel & Venray

In Krimpen a/d IJssel wordt de WMO belbus gebruikt voor vervoer naar sport voor 60-plussers die minder mobiel zijn. Ook is er een strippenkaart voor senioren om deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten in plaats van een abonnement.

In Venray bieden sportaanbieders verschillende lessen aan voor ouderen (senioren sport). Ouderen kunnen hier ook met de Sportpas aan deelnemen.

Checklist werkzame elementen passend aanbod

- Bepaal vooraf de doelgroep voor wie je aanbod gaat organiseren
 - ➔ 65+ is geen heterogene groep. Op wie ga je richten, is dat de fittere 65-plussers, de kwetsbaardere 65-plussers met lichamelijke beperkingen of nog anders?
- Sluit aan bij de interesses en voorkeuren voor manier van bewegen
 - ➔ Verdiep je in wat 65-plussers in jouw regio leuk vinden om te doen.
- Stem je beweegactiviteit af op individuele capaciteiten
 - ➔ Kijk goed wat de doelgroep van jouw aanbod fysiek aan kan qua oefeningen en pas eventueel de intensiteit op individueel niveau aan. Het is belangrijk dat de intensiteit niet te hoog is, maar ook niet te laag.
- Zorg voor een passende vorm voor je aanbod
 - ➔ Bewegen in groepsverband motiveert en draagt bij aan een groepsgevoel. Deelnemers kunnen elkaar stimuleren om te komen.
- Kies zorgvuldig je locatie
 - ➔ Houd er rekening mee dat de locatie makkelijk te bereiken is, ook te voet, per fiets en met OV. Daarnaast is het prettig als de locatie op een veilige plek is die goed verlicht is.

- Zorg voor goed opgeleide trainers en begeleiders die enthousiast zijn om met de doelgroep aan de slag te gaan
 - ➔ Het is belangrijk dat een trainer goed de activiteiten kan differentiëren op individueel niveau, zeker voor meer kwetsbare groepen. Dit geeft ook een gevoel van vertrouwen aan de deelnemers. Ook moet een trainer de deelnemers kunnen motiveren en investeren in het groepsgevoel.
- Focus op plezier
 - ➔ Bewegen is goed voor je, maar vooral ook heel leuk. Geef veel aandacht aan plezier en een positieve ervaring waardoor de deelnemers eerder geneigd zullen zijn om de volgende keer weer te komen.
- Combineer de beweegactiviteit met een sociale bezigheid, bijvoorbeeld gezamenlijk koffiedrinken na afloop
 - ➔ Door te investeren in het groepsgevoel zullen deelnemers het gevoel krijgen ergens bij te horen.
- Combineer verschillende beweeg-elementen: conditie, bot- en spierversterkende oefeningen en balans
 - ➔ Naarmate mensen ouder worden, neemt de spiermassa en -kracht af. Regelmatig bot-en spierversterkende oefeningen doen is belangrijk om de spieren gezond en sterk te houden, waardoor senioren langer vitaal blijven. Alleen conditie trainen is niet voldoende.

Werkzame elementen effectieve beweeginterventies

Op basis van wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van beweeginterventies voor 65-plussers, zijn er een aantal werkzame elementen bepaald. Door deze elementen bij het opzetten van nieuw beweegaanbod zoveel mogelijk mee te nemen, zorg je dat het aanbod aantrekkelijker wordt voor 65-plussers. Niet alleen om mee te gaan doen, maar ook om te blijven meedoen. Controleer met de checklist of je de werkzame elementen inzet binnen je aanbod voor 65+.

- Zet in op het bevorderen van zelfvertrouwen
 - ➔ Als deelnemers meer vertrouwen krijgen in hun eigen kunnen, zullen zij ook langer blijven bewegen.
- Sluit met de oefeningen aan bij dagelijkse activiteiten
 - ➔ Door bijvoorbeeld de bovenbenen spieren te trainen, zullen deelnemers sneller ervaren dat opstaan uit een stoel of traplopen makkelijker gaat. Zo bevordert je de zelfredzaamheid. Bovendien ervaren de deelnemers op die manier wat bewegen voor hen kan betekenen; een extra motivator om te blijven bewegen.
- Evalueer regelmatig
 - ➔ Evalueer niet alleen wat de deelnemers van de activiteit vinden, zodat je eventueel aanpassingen kunt doen om nog beter aan te sluiten bij hun wensen en behoeften. Maar evalueer ook de persoonlijke doelen en resultaten, bijvoorbeeld met eenvoudige testjes. Als deelnemers zien hoe ze vooruitgaan, kan dat extra motiverend werken.

Bronnen

- Werkzame elementen van beweeginterventies voor 55-plussers | Kenniscentrum Sport & Bewegen