

Bridge en sportieve wensen van ouderen

in opdracht van de Nederlandse Bridge Bond

**Froukje Smits
Agnes Elling**

*© W.J.H. Mulier Instituut
's-Hertogenbosch, maart 2011*

*W.J.H. Mulier Instituut
Centrum voor sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek*

*Postbus 188
5201 AD 's-Hertogenbosch*

*t 073-6126401
f 073-6126413
e info@mulierinstituut.nl
i www.mulierinstituut.nl*

Inhoudsopgave

1.	Inleiding en werkwijze	5
1.1	Achtergrond en aanleiding voor het onderzoek	5
1.2	Onderzoeksaanpak	6
2.	Resultaten	7
2.1	Populariteit bridgesport onder ouderen	7
2.2	Motieven van bridgers en overige senioren sporters	9
2.3	Redenen niet-sporters	13
3.	Conclusie	19
	Bronnen	21

1. Inleiding en werkwijze

1.1 Achtergrond en aanleiding voor het onderzoek

De sportdeelname van ouderen in Nederland is de laatste jaren flink gestegen. Onder 50-64 jarigen is de sportdeelname tussen 1983 en 2007 bijna verdubbeld (van 29% naar 55%) en voor de leeftijdscategorie van 65-79 jaar is een nog sterkere stijging waar te nemen (van 15% naar 41%), zie Kamphuis & van den Dool, 2008 (vergelijk ook Elling 2010a). De forse toename van het aantal senioren sporters is ook terug te zien in de stijging van het sportverenigingslidmaatschap onder ouderen, hoewel ouderen bij de meeste sportverenigingen in de minderheid zijn (Van Kalmthout & de Jong, 2010).

De Nederlandse Bridge Bond (NBB) behoort tot de tien grootste sportbonden in Nederland met 115.549 leden (NOC*NSF, 2009). In tegenstelling tot de meeste andere sportbonden bestaat de achterban van de bridgebond nauwelijks uit jeugdleden, maar behoort de meerderheid tot de 55-plussers.

Tussen de jaren 2000-2009 is het aantal bridgers dat lid is van de bond gestegen met ruim 4.000 leden, wat neerkomt op een toename van vier procent. Deze toename is vergelijkbaar met de groei van de Nederlandse bevolking als geheel, maar blijft achter bij de relatieve groei onder 40-65 jarigen (14%) en 65-80 jarigen (11%), de belangrijkste 'ledenvijver' voor de NBB. Door laagdrempelige introductietrajecten zoals 'Denken & Doen' kan de NBB de bridgesport toegankelijker maken voor een grotere groep ouderen.

Binnen het sportstimuleringsprogramma Nationaal Actieplan Sport & Bewegen (NASB) van de landelijke overheid, richt de NBB zich met het project 'Denken & Doen' op het maatschappelijk activeren van ouderen (NBB, 2010a, 2010b). Na drie gemeentelijke pilotprojecten in 2008, is de NBB begin 2009 van start gegaan met introductiecurssussen in tien gemeenten, in het najaar gevolgd door nog tien gemeentelijke projecten. Ook in 2010 zijn in respectievelijk acht en zes gemeenten 'Denken & Doen' projecten gestart. De filosofie van het project is om ouderen door middel van een laagdrempelige activiteit te stimuleren om (geestelijk) actief te blijven en andere ouderen te ontmoeten, waarmee ze ook overige (beweeg)activiteiten kunnen ondernemen.

Deze 'Denken & Doen' projecten verlopen succesvol, gezien de overschrijving van de in samenwerking met gemeenten geïnitieerde startbijeenkomsten. Met de 'Denken & Doen' projecten weet de NBB daadwerkelijk veel ouderen te bereiken. Daarnaast raken veel deelnemers ook voldoende geënthousiasmeerd om het gehele traject van twee jaar te volgen, bestaande uit 10-12 lessen startersbridge, gevolgd door 20-24 lessen biedcurssussen. Tot slot worden 'clubavonden' gespeeld en wordt gekeken in hoeverre deelnemers door kunnen en willen stromen naar een bestaande bridgeclub, dan wel zelf een nieuwe bridgevereniging willen opzetten. In verschillende fasen van het project is ook aandacht voor het ondernemen van andere gezamenlijke (beweeg)activiteiten. Volgens een door Nivel uitgevoerd onderzoek (Leemrijse e.a., 2010) draagt 'Denken en Doen' zowel succesvol bij tot het psychosociale welzijn van ouderen als het stimuleren van de maatschappelijke participatie.

Eind 2010 heeft de NBB het W.J.H. Mulier Instituut benaderd om een beknopte rapportage te schrijven over de mogelijke verklaringen waarom bridge, en in het bijzonder het bridge-introductieproject 'Denken en Doen', aansluit bij de sportwensen van ouderen (50-plussers). De

rapportage is gebaseerd op een eerste verkenning op basis van bestaande databestanden en een secundaire analyse van de uitkomsten van de SportersMonitor 2008 (Van den Dool, e.a., 2009) over motieven van oudere sporters en redenen om niet (meer) sportief actief te zijn van oudere niet-sporters (Elling, 2010a, 2010b). De algemene vraagstelling die in deze rapportage centraal staat is:

In hoeverre kan het succes van het op ouderen gerichte project Denken & Doen worden verklaard op basis van bestaande data (SportersMonitor 2008) over motieven van sportende ouderen en redenen van oudere niet-sporters om niet meer sportief actief te zijn?

1.2 Onderzoeksaanpak

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden is gebruik gemaakt van diverse literatuurbronnen, beschikbare gegevens en databestanden.

Centraal in de rapportage staan de gegevens uit de SportersMonitor 2008, een online vragenlijst die in het najaar van 2008 is afgenomen onder een representatieve steekproef van de Nederlandse bevolking van 6-80 jaar (n=4.200) via het ConsumerJury panel van marktonderzoeksbureau GfK (zie Van den Dool et al. 2009).¹

In de vragenlijst is onder meer gevraagd naar sportgedrag en motieven en komen ook redenen en sportintenties van niet-sporters aan de orde.² Als criterium voor wie als ‘sporter’ wordt gezien, gaan we uit van de RSO norm van minimaal 11 keer sportief actief in de afgelopen twaalf maanden. Daarbij gaat het om deelname aan een of meerdere (denk)sportactiviteiten, die kunnen worden aangekruist op een toonblad waarop 43 takken van sport zijn weergegeven evenals een optie ‘anders, namelijk’.

Onder de 15-80 jarige respondenten van de SportersMonitor 2008 bevond zich een groep van 79 personen die in de afgelopen twaalf maanden had gebridget, waarvan 77 personen ouder dan 45 jaar zijn. In totaal noemden 63 vijftig-plus ‘sporters’ bridge als een van de drie meest beoefende sporten. In deze rapportage vergelijken we de motieven van deze groep bridgers onder meer met de motieven van overige sporters van 51-80 jaar. Ook staan we stil bij redenen van niet-sportende 50-plussers.

De analyse is gebaseerd op personen die aangeven in hun vrije tijd te briden, al dan niet in verenigingsverband. In 2008 zijn voor het NBB project ‘Denken & Doen’ alleen drie pilotprojecten uitgevoerd. De kans is dan ook zeer gering dat het databestand gegevens van respondenten bevat die aan ‘Denken & Doen’ activiteiten hebben deelgenomen. Wel hebben respondenten mogelijk andere aangeboden (introductie)cursussen gevolgd.

¹ Gezien het karakter van een online vragenlijst zijn laag opgeleide ouderen wel enigszins ondervetegenwoordigd in het panel.

² Voor de complete voorgelegde vragenlijst, zie www.mulierinstituut.nl/monitoring/sporterspanel/sportersmonitor2008

2. Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek weergegeven. We gaan eerst kort in op de populariteit van de bridgesport onder ouderen op basis van de gegevens in de SportersMonitor 2008. Daarna komen de motieven van oudere bridgers en overige senioren sporters om deel te nemen aan sportactiviteiten aan bod. Tot slot staan we stil bij de redenen van niet-sportende 50-plussers om niet (meer) deel te nemen aan het sportaanbod in Nederland en hun intenties en voorwaarden voor sportdeelname.

2.1 Populariteit bridgesport onder ouderen

In tabel 2.1 is de top van de vijf meest beoefende sporten weergegeven van 50-plussers. Onder 65-plussers blijkt bridge na de sportieve bewegingsactiviteiten wandelen, fitness en zwemmen de meeste beoefende tak van sport. Het ‘verslaat’ zelfs (toer)fietsen. In tegenstelling tot de meeste sporten valt op dat bridge geen deelnemers verliest, maar het aandeel bridgers juist toeneemt onder oudere ouderen (van 2% onder 51-65 jarigen tot 10% onder 65-plussers).

Tabel 2.1 Meest beoefende sporten onder ouderen van de drie meest beoefende sporten, (in procenten)

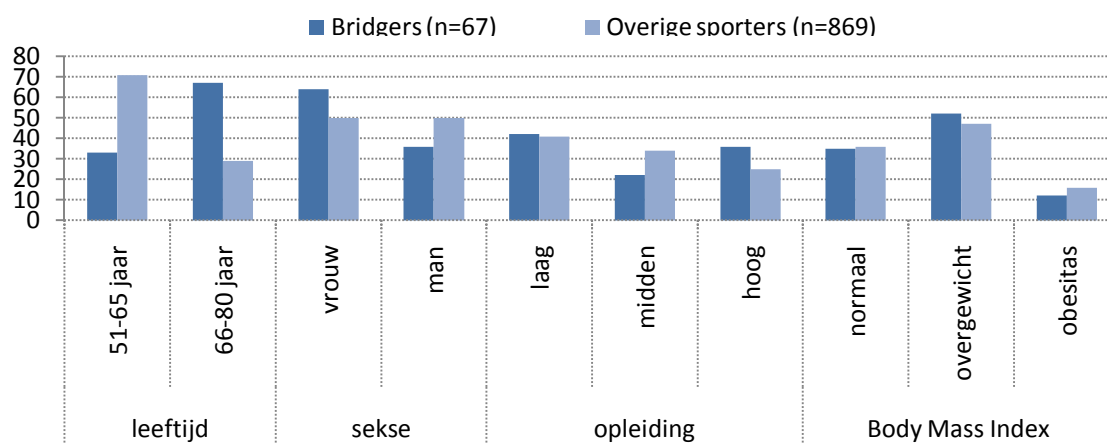
In afgelopen 12 maanden beoefende sporten	51-65 jaar %	66-80 jaar %
Wandelsport	18	14
Fitness (cardio/kracht)	22	13
Zwemsport	11	11
Bridge	2	10
Toerfietsen/wielrennen	9	9
Tennis	4	8
Gymnastiek	2	5

Bron: Mulier Instituut (Sportersmonitor 2008)

Klaarblijkelijk is bridge voor veel senioren een aantrekkelijke activiteit om toch sportief bezig te blijven of om op latere leeftijd mee te starten.

Ook wanneer we specifiek kijken naar de groep oudere bridgers in de SportersMonitor 2008 vergeleken met andere 50-80 jarige sporters, zien we dat bridge vooral populair is onder de oudere ouderen vanaf 65 jaar, zie figuur 2.1. Dat geldt ook voor bij de NBB aangesloten leden, waar de gemiddelde leeftijd 66,9 jaar is (opgave NBB). Bovendien wordt de bridge-sport vooral beoefend door vrouwen. Waar de man-vrouw verdeling onder andere sportende 50-plussers gelijk is, is tweederde van de groep bridgers vrouw.

Figuur 2.1 Kenmerken van bridgers en overige sporters in de leeftijdscategorie 51-80 jaar (in procenten)



Bron: Mulier Instituut (Sportersmonitor 2008)

Deze oververtegenwoordiging van vrouwen blijkt ook uit de ledencijfers van de NBB (NOC*NSF, 2010) en hangt slechts deels samen met de leeftijdsopbouw van de Nederlandse bevolking. Tabel 2.2 laat zien dat vrouwen onder 65-80 in de bevolking weliswaar licht oververtegenwoordigd zijn, maar dat de man/vrouw verdeling onder NBB leden beduidend schever ligt.

Tabel 2.2 Man-vrouw verhouding leden NBB en oudere leeftijdsgroepen Nederlandse bevolking 2009, (in aantallen en procenten)

	Bevolking		Leden NBB			
	40-65 jarigen	%	65-80 jarigen	%		%
totaal	5.846.526	100	1.922.141	100	115.549	100
man	2.944.629	50	894.537	47	47.835	41
vrouw	2.901.897	50	1.027.604	53	67.714	59

Bron: NOC*NSF (ledental 2009) / CBS (Statline)

In figuur 2.1 zien we ook dat bridgers vaker een hogere opleiding (HBO/WO) hebben gevolgd dan overige sporters, maar het aandeel met een laag opleidingsniveau nagenoeg gelijk is. Door het NASB project ‘Denken & Doen’ wordt de drempel om te gaan bridgen ook voor lager opgeleiden verkleind. Deze groep zal waarschijnlijk niet zo snel op eigen initiatief toetreden tot een bridgevereniging, maar door ‘Denken & Doen’ wordt de toegankelijkheid groter. Hoewel bridge geen intensieve bewegingsactiviteit is, blijkt de ‘Body Mass Index’ (BMI) van bridgers nauwelijks af te wijken van de overige sporters tussen de 51-80 jaar. Net als overige oudere sporters heeft twee derde van de bridgers (ernstig) overgewicht. In plaats van normatieve druk uit te oefenen, worden deelnemers die meedoen aan ‘Denken & Doen’ eerder op speelse wijze verleid om ook meer te gaan bewegen (vgl. Leemrijse e.a., 2010).

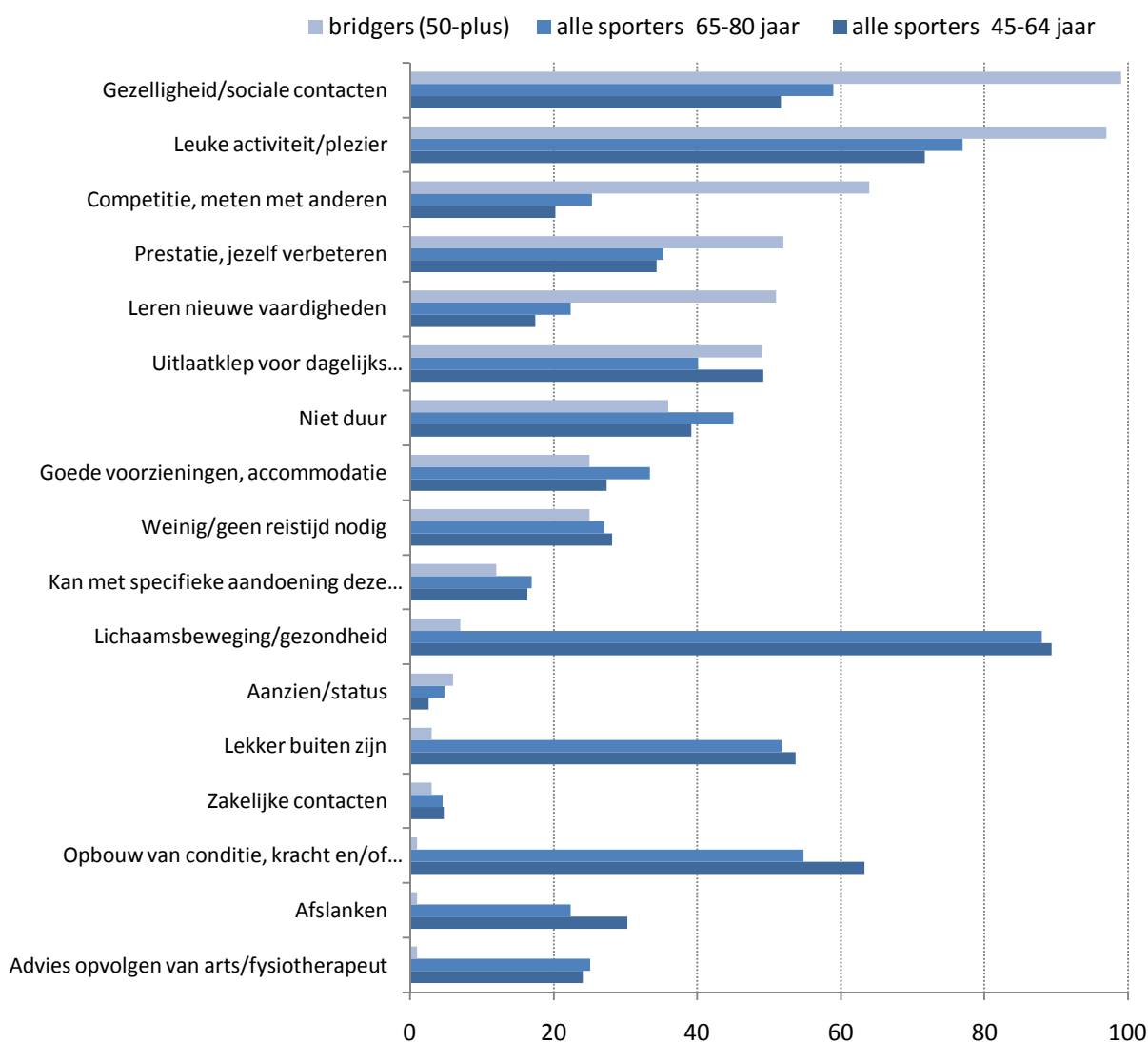
2.2 Motieven van bridgers en overige senioren sporters

In deze paragraaf staan we aan de hand van de data van de SportersMonitor 2008 stil bij de motieven van oudere bridgers en hun sportende leeftijdsgenoten. Tevens vergelijken we deze groepen naar enkele andere aspecten van hun sportdeelname, ervaringen en meningen.

Bridge is 'leuk' en 'gezellig'

Figuur 2.2 geeft voor bridgers en overige sportende 50-plussers weer, welke verschillende motieven zij aangeven om deel te nemen aan sportactiviteiten. Er zijn enkele opvallende 'uitschieters' bij de bridgers te constateren, vergeleken met de gemiddelde genoemde deelnamemotieven van oudere sporters. Vrijwel alle bridgers geven aan dat ze hun sport beoefenen omdat ze het een leuke activiteit vinden die hun plezier geeft en dat ze bridgen vanwege de gezelligheid en sociale contacten.

Figuur 2.2 Motieven sportdeelname (3 meest beoefende takken van sport), bridgers en overige oudere sporters, (in procenten)



Bron: Mulier Instituut (Sportersmonitor 2008)

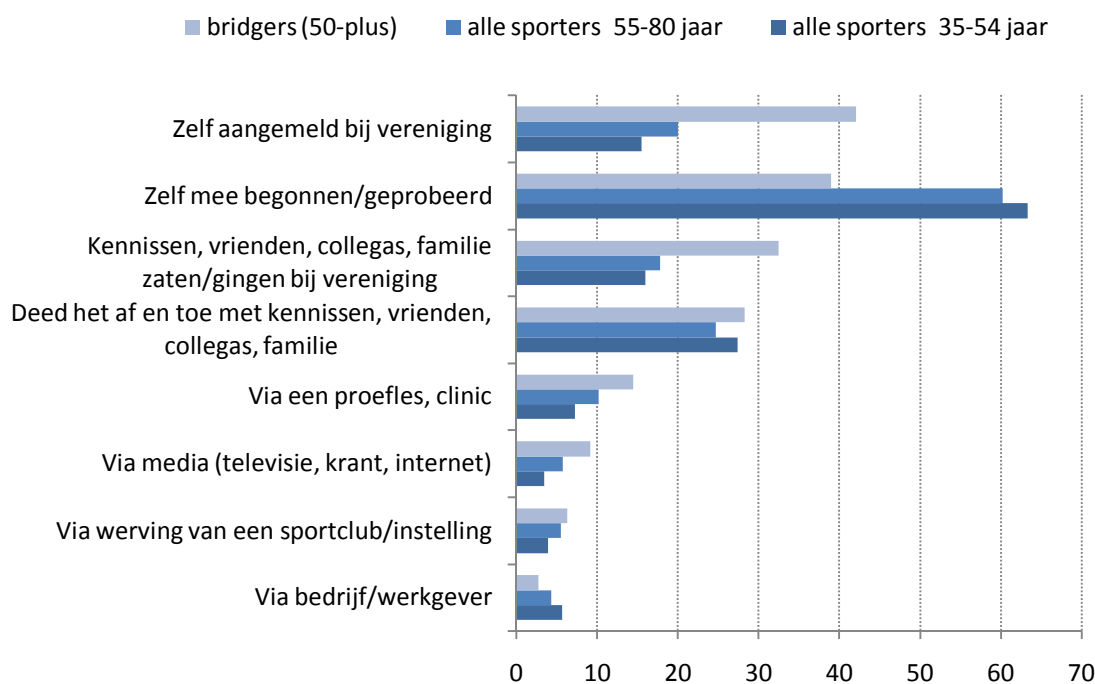
Ook ten aanzien van veel andere sportactiviteiten geven weliswaar veel ouderen aan dat ze de betreffende activiteit leuk en/of gezellig vinden, maar staat vooral vaak het krijgen van voldoende lichaamsbeweging en de gezondheidsgerichtheid centraal. Pas in tweede instantie noemen ouderen de plezierbeleving.

Andere opvallende motieven die bridgers vaker noemen dan andere oudere sporters zijn enerzijds competitie en presteren en anderzijds het leren van nieuwe vaardigheden. Wat de eerste twee betreft gaat het waarschijnlijk eerder om (wedstrijd)bridgers die de sport reeds langere tijd beoefenen, al dan niet in clubverband. De bridgers die het leren van nieuwe vaardigheden noemen kunnen zowel ‘gevorderde’ bridgers zijn – bij wie het bridgespel steeds prikkelt tot doorleren - als ‘beginners’ die deelnemen aan vergelijkbare introductietrajecten als ‘Denken & Doen’.

Het belang van een sociaal netwerk en sociale contacten

Om te beginnen met een (nieuwe) sport is het (sociale) netwerk van mensen een belangrijke factor (zie o.a. Van den Dool, e.a. 2009; Elling, 2010b). Dat geldt waarschijnlijk ook voor een project als ‘Denken & Doen’, hoewel de doelgroep individueel wordt aangeschreven door middel van een brief vanuit de gemeente. Op deze wijze wordt nadrukkelijk getracht om juist ook minder maatschappelijk actieve ouderen te bereiken. Niettemin is de drempel om naar een introductieles te gaan lager voor ouderen die diverse sociale contacten met leeftijdsgenoten hebben, dan voor ouderen die niet ‘meegenomen’ worden door burens of andere bekenden. Figuur 2.3 geeft aan op welke manieren oudere sporters hebben kennisgemaakt met de sport die ze op dit moment beoefenen. Vergeleken met andere sporten verliep de kennismaking met bridge door ouderen relatief vaak via het sociale netwerk van vrienden, familie en kennissen, maar ook doordat ze zichzelf hebben aangemeld.

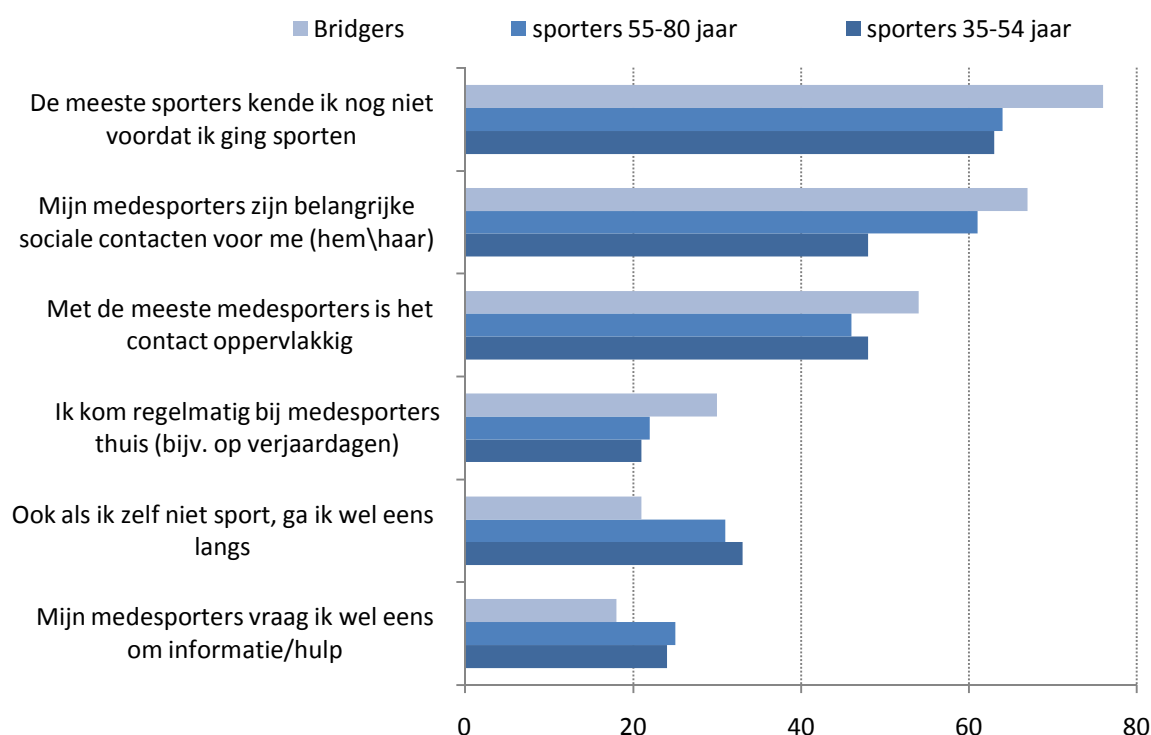
Figuur 2.3 Kennismaking met huidige beoefende sport (3 meest beoefende takken van sport) onder bridgers en overige oudere sporters, (in procenten)



Bron: Mulier Instituut (Sportersmonitor 2008)

In de Sportersmonitor 2008 werden sporters voor hun meest beoefende sport ook gevraagd naar de betekenis van de sociale contacten. Overeenkomstig de uitkomsten dat bridgers zich relatief vaak zelf zeggen te hebben aangemeld, laat figuur 2.4 zien dat bridgers ook meer dan andere oudere sporters aangeven dat ze de meeste medesporters nog niet te kenden voordat ze met de sport begonnen. Net als voor andere sporters geldt weliswaar dat het contact met medesporters overwegend oppervlakkig van aard is, maar tweederde van de bridgers ervaart de sociale contacten met medesporters tevens als (zeer) belangrijk.

Figuur 2.4 Oordeel sociale contacten tijdens meest beoefende sport onder bridgers en overige oudere sporters, (in procenten (helemaal) mee eens)



Bron: Mulier Instituut (Sportersmonitor 2008)

Vanwege de (fysieke) laagdrempeligheid en de opzet van ‘Denken & Doen’ vormt het project voor veel ouderen een geschikte mogelijkheid om nieuwe contacten op te doen en hun wereld te verbreden. Juist door oudere mensen via de gemeente persoonlijk aan te schrijven en uit te nodigen om deel te nemen wordt gepoogd om juist ook minder maatschappelijk actieve ouderen te activeren. De (nieuwe) sociale contacten met mede-bridgespelers kunnen helpen bij het tegengaan van vereenzaming van oudere mensen, bijvoorbeeld na het overlijden van een partner en/of andere leeftijdsgenoten uit hun netwerk (vgl. Leemrijse e.a., 2010).

Laagdrempelige investeringen

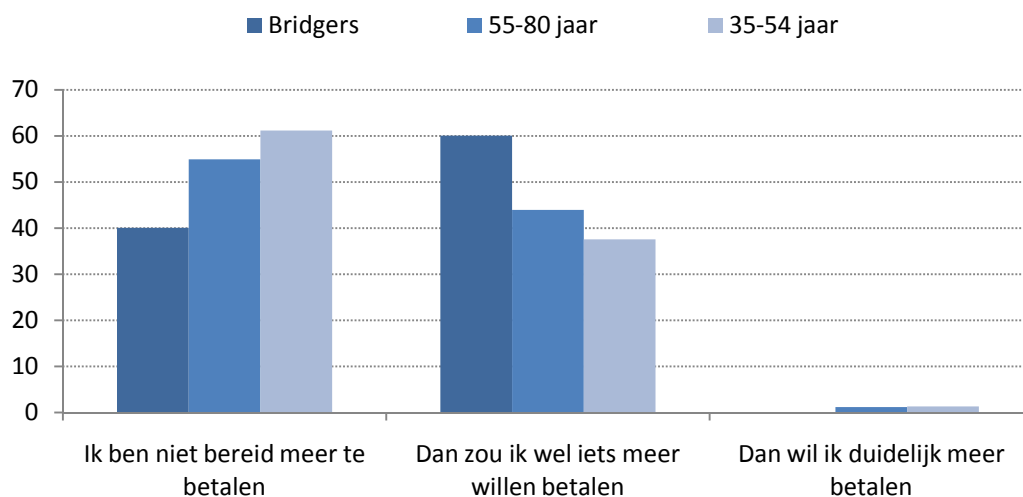
Gevraagd naar de mate waarin oudere sporters tevreden zijn over de reisafstand en deelnamekosten voor hun tak van sport steken bridgers iets gunstiger af ten opzichte van andere sporters (niet in tabel). Bridge hoeft natuurlijk niet duur te zijn en vergt vergeleken met veel andere (beweeg)sporten weinig specifieke accommodatievoorwaarden.

Voor het bereiken van nieuwe leden is het over het algemeen van belang dat de gevraagde investeringen qua kosten en reisafstand niet te groot zijn (vgl. NBB, 2010a). Wanneer mensen

sterk gemotiveerd zijn om een specifieke activiteit te (blijven) beoefenen, omdat het hen veel oplevert (aan spelplezier, sociale contacten, prestaties) zijn ze ook bereid tot het maken van grotere ‘offers’ qua tijd of geld.

Figuur 2.5 laat zien dat reeds actieve bridgers bereid zijn meer te betalen als daarmee de kwaliteit van dienstverlening nog verder zou stijgen.

Figuur 2.5 Bereidheid meer te betalen voor de meest beoefende sport als er sprake zou zijn van verbeterde dienstverlening onder bridgers en andere oudere sporters, (in procenten)



Bron: Mulier Instituut (Sportersmonitor 2008)

Ook geven bridgers iets vaker dan andere oudere sporters aan dat ze eventueel bereid zijn nog verder te reizen, terwijl ze gemiddeld al vaker dan de andere sporters langer dan een kwartier onderweg zijn. Eerder zagen we ook reeds dat bridgers vaak aangeven hun sportactiviteit zowel ‘leuk’ als ‘gezellig’ te vinden. Deze indicatoren zijn allen belangrijke voorspellers van blijvende deelname. Een belangrijke vraag is of de NBB met het bridgeproject ‘Denken en Doen’ ouderen voor langere tijd dan alleen de projectperiode weet te activeren.

Van introductie naar blijvende deelname

Zoals in de inleiding reeds vermeld heeft de NBB de afgelopen twee jaar voor haar project ‘Denken & Doen’ in 35 gemeenten op succesvolle wijze deelnemers geworven. Bovendien was de uitval beperkt; de meeste deelnemers bleken minimaal een jaar actief te blijven binnen het project. In een grote gemeente als Utrecht hebben 132 van de 186 aangemelde personen het gehele eerste jaar (2010) deelgenomen. Van de in 2009 in gemeente Ubbergen gestarte 102 deelnemers waren in het najaar van 2010 nog 57 bridgers (56%) actief. Zij hebben dus de volledige twee-jarige introductie cursus gevolgd. Volgens opgave van de NBB verloopt ook de doorstroming naar bestaande dan wel nieuw opgerichte bridgeclubs succesvol. Van de dertien afgeronde ‘Denken & Doen’ trajecten (drie begonnen in 2008 en tien in 2009), zijn in zes gemeenten nieuwe bridgeclubs opgericht en zijn in zes gemeenten deelnemers doorgestroomd naar een bestaande vereniging, zie tabel 2.3.

Tabel 2.3 Doorstroming deelnemers Denken & Doen (DD) naar bestaande/nieuwe bridgeclubs

Gemeentelijke DD trajecten	bestaande/nieuwe club	aantal leden	aantal DD-leden	aandeel DD-leden
2009				
Almelo	bestaande club	365	44	12%
Arnhem	nieuwe club	46	46	100%
Assen	nieuwe club	53	53	100%
Boskoop	nieuwe club	113	50	44%
Enkhuizen	bestaande club	144	54	38%
Menterwolde (Muntendam)	nieuwe club	28	28	100%
Noordenveld (Norg)	bestaande club	68	54	79%
Oldenzaal	in oprichting			
Ubbergen	bestaande club	151	53	35%
Vlissingen	bestaande club	110	48	44%
2008				
Bunschoten - Spakenburg	nieuwe club	39	39	100%
Emmen	bestaande club	140	18	13%
Haarlem	nieuwe club	36	36	100%

Bron: NBB (Gegevens Denken en Doen)

Gemiddeld worden per ‘Denken & Doen’traject zo’n veertig deelnemers actief in een bestaande of nieuwe bridgevereniging. Geconcludeerd kan worden dat veel deelnemers aan ‘Denken & Doen’ niet alleen het hele introductie-traject meedoen, maar ook na afloop van het traject actief blijven. Nader onderzoek zou moeten uitwijzen in hoeverre ‘Denken & Doen’ ouderen beter weet vast te houden en blijvend te activeren dan andere (sport)stimuleringsprojecten.

2.3 Redenen niet-sporters

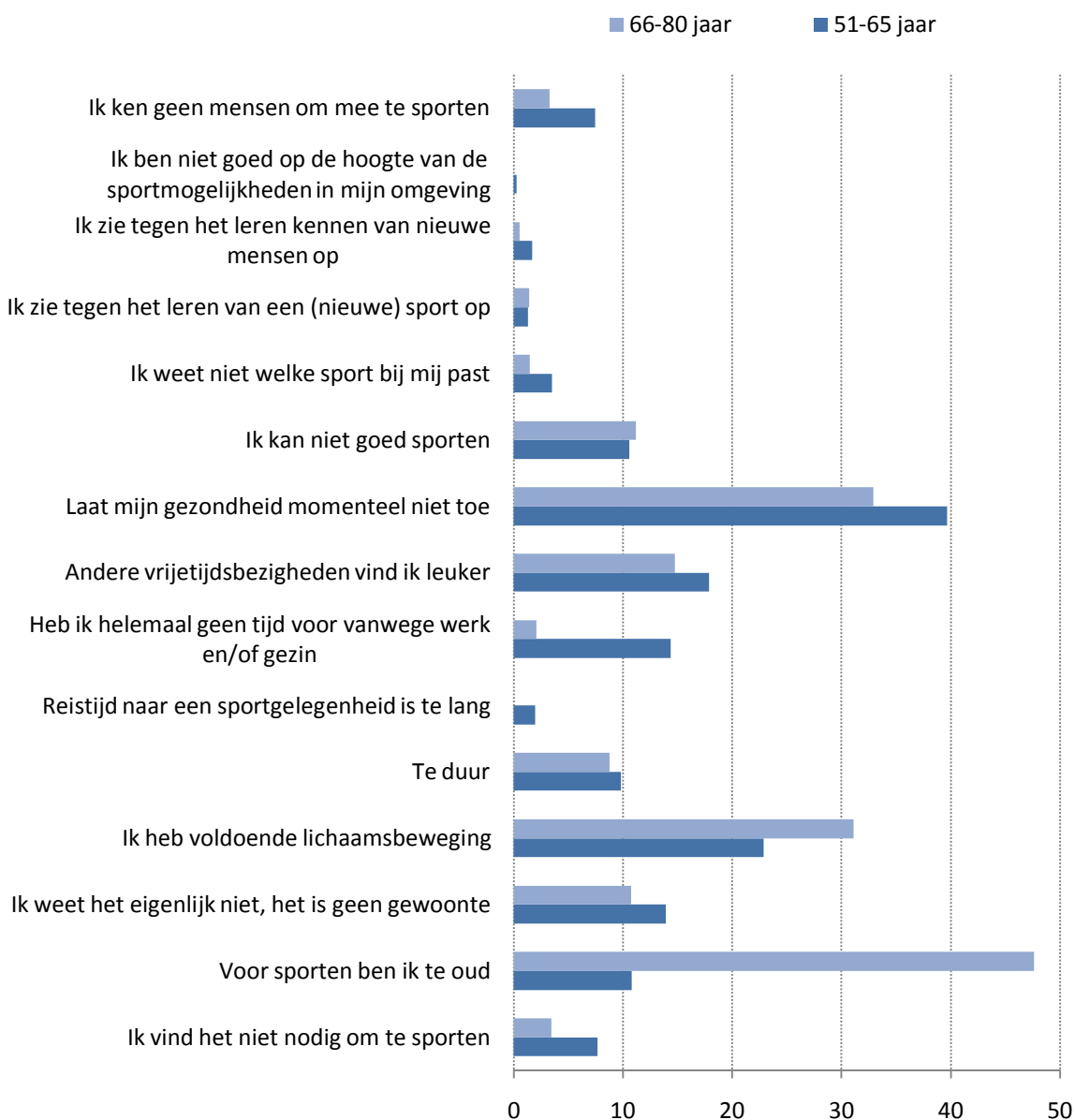
In deze laatste resultatenparagraaf gaan we in op de verschillende argumenten van niet-sportende 51-80 jarigen om niet (meer) sportief actief te zijn en eventuele intenties en voorwaarden om wel weer te gaan sporten.

Ouderen voelen zich vaak te oud om nog te sporten

Uit figuur 2.6 valt op te maken dat een groot deel van de oudere niet-sporters een gebrekkige gezondheid noemen als reden om niet (meer) te sporten. Van de groep 65-80 jarige niet-sporters vindt bijna de helft zichzelf te oud om nog te sporten. Behalve dat ouderen vaak het gevoel hebben dat ze niet meer kunnen sporten vanwege fysieke gebreken/ouderdom, geven ze ook relatief vaak aan dat ze het niet nodig vinden, omdat ze reeds voldoende bewegen en/of andere bezigheden leuker vinden.

Dat veel ouderen een geringe intrinsieke motivatie hebben en zichzelf niet meer in staat achten tot intensieve bewegingsactiviteiten, hoeft in ieder geval geen belemmering te zijn om toch sportief actief te zijn via ‘Denken & Doen’. Het niet meer willen leren van nieuwe activiteiten blijkt nauwelijks een belemmering te vormen. Eerder zagen we reeds dat bridgers juist relatief vaak aangaven dat ze het juist leuk vinden om nieuwe vaardigheden te leren.

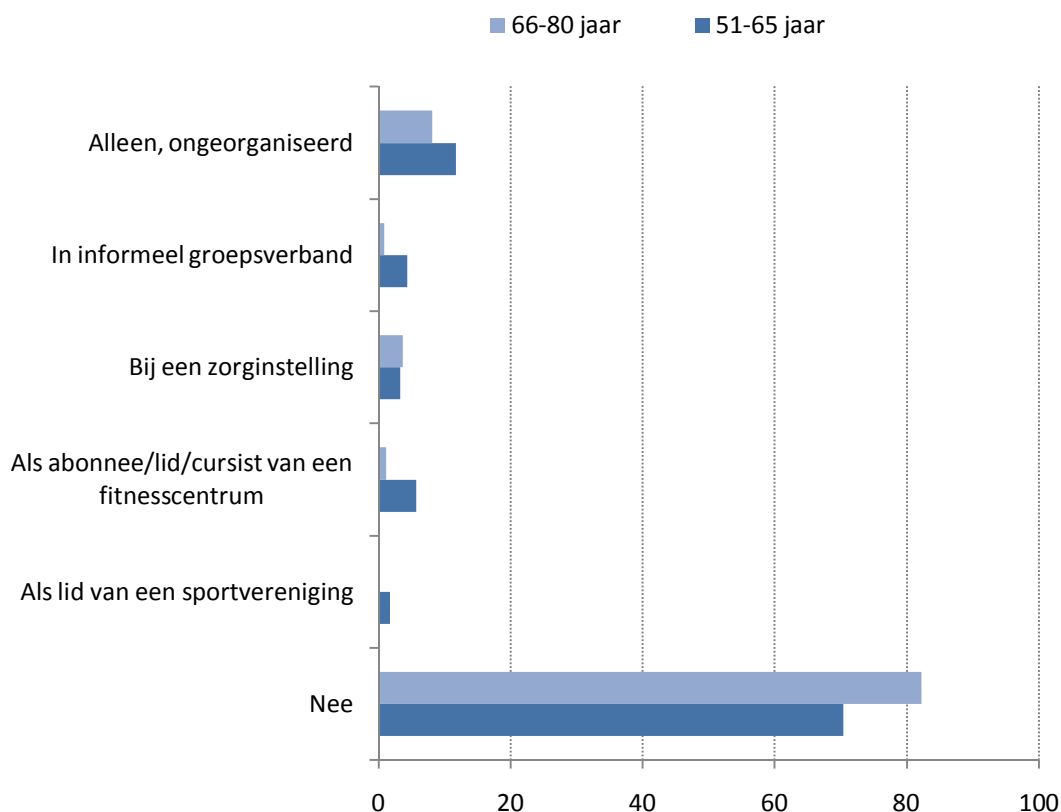
Figuur 2.6 Reden niet/weinig sport onder oudere niet-sporters, (in procenten)



Bron: Mulier Instituut (Sportersmonitor 2008)

Uit de redenen om niet meer te sporten komt reeds een geringe motivatie tot fysiek actieve sportdeelname onder ouderen naar voren. Bij navraag blijken deze ouderen over het algemeen ook een zeer geringe intentie tot sportdeelname te hebben (zie figuur 2.7). Zeven op de tien 51-65 jarige en acht op de tien 66-80 jarige niet-sporters hebben geen intentie om (weer) te gaan sporten.

Figuur 2.7 Intentie om het komende jaar (weer/meer) te gaan sporten en in welk verband, onder niet-sporters van 51-80 jaar, (in procenten)



Bron: Mulier Instituut (Sportersmonitor 2008)

De groep die wel aangeeft de intentie te hebben om in het volgende jaar te gaan sporten doet dat bij voorkeur alleen en ongeorganiseerd. Het NBB project ‘Denken & Doen’ heeft echter laten zien dat ouderen wel degelijk te bewegen zijn om in georganiseerd verband actief te worden en te blijven. Gevraagd naar specifieke voorwaarden waaronder ouderen weer sportief actief zouden worden, bevestigen de meeste oudere niet-sporters dat ze niet meer willen sporten. Een kleine groep noemt voorwaarden als het afnemen van hun gezondheidsklachten, of (sociale) druk vanuit de omgeving (familie/arts) om te gaan sporten.

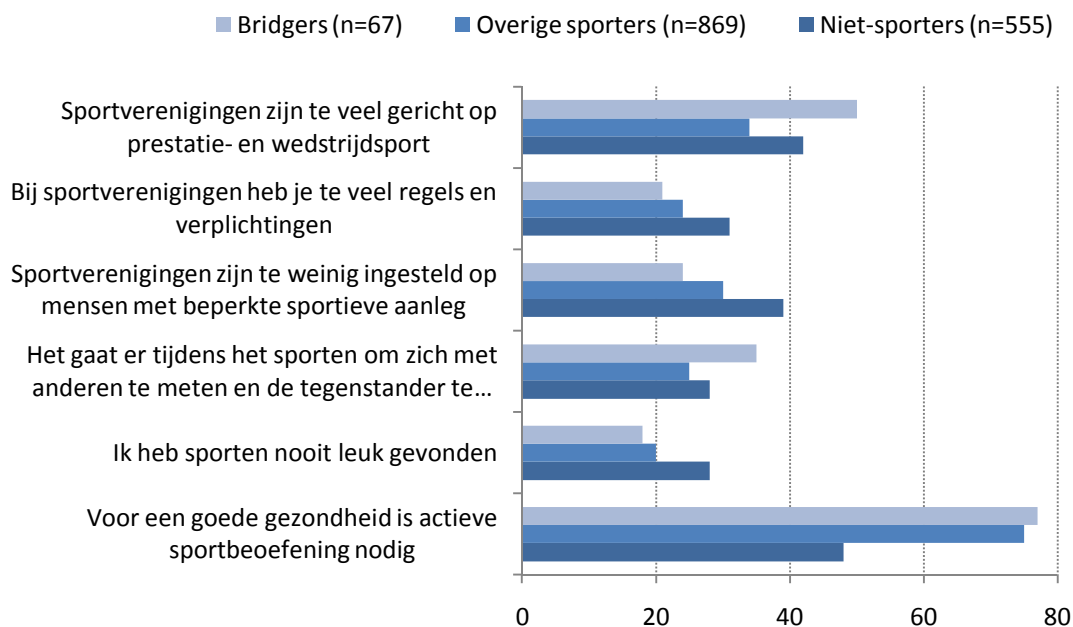
Geen zin meer in ‘sport’

Elling & Maasen (2010) stellen dat veel oudere niet-sporters, sport associëren met ‘lichamelijk bezig zijn’ en activiteiten waar je ‘moe van wordt’. Hiermee sluiten ze aan bij de doorgaans gangbare gedachte dat sport vooral bestaat uit bewegingsactiviteiten en de – ook bij NOC*NSF aangesloten – denksporten zoals bridge en schaken daar niet automatisch toe gerekend worden.

In de SportersMonitor 2008 is ook naar de mening van sporters en niet-sporters gevraagd wat betreft verschillende aspecten van (verenigings)sport. Figuur 2.8 laat zien dat niet-sportende 51-80 jarigen veel minder vaak dan hun sportief actieve leeftijdsgenoten vinden dat actieve sportbeoefening nodig is voor een goede gezondheid. De meeste niet-sporters hebben echter geen uitgesproken hekel aan sport; iets meer dan een kwart geeft aan nooit een sportliefhebber te zijn geweest. Niet-sporters hebben wel iets vaker dan hun bridgende en andere sportende leeftijdsgenoten een negatief beeld over de toegankelijkheid van sportverenigingen. Waar we

eerder zagen dat juist oudere bridgespelers relatief vaak competitie als een van de motieven noemden om te bridgen, laat figuur 2.8 zien dat juist (recreatief ingestelde) bridgers een negatief beeld hebben van de op prestaties en wedstrijd sport gerichte sportverenigingen.

Figuur 2.8 Opvattingen over (verenigings)sport onder 50-80 jarigen, (in procenten (helemaal) mee eens)



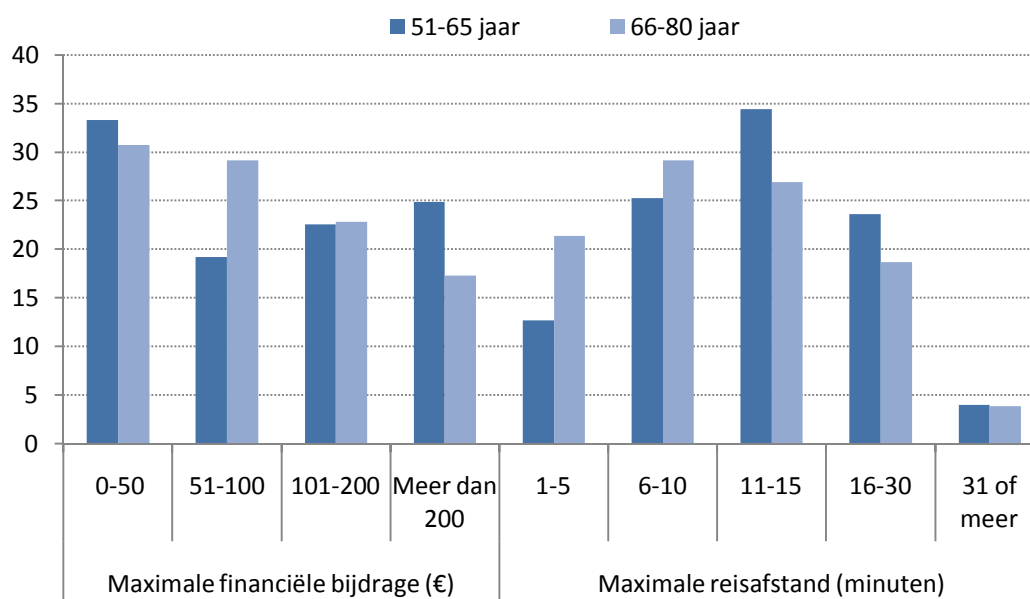
Bron: Mulier Instituut (Sportersmonitor 2008)

Om ouderen actief te laten worden is het dan ook vooral van belang aan te sluiten bij gevoelens en emoties die voor hen nog wel belangrijk zijn, zoals ‘gezelligheid’. Gezien het succes van het ‘Denken & Doen’ slaagt dit project er in de juiste snaar te raken bij de ouderen om actief te worden en te blijven. Op basis van de beschikbare gegevens kan niet vastgesteld worden in hoeverre het project vooral maatschappelijk reeds actieve ouderen weet te bereiken, of ook mensen die voorheen niet of nauwelijks ‘het huis uit kwamen’. Het is echter goed mogelijk dat ‘Denken & Doen’ wel degelijk niet-sporters met een geringe ‘sport’- dan wel ‘beweeg’intentie weet te bereiken. Omdat het project appeleert aan andere motieven en emoties dan die veel oudere niet-sporters associëren met ‘sport’.

Niet te duur en dichtbij

Een ander punt waar bonden en verenigingen rekening mee dienen te houden bij het aantrekken van nieuwe (oudere) leden, is het budget en de reisafstand. Mensen die nog niet sterk gemotiveerd zijn voor een bepaalde activiteit, zijn over het algemeen niet tot veel investeringen bereid. De gevraagde ‘offers’ dienen dus zo laag mogelijk te worden gehouden. Naast veel draagkrachtige en ‘fittede’ ouderen, is er ook een grote groep 65-plussers die weinig geld te besteden heeft en minder mobiel is. In figuur 2.9 worden de voorwaardelijke maximale financiële kosten en reisminuten in beeld gebracht die oudere niet-sporters noemen om te gaan sporten.

Figuur 2.9 Maximaal geldbedrag per jaar te besteden en maximale reisafstand om een sport te beoefenen onder oudere niet-sporters, (in procenten)



Bron: Mulier Instituut (Sportersmonitor 2008)

Meer dan de helft van de ouderen wil/kan maximaal 100 euro per jaar betalen voor een sportactiviteit. Een kantelpunt voor niet-sporters om letterlijk en figuurlijk de ‘drempel’ over te moeten om onderweg te gaan, lijkt rond de 10 minuten tot een kwartier te liggen. Het succes van ‘Denken & Doen’ suggereert dat de activiteit laagdrempelig genoeg is om mensen te enthousiasmeren te beginnen en te behouden, tenminste voor de loop van het project.

Bridge als potentiële sport?

In de sportersmonitor 2008 is zowel aan sporters als aan niet-sporters gevraagd welke (andere) sport ze zouden overwegen die als eerste in aanmerking komt. Slechts een gering percentage noemt bridge dan als sport die ze dan het liefst zouden willen beoefenen, zie tabel 2.4.

Tabel 2.4 Eventueel te beoefenen nieuwe tak van sport onder oudere (niet)sporters, (in procenten)

	sporters		niet-sporters	
	51-65 jaar	66-80 jaar	51-65 jaar	66-80 jaar
bridge	2	4	1	4
fitness	7	8	20	9
groepslessen op muziek (aerobics)	6	8	4	3
gymnastiek	1	5	2	1
jeu de boules	3	7	2	1
tennis	5	2	4	1
tourfietsen/wielrennen	4	2	6	12
wandelsport	9	4	13	23
zwemmen	7	9	15	18
weet niet	31	31		
geen sport			10	12

Bron: Mulier Instituut (Sportersmonitor 2008)

Hieruit blijkt dat bridge als potentiële ‘sport’ nog niet direct op het netvlies staat van veel oudere (niet)sporters. Niettemin is bridge wel de vijfde meest genoemde tak van sport onder 66-80 jarige niet-sporters.

De huidige successen van ‘Denken & Doen’ laten zien dat de NBB lijkt te slagen in de uitdaging om in samenwerking met gemeentelijke partners meer niet-sporters te activeren om te leren briden en ook na afloop op langere termijn in georganiseerd verband actief te blijven.

3. Conclusie

De sportdeelname onder ouderen nam de afgelopen jaren flink toe, zowel buiten als in verenigingsverband. Met het vooruitzicht van voortgaande vergrijzing, is de verwachting dat het aantal en het percentage sportactieve ouderen ook verder zal stijgen. Bridge blijkt een aantrekkelijke sport voor senioren en is vooral populair onder de ‘oudere’ ouderen van 65-plus.

Hoewel de NBB reeds een groot aandeel ouderen heeft weten te bereiken en met haar 115.000 leden tot de tien grootste sportbonden in Nederland behoort, is de bond de afgelopen jaren niet proportioneel doorgegroeiwd met de stijging van het aantal 65-plussers. Met haar project ‘Denken & Doen’ heeft de bond een succesvolle manier gevonden om niet alleen meer ouderen te laten kennismaken met de bridgesport, maar hen ook op langere termijn te laten participeren en daarmee maatschappelijk te activeren.

‘Denken en Doen’ vormt een laagdrempelige sportstimuleringsactiviteit die aansluit bij de wensen en mogelijkheden van ouderen. Door de individuele aanschrijving van oudere mensen vanuit de gemeente tracht de bond juist ook maatschappelijk minder actieve ouderen te bereiken. Behalve in het bereiken van veel ouderen die zich aanmelden voor een introductie cursus bridge, zijn de ‘Denken & Doen’ projecten ook succesvol in het binden van ouderen en is er een relatief geringe uitval. Niet alleen blijven veel deelnemers het gehele cursustraject actief, maar een groot deel sluit zich na twee jaar ook aan bij een bestaande bridgevereniging of richt zelf een nieuwe club op.

Een belangrijke succesfactor is dat ‘Denken en Doen’ met haar projectontwerp goed inspeelt op de (sportdeelname) motieven plezierbeleving en gezelligheid (NBB, 2010a). De sociale dimensie is een zeer belangrijk aspect voor ouderen, zeker voor degenen die hun partner hebben verloren en weinig sociale aansluiting (meer) hebben. Maar ook voor hen die het gevoel hebben vanwege gezondheidsklachten of ‘ouderdom’ niet meer aan ‘echte’ sport te kunnen deelnemen. Of daar geen zin meer in hebben. Niettemin spreekt het nog veel ouderen aan om een nieuwe activiteit te leren. Daarnaast zijn de activiteiten laagdrempelig qua prijs en afstand waardoor weinig investeringen gevraagd worden en daarmee de toegankelijkheid groot is. Aangezien bridge van oudsher geen activiteit is die direct op het netvlies staat van lager opgeleide en minder draagkrachtige (oudere) personen, lijkt ‘Denken & Doen’ ook aan de sociaal-economische democratisering van de sport bij te dragen.

Door zorg te blijven dragen voor laagdrempeligheid en de nadruk te leggen op het spelplezier en de gezelligheid die samen (leren) bridgen met zich mee brengt, biedt de NBB met haar project ‘Denken & Doen’ optimale kansen om nog meer (niet-sportende) ouderen te verleiden tot kennismaking met bridge én langdurige (verenigings)deelname. Door de hiermee gepaard gaande groei van de (ouderen)sportdeelname in Nederland en de vitalisering van ouderen draagt het project tevens bij tot de realisatie van de doelstellingen van het Olympisch Plan.

Aanbevelingen voor nader onderzoek:

- Belevingsonderzoek onder deelnemers ‘Denken & Doen’ (vooraf en na afloop) en leden NBB
- Vergelijken retentie van cursisten ‘Denken & Doen’ met andere sportstimuleringsprojecten en blijvende bridgebeoefening cq doorstroming NBB lidmaatschap

Bronnen

- CBS. (2010). www.statline.cbs.nl (bezoekt op 17-1-2011).
- Dool, R. van den, Elling, A. & Hoekman, R. (2009). *SportersMonitor 2008. Een beschrijving van actuele sportissues*. 's-Hertogenbosch/Nieuwegein: W.J.H. Mulier Instituut/Arko Sports Media.
- Elling, A. (2010a). Van sport als 'jong menselijke activiteit' tot Senior Games. *Geron. Tijdschrift over ouder worden & samenleving*, 12/4: 8-11.
- Elling, A. (2010b). *Niet-sporters: achtergronden en opvattingen. Aanvullende rapportage SportersMonitor 2008*. 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut.
- Elling, A. & Maasen, C. (2010). Sport is goed voor een ander. *Vrijtijdstudies*, 28/3: 35-46.
- Kalmthout, J. van & Jong, M. de (2010). *Verenigingmonitor 2009*. 's Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut.
- Kamphuis, K. & Dool, R. van den (2008). Sportdeelname. In K. Breedveld, C. Kamphuis & A. Tiessen-Raaphorst (red.). *Rapportage Sport 2008* (pp. 74-101). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP)/ W.J.H. Mulier Instituut.
- Leemrijse, C.L., Ooms, L. & Veenhof, C. (2010). *Denken en doen zet ouderen samen in beweging*. Factsheet. Utrecht: Nivel.
- NBB (2010a). *Denken en Doen 2010*. Projectomschrijving. Utrecht: NBB.
- NBB (2010b). *Handleiding project Denken en Doen 2010*. Utrecht: NBB.
- NOC*NSF (2010). *Ledental NOC*NSF over 2009*. Arnhem: NOC*NSF.