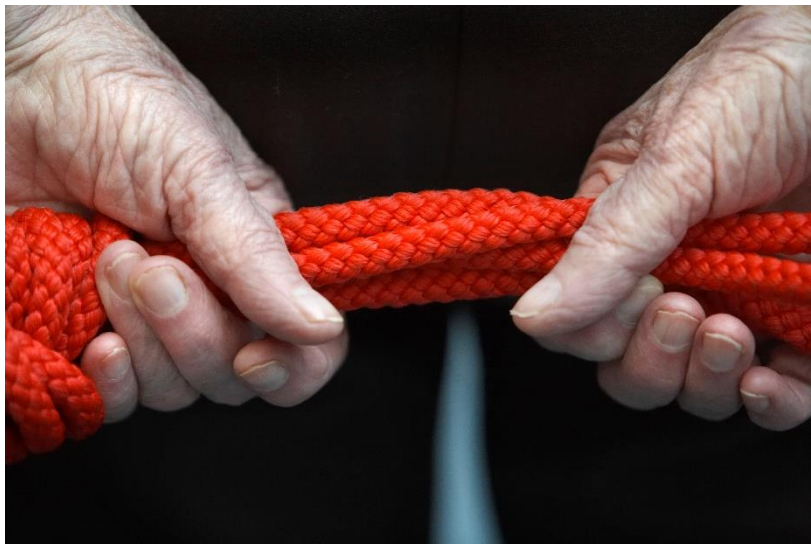


Succesvol sportaanbod voor 50-plussers binnen de sportvereniging

Werkzame elementen



Linda Ooms
Anneke Hiemstra
Ineke Kalkman

30 november 2016

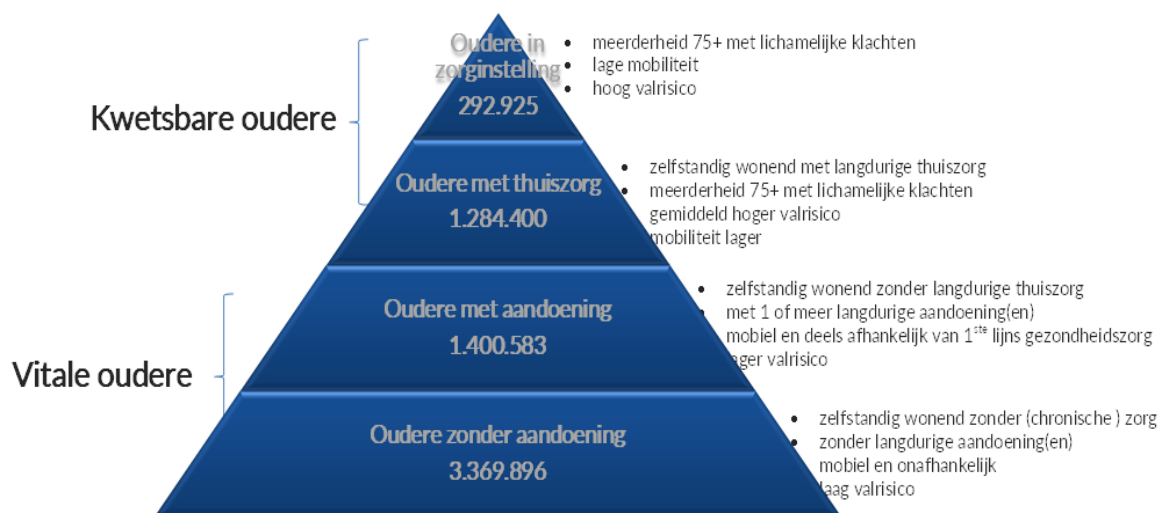
Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Wie is de 50-plus sporter?	2
Sportdeelname.....	2
De 50-plusser binnen de sportvereniging: de voordelen	3
Sportaanbod voor 50-plussers: wat werkt?.....	4
Werkzame elementen per niveau.....	6
50-plus sporters (aanbod)	6
Trainers en vrijwilligers.....	8
Bestuur.....	9
Fysieke omgeving	10
Beleid en resources	10
Draagvlak en communicatie	14
Bronnenlijst:	15
Algemeen.....	15
Werkzame elementen.....	15
Procesevaluaties	17

Wie is de 50-plus sporter?

De eenduidige 50-plusser bestaat niet. De groep 50-plussers is groot en divers. In Nederland wonen anno 2014 ruim 6,3 miljoen mensen ouder dan 50 jaar (CBS, 2014). Een groot deel hiervan is nog vitaal en een deel is kwetsbaar. Kijkend naar de verschillende groepen ouderen, dan zijn grofweg vier groepen te onderscheiden: ouderen in woon-zorginstellingen, met thuiszorg, met aandoening(en) en zonder aandoening. De twee laatste groepen zijn het grootst en zijn van deze vier groepen het vaakst terug te vinden op een sportvereniging. Zij zijn over het algemeen vitaal, tussen de 50 en 65 jaar, wonen zelfstandig en zijn mobiel. Ook hebben zij een lager tot laag valrisico (zie figuur 1).

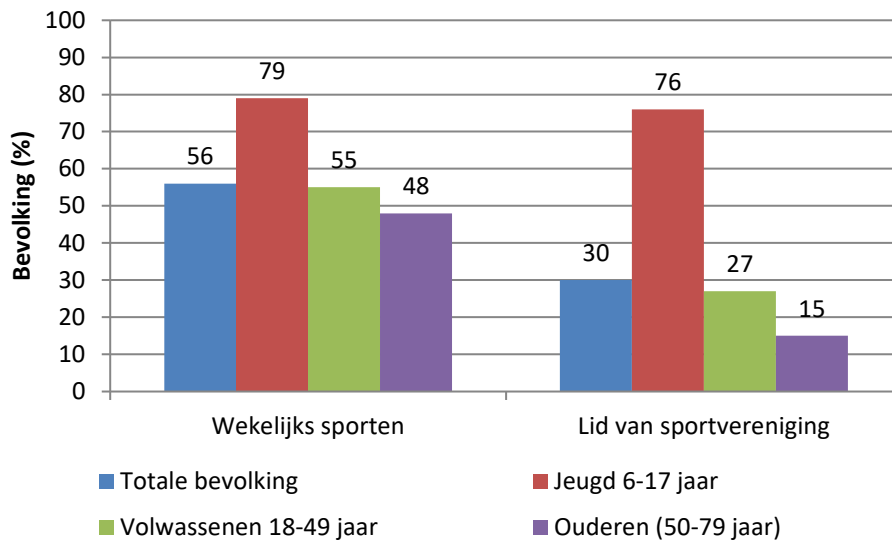
Figuur 1: piramide ouderen (50+), ingedeeld naar fysieke gesteldheid en zorggebruik; betreft absolute aantallen per categorie (CBS, 2014; CIZ, 2014).



Sportdeelname

50-plussers sporten minder vaak dan jongere mensen en zijn minder vaak lid van een sportvereniging (zie figuur 2) (Collard & Pulles, 2015). Bij het beoefenen van (nieuwe) sporten geeft deze doelgroep liever de voorkeur aan ongeorganiseerde vormen van sportbeoefening. Eenmaal lid van een sportvereniging zijn 'ouwe' leden wel 'trouwe' leden en zijn zij vaker van plan langere tijd lid te blijven dan jongere leden. De niet-sportende 50-plusser is relatief moeilijk over te halen om te gaan sporten (52% van de niet-sportende 50-64-jarigen en 62% van de niet-sportende 65-80-jarigen geeft aan dat niets hen kan overhalen om te gaan sporten). Vooral de motivatie blijft achter ten opzichte van sportende leeftijdsgenoten. Bij de niet-sportende 65-80-jarigen spelen daarnaast een gebrek aan capaciteit (het fysieke kunnen) en gelegenheid (mogelijkheden hebben om te sporten) een belangrijke rol. Lichamelijke problemen, ziektes en blessures zijn de belangrijkste redenen waarom 50-plussers stoppen met sporten. De top drie beoefende sporten onder 50-64-jarigen zijn: fitness (36%), wandelen (33%) en wielrennen/toerfietsen (19%). Onder de 65-80-jarigen zijn dit: wandelen (33%), fitness (32%) en zwemmen (20%) (NOC*NSF, 2013).

Figuur 2: percentage van de bevolking dat wekelijks sport en lid is van een sportvereniging (op basis van cijfers van Collard & Pulles, 2015).



De 50-plusser binnen de sportvereniging: de voordelen

Sporten bij een sportvereniging heeft veel voordelen voor de 50-plusser. Zo verkleint regelmatig sporten (bewegen) het risico op het krijgen van allerlei ziektes en heeft het positieve effecten op de fysieke, mentale en sociale gezondheid. Sporten is een manier om plezier te maken, te ontspannen en andere mensen te ontmoeten (Haskell e.a., 2007; Nelson e.a., 2007; Van Uffelen e.a., 2016). Ook voor de sportvereniging zelf biedt het voordelen om sportactiviteiten aan te bieden voor 50-plussers. Dit zorgt namelijk voor een toename van het aantal leden en dus een stijging van de inkomsten. 50-plussers zijn daarnaast goed in te zetten voor vrijwilligerstaken en fungeren als rolmodel voor de jongere leden (Jenkin e.a., 2016; Van Uffelen e.a., 2016). Voor de overige voordelen zie tabel 1.

Tabel 1: de 50-plusser binnen de sportvereniging: de voordelen voor de 50-plusser en de sportvereniging.

Voordelen 50-plusser	Voordelen sportvereniging
<ul style="list-style-type: none"> • Sporten is gezond: regelmatig bewegen verkleint het risico op het krijgen van verschillende ziektes en heeft positieve effecten op de fysieke, mentale en sociale gezondheid. • 50-plussers die sporten bij een sportvereniging voldoen vaker aan de beweegnormen dan niet-sportende 50-plussers en 50-plussers die alleen sporten/bewegen buiten de sportvereniging. • Sporten is een manier om plezier te maken en te ontspannen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Meer leden en dus meer inkomsten. • Meer variatie in leden, waardoor de sportvereniging een betere afspiegeling vormt van de maatschappij. • 50-plussers kunnen worden ingezet voor vrijwilligerstaken. • De oudere leden kunnen goed als rolmodel dienen voor de jongere leden als het gaat om het overdragen van de waarden en normen van de sport. • De accommodatie wordt efficiënter ingezet en is bezet op tijden dat er

<ul style="list-style-type: none"> • De sportvereniging biedt de mogelijkheid om met kinderen en kleinkinderen samen te sporten. • De sportvereniging is een plaats voor het ontmoeten van andere mensen (sociale contacten). 	<p>normaal geen activiteiten plaatsvinden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De sportvereniging vergroot en draagt bij aan haar maatschappelijke functie door de (groeierende) groep 50-plussers te bedienen. • Oudere leden kunnen hun kinderen en kleinkinderen introduceren bij de sportvereniging.
---	---

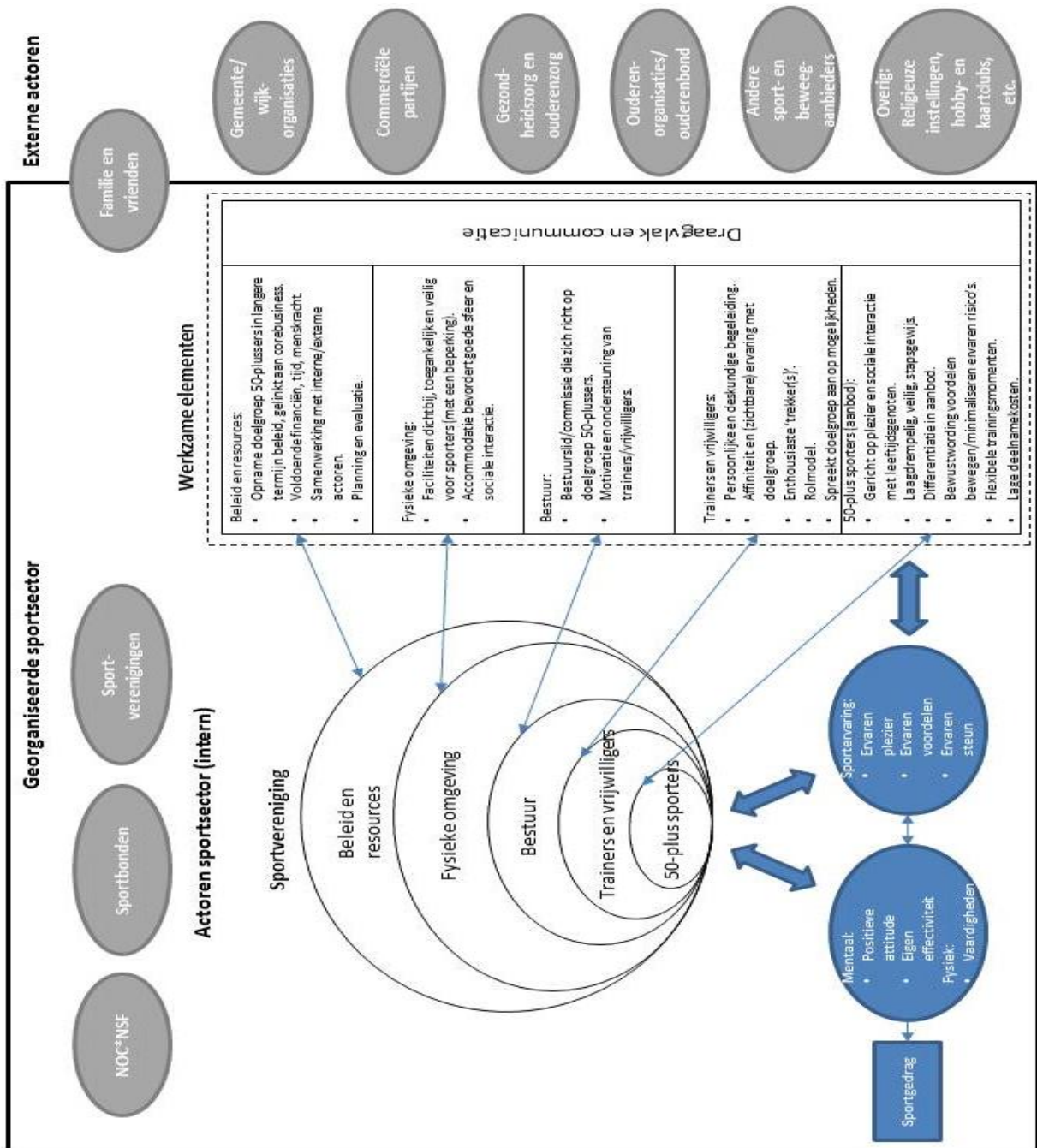
Sportaanbod voor 50-plussers: wat werkt?

Bij het organiseren en uitvoeren van sportaanbod voor 50-plussers zijn verschillende personen of actoren binnen de sportvereniging betrokken. De verschillende lagen of 'niveaus' van de sportvereniging en de daarbij behorende actoren zijn weergegeven in figuur 3 als schillen. Maar wat is er nu precies nodig om ervoor te zorgen dat die 50-plusser naar de sportvereniging komt en natuurlijk blijft komen om te sporten? De essentiële ingrediënten of 'werkzame elementen' om dit te bewerkstelligen zijn onder te verdelen in 1) elementen die direct gericht zijn op (gedragsverandering bij) de 50-plusser, of te wel de *inhoudelijke* kenmerken van het sportaanbod (niveau: 50-plus sporters) en; 2) elementen die belangrijk zijn voor een goede implementatie en uitvoer van het sportaanbod (niveaus: trainers en vrijwilligers, bestuur, fysieke omgeving, beleid en resources) (zie figuur 3 en tabel 2). De werkzame elementen zijn gebaseerd op kennis uit wetenschappelijke literatuur, praktijkervaringen en procesevaluaties van sportinterventies opgenomen in de [database van Effectief Actief](#) (zie ook de bronnenlijst 'werkzame elementen'). De werkzame elementen worden hieronder per niveau toegelicht en (indien mogelijk) geïllustreerd met voorbeelden uit de praktijk.

Tabel 2: sportgedrag.

50-plussers gaan alleen sporten bij de sportvereniging als zij positief tegen dit gedrag aankijken. Hierbij worden altijd de voordelen (bijvoorbeeld: ik heb plezier in sporten, op de sportvereniging ontmoet ik nieuwe mensen, als ik sport maak ik mijn hoofd leeg) afgewogen tegen de nadelen (bijvoorbeeld: ik vind sporten niet leuk, door sporten krijg ik blessures). Als voor de 50-plusser sporten bij de sportvereniging voldoende oplevert en er zijn niet al te grote bezwaren, dan heeft hij of zij een '**positieve attitude**' ten aanzien van dit gedrag. Daarnaast moet de 50-plusser over de '**vaardigheden**' beschikken om te kunnen sporten. Een oudere met fysieke beperkingen is misschien niet in staat om direct een uur te gaan wandelen. Een programma, waarbij intensiteit en duur van het wandelen geleidelijk worden opgebouwd, is dan geschikter. Tot slot moet de 50-plusser genoeg '**eigen-effectiviteit**' hebben. Hierbij gaat het niet om wat de 50-plusser werkelijk kan (zoals bij vaardigheden), maar dat hij of zij gelooft het gedrag te kunnen uitvoeren. Enerzijds betreft dit zelfvertrouwen (het lukt mij conditioneel gezien vast wel/niet om een uur te sporten bij de sportvereniging), anderzijds praktische aspecten (ik heb wel/geen tijd om te sporten, want ik moet werken; ik heb wel/geen geld voor een lidmaatschap) (zie ook figuur 3).

Figuur 3: model succesvol sportaanbod voor 50-plussers op de sportvereniging.



Werkzame elementen per niveau

50-plus sporters (aanbod)

Werkzame elementen

- Gericht op plezier en sociale interactie met leeftijdsgenoten.
- Laagdrempelig, veilig, stapsgewijs.
- Differentiatie in aanbod.
- Bewustwording voordelen bewegen/minimaliseren ervaren risico's.
- Flexibele trainingsmomenten.
- Lage deelnamekosten.

Alhoewel veel 50-plussers bewust zijn van de gezondheidseffecten van bewegen, zijn plezier en sociale interactie de belangrijkste redenen om te sporten. Succesvol sportaanbod voor deze doelgroep richt zich op plezier in sport en niet op presteren of competitie. Sporten in een groep met leeftijdsgenoten is niet alleen gezellig, maar geeft vertrouwen om op eigen niveau te kunnen sporten en de nodige steun om het makkelijker vol te houden. Voor en na afloop van de training wat drinken en bijkletsen met de groep bevordert de groepssfeer en zorgt ervoor dat men zich op de gemak voelt en blijft komen.

Er zijn echter ook 50-plussers die het nut van sporten niet inzien. Zij bewegen naar eigen zeggen al voldoende of geloven niet dat bewegen het proces van ouder worden vertraagt. Daarnaast zijn er ouderen die twijfelen aan hun eigen kunnen en denken dat sport zelfs schadelijk voor hen is. Sommige zijn bang om te vallen, blessures op te lopen of bestaande pijnklachten te verergeren.

Door het aanbieden van laagdrempelige sportactiviteiten ervaart de 50-plusser op een veilige manier hoe leuk sporten is. Denk hierbij bijvoorbeeld aan sportaanbod met zachtere (spel)materialen, een kleiner veld, aangepaste spelregels of een sportprogramma waarbij duur en intensiteit van het bewegen geleidelijk worden opgebouwd. Het zelfvertrouwen in eigen kunnen groeit naarmate nieuwe vaardigheden eigen worden gemaakt. Gezien de grote en diverse groep 50-plussers is differentiatie in aanbod af en toe noodzakelijk. De 'oudere' 50-plusser (bijvoorbeeld een 70-jarige) heeft namelijk andere behoeften en fysieke capaciteiten dan de 'jongere' 50-plusser (bijvoorbeeld een 55-jarige).

Daarnaast is het van belang om de 50-plus sporter ervan bewust te maken dat psychosociale en fysieke voordelen direct het gevolg van bewegen zijn. Vooral het benadrukken van zichtbare positieve effecten op de korte termijn, (ten opzichte van (nog niet zichtbare) langere termijn gezondheidseffecten), kan voor gecontinueerde sportparticipatie zorgen. Een toename in conditie, kracht of flexibiliteit, een verbeterde mobiliteit of balans en verminderde pijnklachten bij chronische condities zijn hiervan goede voorbeelden. Ook de wens om onafhankelijk te blijven van anderen en voor (klein)kinderen te (blijven) zorgen, is een belangrijke motivatie voor de 65-plus doelgroep om te gaan en blijven sporten.

Anderzijds belemmert de zorg voor (klein)kinderen, werk of andere bezigheden de sportparticipatie ook. Het inbouwen van flexibele trainingsmomenten biedt daarvoor een oplossing. Denk hierbij aan flexibele trainingstijden of de mogelijkheid om op hetzelfde tijdstip als de (klein)kinderen te trainen. De werkende groep wil vooral in de avond op reguliere trainingstijden sporten, maar een groot deel, en zeker de 65-plus groep, wil in de ochtend of overdag sporten.

Lage deelname kosten verlaagt de drempel tot deelname voor ouderen met een beperkt inkomen. Hierbij kan de vereniging eerst een aantal 'gratis' lessen aanbieden, zodat de deelnemer kennis maakt met de activiteit, de trainer en de vereniging. Vervolgens wordt dan een redelijke bijdrage met de sporters overeengekomen.

Voorbeelden uit de praktijk:

- In België (Vlaanderen) is een inventarisatie gedaan naar diverse [sporten voor ouderen](#) en zijn [per sport tips](#) gegeven om deze geschikter te maken voor het juiste niveau van ouderen.
- In tabel 3 staan verschillende 50-plus sportinterventies van sportbonden waarin een combinatie van werkzame elementen is opgenomen. Deze interventies zijn terug te vinden in de [Effectief Actief database](#).

Hieronder volgen twee voorbeelden van 50-plus sportinterventies:

- [Fithockey](#) is hockey voor 50-plussers. Het is **laagdrempelig, veilig** en gericht op **plezier** en **sociale interactie**. Het wordt gespeeld in de buitenlucht op een deel van het kunstgrasveld in een team van minimaal drie spelers. Er worden geen hockeystick en een harde bal gebruikt maar een knots en zachte bal. De training bestaat uit een warming-up, een serie oefeningen en wordt afgesloten met een partijvorm. Voor en na de training is er tijd om in het clubhuis wat te drinken en bij te kletsen.
- Verschillende gymnastiekverenigingen in Nederland bieden [Trendweken voor Masters](#) aan, een beweegaanbod (lessenserie) voor 45-plussers van 8 tot 12 weken. Er zijn zeven verschillende lessenseries, elk met een eigen thema. Gedurende de Trendweken zijn de Masters klant van de vereniging zonder direct definitief lid te worden. Binnen de doelgroep is er **differentiatie van het aanbod** naar leeftijd: Voor de 45- tot 60-jarigen kent het aanbod nog een stevige aanpak omdat er nog genoeg conditioneel te verbeteren is. Bij de 60- tot 70-jarigen ligt de nadruk veel meer op het onderhouden van de fitheid en de nodige sociale contacten. Bij 70-plussers richt het aanbod zich op sociale contacten en onderhoud van dagelijkse bewegingen.

Tabel 3: overzicht 50-plus sportinterventies sportbonden.

Interventie	Sport	Sportbond
7x7 45+ voetbal	voetbal	Koninklijke Nederlandse Voetbalbond (KNVB)
Body Mind Fit	aikido	Aikido Nederland
Clubfit	tennis	Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond (KNLTB)
Fithockey	hockey	Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB)
Kombifit	korfbal	Koninklijk Nederlands Korfbalverbond (KNKV)
Masters Trendweken	gymnastiek	Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU)
MijnZwemcoach	zwemmen	Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB)
SneeuwFit	skiën	Nederlandse Ski Vereniging (NSkiV)
Start2Bike	fietsen	Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU)
Start to Run	hardlopen	Atletiekunie
WandelFit	wandelen	KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland (KNBLO-NL)

Trainers en vrijwilligers

Werkzame elementen

- Persoonlijke en deskundige begeleiding.
- Affiniteit en (zichtbare) ervaring met doelgroep.
- Enthousiaste 'trekker(s)'.
- Rolmodel.
- Spreekt doelgroep aan op mogelijkheden.

De begeleiding van 50-plussers tijdens het sporten is erg belangrijk, want dit beïnvloedt direct de sportervaring: het plezier, de waarde die eraan gehecht wordt en het gevoel van veiligheid. 50-plussers hechten veel waarde aan persoonlijke en deskundige begeleiding bij het sporten. Het is belangrijk dat de trainer (of vrijwilliger) affiniteit en ervaring met de doelgroep heeft, de tijd neemt om goed te luisteren naar hun wensen en behoeften, ze gerust stelt en de activiteiten aanpast aan hun fysieke (on)mogelijkheden. De trainer (of vrijwilliger) is enthousiast en motiveert en ondersteunt beginnende sporters om in verenigingsverband te gaan sporten. Deze trainer (of vrijwilliger) is mede 'trekker' van het aanbod en weet niet alleen de 50-plusser maar ook anderen binnen de vereniging (bestuur, andere trainers/vrijwilligers, leden) hiervoor enthousiast te krijgen en zo draagvlak voor het aanbod te creëren.

Het inzetten van een rolmodel, een sportieve 50-plus trainer (of vrijwilliger), kan de 50-plusser bij het sporten inspireren. Rolmodellen zijn tevens belangrijk bij de werving van deelnemers. Wervingsfolders met bijvoorbeeld alleen kinderen en jongvolwassenen erop afgebeeld, kunnen de doelgroep juist afschrikken.

Verder willen 50-plussers niet als de doelgroep 'ouderen' worden gezien of aangesproken. In de communicatie over het aanbod is het dan ook belangrijk dat de trainer (of vrijwilliger) insteekt op de mogelijkheden van de 50-plusser, zoals fit blijven met fysieke klachten of op fit blijven in het algemeen.

Voorbeelden uit de praktijk:

- Voor kennis over (omgang met) de doelgroep 50-plussers bieden diverse sportbonden (bij)scholingen voor trainers aan. Zo heeft de KNGU de specialisatie '[Masters](#)' en de KNLTB de bijscholing 'Senior Plus Tennis'.
- Trainers/vrijwilligers hoeven echter niet zelf alle kennis in huis te hebben. Er kan ook worden samengewerkt met andere partijen, zoals fysiotherapeuten en ouderenorganisaties, bij het begeleiden van de 50-plus doelgroep. Of wellicht is er een clublid die in zijn of haar beroep veel ervaring heeft met de doelgroep (zie tabel 4 en 5 voor samenwerkingspartners en hoe een succesvolle samenwerking op te zetten).
- De trainer kan met de deelnemer een intake houden om inzicht te krijgen in zijn of haar wensen, behoeften en fysieke (on)mogelijkheden. In een kennismakingsles of introductiebijeenkomst kan vervolgens op een laagdrempelige manier kennis worden gemaakt met het aanbod, de andere deelnemers en trainer(s).

Bestuur

Werkzame elementen

- Bestuurslid/commissie die zich richt op doelgroep 50-plussers.
- Motivatie en ondersteuning van trainers/vrijwilligers.

Om activiteiten specifiek voor 50-plussers op te zetten is het belangrijk dat het verenigingsbestuur achter het 50-plus aanbod staat, het actief uitdraagt en zorg draagt voor verwezenlijking en borging van de activiteiten. Dit wordt bevorderd door binnen het bestuur iemand aan te wijzen die zich specifiek met deze doelgroep bezig houdt. Deze persoon speelt een belangrijke rol in het vragen van aandacht voor de doelgroep (bijvoorbeeld via de bestuursvergadering of ledenvergadering), het motiveren van betrokkenen (andere bestuursleden, trainers, vrijwilligers en leden) en daardoor het creëren van draagvlak voor het opzetten van activiteiten voor 50-plussers binnen de vereniging. Er kunnen ook meerdere personen aangewezen worden, zoals in de vorm van een commissie (denk bijvoorbeeld aan de jeugdcommissie). Daarnaast moet het bestuur de trainers en vrijwilligers faciliteren in uitvoer van de activiteiten, bijvoorbeeld door de mogelijkheid te bieden voor trainers en vrijwilligers om (bij)scholingen over (het begeleiden van) de doelgroep te volgen, de accommodatie op niet reguliere tijden (bijvoorbeeld in de middag) open te stellen en het beschikbaar stellen van sport- en spelmateriaal.

Fysieke omgeving

Werkzame elementen

- Faciliteiten dichtbij, toegankelijk en veilig voor sporters (met een beperking).
- Accommodatie bevordert goede sfeer en sociale interactie.

50-plussers die niet sporten, maar wel over te halen zijn om te gaan sporten, geven aan dat het sportaanbod dichtbij huis moet zijn. Niet voor iedere 50-plusser is dat echter realiseerbaar en een vereniging kan niet zomaar haar accommodatie verplaatsen. Indien nodig, kijkt een vereniging of het mogelijk is om de activiteiten in de beginfase tijdelijk buiten de eigen accommodatie te organiseren, op een plek waar veel potentiële deelnemers wonen. De bekendheid met de trainer(s) en activiteit kan de doelgroep over de streep trekken om hierna (wel) bij de vereniging verder te gaan met sporten.

Behalve dat sportfaciliteiten dichtbij moeten zijn, is het ook belangrijk dat ze toegankelijk en veilig zijn voor de doelgroep. Denk hierbij aan goede verlichting van accommodatie en speelvelden en goed begaanbare (schone en obstakelvrije) wandel- en fietspaden naar de accommodatie.

De sfeer op een vereniging (lees: de gezelligheid) is (mede) bepalend voor hoe 50-plussers het sporten bij de vereniging ervaren. Voor deze groep is het dan ook belangrijk dat de accommodatie de mogelijkheid biedt om rondom de activiteit, ervoor of erna, nog ergens een drankje te kunnen drinken.

Beleid en resources

Werkzame elementen

- Opname doelgroep 50-plussers in langere termijn beleid, gelinkt aan corebusiness.
- Voldoende financiën, tijd, menskracht.
- Samenwerking met interne/externe actoren.
- Planning en evaluatie.

Veel sportverenigingen richten zich in hun beleid op kinderen, jeugd en/of topsport. Om sportactiviteiten voor 50-plussers te kunnen aanbieden, is het belangrijk dat deze doelgroep en het aanbod worden opgenomen in het langere termijn beleid van de vereniging. Op deze manier is het voor iedereen (bestuur, trainers/vrijwilligers, (50-plus) leden, externe partijen) zichtbaar en duidelijk vastgelegd dat de vereniging zich hierop richt, ook wanneer er wisselingen zijn in bijvoorbeeld bestuursleden en/of trainers/vrijwilligers. Door de doelen van het 50-plus beleid te koppelen aan de kernactiviteiten van de vereniging, zoals het aanbieden van sportactiviteiten (voor iedereen), het werven van nieuwe vrijwilligers en leden en het promoten van de sport, en deze op te stellen in samenspraak met alle betrokkenen (bestuur, trainers/vrijwilligers, (50-plus) leden), kan breed draagvlak voor het 50-plus beleid binnen de vereniging worden verkregen.

Verder is het van belang dat binnen het 50-plus beleid aandacht is voor borging van het sportaanbod binnen de vereniging met betrekking tot (voldoende) financiën, tijd en menskracht. Bij het ontwikkelen en implementeren van sportaanbod voor 50-plussers moet vooraf goed nagedacht worden over wat er gedaan moet worden, hoe, door wie en wanneer. Hoeveel tijdsinvestering wordt er bijvoorbeeld van de trainer(s) gevraagd bij de opzet en uiteindelijke uitvoer van het aanbod? Wanneer is de accommodatie beschikbaar om de 50-plus sportactiviteiten uit te voeren? Welke interne of externe financieringsbronnen worden aangesproken? Zijn er bijvoorbeeld gemeentelijke subsidieregelingen voor ouderen of vergoedingsregelingen vanuit zorgverzekeraars waarop aanspraak kan worden gemaakt? Of wordt het sportaanbod in stand gehouden middels deelnemersbijdragen, en zo ja hoe hoog moeten deze dan zijn? De vereniging hoeft echter zelf niet alle kennis in huis te hebben. Wellicht zijn er leden binnen de vereniging of andere organisaties in de omgeving met kennis over de doelgroep die de vereniging kunnen adviseren of helpen bij de uitvoer van het beleid (zie tabel 4 en 5 voor samenwerkingspartners en hoe een succesvolle samenwerking op te zetten). Door het betrekken van (externe) experts hoeft de vereniging zelf niet alles (opnieuw) uit te vinden.

Voor de daadwerkelijke uitvoer van het 50-plus beleid dienen de doelen vervolgens omgezet te worden in een plan van aanpak met activiteiten en een duidelijke en realistische tijdsplanning (wat, hoe, door wie en wanneer?).

Regelmatig evalueren met alle betrokken (bestuur, trainers/vrijwilligers, (50-plus) leden, externe partijen) is van belang om te kijken of de activiteiten volgens planning verlopen, goed aansluiten op (de wensen en behoeften van) de doelgroep en uitvoerders en passen binnen de reguliere activiteiten van de vereniging. Ook is het belangrijk te onderzoeken of de activiteiten bijdragen aan het behalen van de beleidsdoelen. Stel dat 'het werven van meer 50-plus leden voor de vereniging' een belangrijk doel is, dan moet bekeken worden of er ook meer 50-plus leden zijn bijgekomen. Op deze manier worden plannen, activiteiten en doelen tijdig bijgesteld en problemen opgelost.

Voorbeelden uit de praktijk:

- De generieke interventie 50-plussport beschrijft hoe een sportvereniging stapsgewijs sport- en beweegaanbod voor 50-plussers opzet en aanbiedt. Hiervoor is een handboek 50-plussport beschikbaar dat kan worden opgevraagd bij [NOC*NSF](#).
- Evaluatie van activiteiten en doelen kan op verschillende manieren. Er zijn verschillende methoden die gebruikt kunnen worden, zoals de afname van vragenlijsten, het houden van (groeps)interviews of discussies of gewoon door het observeren van de dagelijkse activiteiten. Het is belangrijk dat met alle betrokkenen (bestuur, trainers/vrijwilligers, (50-plus) leden, externe partijen) geëvalueerd wordt. Hieronder volgen enkele praktische voorbeelden:
 - De trainer vraagt voor of na de training wat de deelnemers van de activiteiten vinden en hoe zij de sfeer en het reilen en zeilen op de vereniging ervaren. Dat laatste is overigens net zo belangrijk voor de doelgroep 50-plussers als de activiteit zelf.
 - De trainer krijgt door registratie van aan- en afwezigheid van deelnemers en uitval (met redenen) een goed inzicht in deelname(aantallen) en redenen om te stoppen.

- In reguliere vergaderingen van het bestuur en/of de trainers kan het 50-plus aanbod als agendapunt worden meegenomen en in een groepsdiscussie besproken worden.
- De ledenadministratie geeft inzicht in veranderingen in het aantal 50-plus leden.

Tabel 4: mogelijke samenwerkingspartners sportvereniging.

Organisatie	Samenwerking
Andere sport- en beweegaanbieders	Aanbieden gemixt aanbod, kennisdeling over de doelgroep, begeleiding doelgroep.
Commerciële partijen (bijvoorbeeld bedrijven en zorgverzekeraars)	Financiering, promotie van het aanbod.
Familie en vrienden 50-plusser	Werving, deelname (familie)activiteiten op de sportvereniging.
Gemeente/wijkorganisaties	Werving, financiering, beschikbaar stellen accommodatie.
Gezondheidszorg (bijvoorbeeld huisarts en fysiotherapeut)	Werving/doorverwijzing, kennisdeling over de doelgroep (belastbaarheid), begeleiding doelgroep.
NOC*NSF	Kennisdeling over de doelgroep en (opzetten) sportaanbod, beheerder 50plussport interventie.
Ouderenorganisaties/ouderenbond	Werving, kennisdeling over de doelgroep.
Ouderenzorg (bijvoorbeeld thuiszorg, zorginstelling en dagbesteding)	Werving, kennisdeling over de doelgroep, begeleiding doelgroep.
Overig (bijvoorbeeld religieuze instellingen, hobby- en kaartclubs)	Werving
Sportbonden	Kennisdeling over de doelgroep en (opzetten) sportaanbod, aanbod voor 50-plussers, (bij)scholingen voor trainers met betrekking tot de 50-plus doelgroep.
Sportverenigingen	Aanbieden gemixt aanbod, kennisdeling over de doelgroep, begeleiding doelgroep, gezamenlijke organisatie activiteiten/competities.

Tabel 5: succesvolle elementen samenwerking.

- *Werk vanuit een gedeelde passie*
Wanneer de persoonlijke passies (bijvoorbeeld voor de doelgroep 50-plussers) hetzelfde zijn, werkt dit motiverend en versterkt het de samenwerking. Vraag eens aan je samenwerkingspartner waar zijn of haar drijfveer ligt.
- *Samen tot ideeën en plannen komen*
Als meer organisaties/mensen betrokken worden bij de aanpak, dan blijkt het meer succesvol als zij meedenken, nog voor het plan wordt uitgewerkt. Als anderen ook (delen van) het plan op papier zetten, helpt dit nog meer in de commitment.
- *Maak belangen bespreekbaar*
Elke samenwerkingspartner of persoon heeft zijn eigen belangen. Eigen belangen zijn niet 'vies', ze zijn juist nodig voor betrokkenheid en motivatie. Spreek aan het begin van de samenwerking belangen en verwachtingen helder uit naar elkaar. Het helpt als voor iedereen duidelijk is hoe het gezamenlijke doel en de activiteiten zich verhouden tot de kernactiviteiten en belangen van iedere organisatie. Deze belangen mogen verschillen, maar moeten de gezamenlijke ambitie niet in de weg staan.
- *Investeer in een duurzame relatie*
Het blijkt dat samenwerken om vertrouwen vraagt. Partners die elkaar al kennen, hebben hierin een voorsprong. Als je elkaar niet kent of als er cultuurverschillen zijn, moet het vertrouwen nog groeien. Investeer hierin (door informele momenten). Als het contact goed is, overwin je gemakkelijker grote wijzigingen of tegenslagen in een project.
- *Bouw aan een sterke organisatie*
Maak heldere afspraken en kom ze na. Dit zijn afspraken over de taken, rollen en verantwoordelijkheden. Maak ook afspraken over hoe je met elkaar omgaat, zowel binnen als buiten de vergaderingen om, bijvoorbeeld over feedback geven als afspraken niet worden nageleefd. Informeer de achterban regelmatig over voortgang en resultaten en laat betrokkenen waar mogelijk meebeslissen. Door het delen van capaciteit/resources (kennis, mankracht, financiën) als partners onderling versterkt dit niet alleen de aanpak maar ook de eigen slagkracht.
- *Zorg voor een betekenisvol proces*
Aandacht voor het proces leidt tot een soepelere samenwerking. Durf ook tussentijds te evalueren en elkaar te bevragen op hoe het gaat. Gebruik bijvoorbeeld een werkvorm als [tijdelijnevaluatie](#) voor tussentijdse evaluaties. Zet 'proces' ook regelmatig op de vergaderagenda.
- *Nadenken over voortzetting in de toekomst, al aan de start*
Denk aan de start van de samenwerking al na hoe straks de integratie van doelen/activiteiten in organisatorische structuren en werkplannen past. Zeker wanneer het gaat om projecten die starten met subsidiegelden. De vraag die dan in de samenwerking gesteld wordt is: hoe zetten we het bij succes (zonder subsidie) voort?

Draagvlak en communicatie

Het creëren van draagvlak voor het 50-plus sportaanbod is een belangrijke voorwaarde voor succes. Draagvlak is nodig bij alle betrokkenen binnen de vereniging (bestuur, trainer(s)/vrijwilligers, (50-plus) leden) en (mogelijke) samenwerkingspartners. Als men positief staat tegenover het aanbod, is de kans groter dat men zich er voor wil inzetten. Het is belangrijk dat de initiatiefnemer (bijvoorbeeld een trainer, bestuurslid of beleidsmedewerker van de gemeente) bepaalt wie bij het 50-plus sportaanbod betrokken moet worden. Deze personen moeten vervolgens geïnformeerd en geënthousiasmeerd worden voor het idee. Benoem bijvoorbeeld de voordelen voor de 50-plusser en de vereniging zelf (zie ook tabel 1). Maak het idee bespreekbaar door het als agendapunt op te nemen in de bestuursvergadering of de ledenvergadering. Of organiseer een bijeenkomst met bijvoorbeeld bestuursleden, trainers, vrijwilligers, leden, 50-plussers en mogelijke samenwerkingspartners waarin zij hun mening en ideeën kunnen delen over het opzetten van 50-plus sportactiviteiten binnen de vereniging. Als er eenmaal draagvlak is, wordt er gestart met de (verdere) uitwerking van (beleids)doelen, plannen en activiteiten.

Om draagvlak te behouden en ervoor te zorgen dat doelen, plannen en activiteiten worden uitgevoerd is regelmatige communicatie en uitwisseling van informatie tussen alle betrokkenen van belang. Dit geldt zowel voor betrokkenen binnen de vereniging als externe samenwerkingspartners. Regelmatige en duidelijke communicatie geeft iedereen inzicht in wat er wordt gedaan, door wie en of er tegen problemen wordt aangelopen. Daarnaast zorgt het voor begrip van elkaars behoeften en belangen. Voor communicatie kunnen het best bestaande communicatiekanalen worden ingezet, zoals de bestuursvergadering, de ledenvergadering, de nieuwsbrief, het prikbord of de website van de sportvereniging. Denk ook aan het gebruik van social media, zoals de Facebookpagina van de vereniging of een groepsapp. Indien er samenwerkingspartners zijn, spreek dan af om eens in de zoveel tijd samen te komen om de voortgang te bespreken. Natuurlijk is het ook mogelijk om gewoon iemand (mondeling) te bevragen of informeren hoe het ervoor staat. Zijn er (tussentijds) positieve resultaten behaald? Vergeet deze dan niet communiceren en vieren! Dit levert positieve energie op en leidt tot meer onderlinge betrokkenheid en zichtbaarheid van het 50-plus aanbod. Tot slot is het belangrijk dat het sportaanbod een voor de doelgroep aansprekende naam heeft. Hiermee profileert de vereniging zich en krijgt meer bekendheid.

Bronnenlijst:

Algemeen

[CBS \(Centraal Bureau voor de Statistiek\). Bevolking; geslacht, leeftijd en burgerlijke staat, jaartal 2014.](#)

[CBS \(Centraal Bureau voor de Statistiek\). Gezondheid en zorggebruik; persoonskenmerken, jaartal 2014.](#)

[CBS \(Centraal Bureau voor de Statistiek\). Personen met indicatie en/of gebruik ZMV; gebruik naar zzp, jaartal 2014.](#)

[CBS \(Centraal Bureau voor de Statistiek\). Personen met indicatie en/of gebruik ZZV; grondslag, functie, regio, jaartal 2014.](#)

[CIZ \(Centrum Indicatiestelling Zorg\). CIZ Basisrapportage AWBZ Nederland, jaartal 2014.](#)

[Collard, D., Pulles, I. Sportdeelname 2014. Utrecht: Mulier Instituut; 2015.](#)

[Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B.A., Macera, C.A., Heath, G.W., Thompson, P.D., Bauman, A. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Med Sci Sports Exerc 2007, 39:1423-1434.](#)

Jenkin, C.R., Eime, R.M., Westerbeek, H., O'Sullivan, G., Uffelen, J.G.Z. van. Are they 'worth their weight in gold'? Sport for older adults: benefits and barriers of their participation for sporting organisations. International Journal of Sport Policy and Politics 2016. DOI: 10.1080/19406940.2016.1220410

[Nelson, M.E., Rejeski, W.J., Blair, S.N., Duncan, P.W., Judge, J.O., King, A.C., Macera, C.A., Castaneda-Sceppa, C. Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation 2007, 116\(9\): 1094-1105.](#)

[NOC*NSF. Sportersmonitor 2012. Arnhem: GFK; 2013.](#)

[Uffelen, J. van, Jenkin, C., Westerbeek, H., Biddle, S., Eime, R. Active and healthy ageing through sport. Victoria, Australië: ISEAL Victoria University; 2016.](#)

Werkzame elementen

[Allender, S., Cowburn, G., Foster, C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. Health Education Research 2006, 21\(6\): 826-835.](#)

[Baars, D., Hiemstra, A., Houselt, C. van, Ridder, E. de, Westerhof, W. Kennisverzameling binnen het 'Kracht van Sport' programma van het Oranje Fonds. Ede: Kenniscentrum Sport; 2016.](#)

Casey, M.M., Payne, W.R., Brown, S.J., Eime, R.M. Engaging community sport and recreation organisations in population health interventions: Factors affecting the formation, implementation, and institutionalisation of partnership efforts. *Annals of Leisure Research* 2009, 12:129-147.

Devereux-Fitzgerald, A., Powell, R., Dewhurst, A., French, D.P. The acceptability of physical activity interventions to older adults: A systematic review and meta-synthesis. *Social Science & Medicine* 2016, 158:14-23.

[Filippo, D. Waarom sporten ouderen \(niet\)? Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam; 2014.](#)

[Fleuren, M.A.H., Paulussen, T.G.W.M., Dommelen, P. van, Buuren, S. van. Meetinstrument voor Determinanten van Innovaties \(MIDI\). TNO; 2012.](#)

[Franco, M.R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P.H., Pinto, R.Z., Ferreira, M.L. Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *Br J Sports Med* 2015, 49:1268-1276.](#)

Geidne, S., Quennerstedt, M., Eriksson, C. The youth sports club as a health-promoting setting: An integrative review of research. *Scan J public Health* 2013, 41: 269-283.

[Herens, M. Promoting physical activity in socially vulnerable groups: a mixed-method evaluation in multiple community-based physical activity programs. Wageningen: Wageningen Universiteit; 2016.](#)

[Kenter, E., Crone, M., Gebhardt, W., Lottman, I., Rossum, M. van. Wat beweegt u?: Een kwalitatief onderzoek naar de invloed van levensgebeurtenissen tijdens de ouderdom op het beweeggedrag van senioren uit Alphen aan den Rijn en Oegstgeest. Leiden: GGD Hollands Midden, Leids Universitair Medisch Centrum, Universiteit Leiden, Academische Werkplaats Publieke Gezondheid Noordelijk Zuid-Holland; 2013.](#)

Kokko, S.: Guidelines for youth sports clubs to develop, implement, and assess health promotion within its activities. *Health Promot Pract* 2014, 15:373-382.

Kokko, S. Sports clubs as settings for health promotion: Fundamentals and an overview to research. *Scan J Public Health* 2014, 42:60-65.

Kokko, S., Donaldson, A., Geidne, S., Seghers, J., Scheerder, J., Meganck, J., Lane, A., Kelly, B., Casey, M., Eime, R., Villberg, J., Kannas, L. Piecing the puzzle together: case studies of international research in health-promoting sports clubs. *Global Health Promotion* 2016, 23(S1):75-84.

[Lindert, C. van \(red.\). Fit for Life: \(on\)bereikbaar doel?: Quick scan Sport, Bewegen en Ouderen 2009. 's-Hertogenbosch/Leiden: W.H.J. Mulier instituut/TNO Kwaliteit van Leven; 2009.](#)

[NOC*NSF. Boeien & Binden: de invloed van sociale binding op sportparticipatie. Rotterdam: Insights Consulting; 2011.](#)

[NOC*NSF. Sportersmonitor 2012. Arnhem: GFK; 2013.](#)

[O&S Nijmegen. Behoeften op het vlak van actieve sportbeoefening bij Nijmegenaren vanaf 50 jaar: meting voorjaar 2003. Nijmegen: O&S Nijmegen; 2004.](#)

[Ooms, L., Veenhof, C., Schipper-van Veldhoven, N., Bakker, D.H. de. Sporting programs for inactive population groups: factors influencing implementation in the organized sports setting. BMC Sports Sci Med Rehabil 2015, 7:12. DOI: 10.1186/s13102-015-0007-8.](#)

[Oranje Fonds, Kenniscentrum Sport. Succesvolle samenwerking tussen organisaties uit sport en sociaal domein: Coalities vormen in sociale sportinitiatieven. Utrecht/Ede: Oranje Fonds/Kenniscentrum Sport; 2016.](#)

[Oranje Fonds, Kenniscentrum Sport. Zichtbaar maken van opbrengsten: Laat zien wat je doet en wat het oplevert. Utrecht/Ede: Oranje Fonds/Kenniscentrum Sport; 2016.](#)

Pluim, B.M., Earland, J., Pluim, N.E. The development of healthy tennis clubs in the Netherlands. Br J Sports Med 2012. DOI: 10.1136/bjsports-2012-091567.

[Preller, L., Zeeuw, J. de, Hiemstra, A., Mercus, P., Projectbureau Sport en Bewegen in de Buurt. Van kwetsbare naar vitale ouderen door sport en bewegen. Projectbureau Sport en Bewegen in de Buurt; 2016.](#)

[Tiessen-Raaphort, A. \(red.\). Rapportage Sport 2014. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau; 2015.](#)

Procesevaluaties

Aikido Nederland. Body, Mind, Fit: Procesevaluatie. Arnhem: Aikido Nederland; 2014.

[Cevaal, A., Lindert, C. van. \(Mooi\) weer voetbal\(len\)! 's-Hertogenbosch: W.H.J. Mulier Instituut; 2011.](#)

Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond (KNLTB). Procesevaluatie Clubfit. Amersfoort: KNLTB; 2014.

Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB). Resultaten MijnZwemcoach enquête. Nieuwegein: KNZB; 2011.

Male, L. van der. Rapportage: SneeuwFit: weer bergopwaarts? Een onderzoek naar perspectieven op SneeuwFit. Utrecht: Universiteit Utrecht; 2011.

Nederlandse Toerfiets Unie (NTFU). Fiets-Fit evaluatierapport - najaar 2011. Nieuwegein: NTFU; 2011.

[Ooms, L., Veenhof, C. Evaluatie van de implementatiefase van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen, setting sport: Resultaten proces- en effectevaluatie. Utrecht: NIVEL; 2011.](#)

Pos, A. KombiFit na de pilot: Bereiken van 153 verenigingen. Rotterdam: Hogeschool Rotterdam; 2012.