



2. Een leven lang sporten

WOW!

Iedere Nederlander blijft een leven lang sporten. Daarvoor sluit de sport aan bij elke levensfase en motivatie.

HOW?

KANS

Ontwikkeling verbindend aanbod voor tieners, jonge ouders en ouderen:

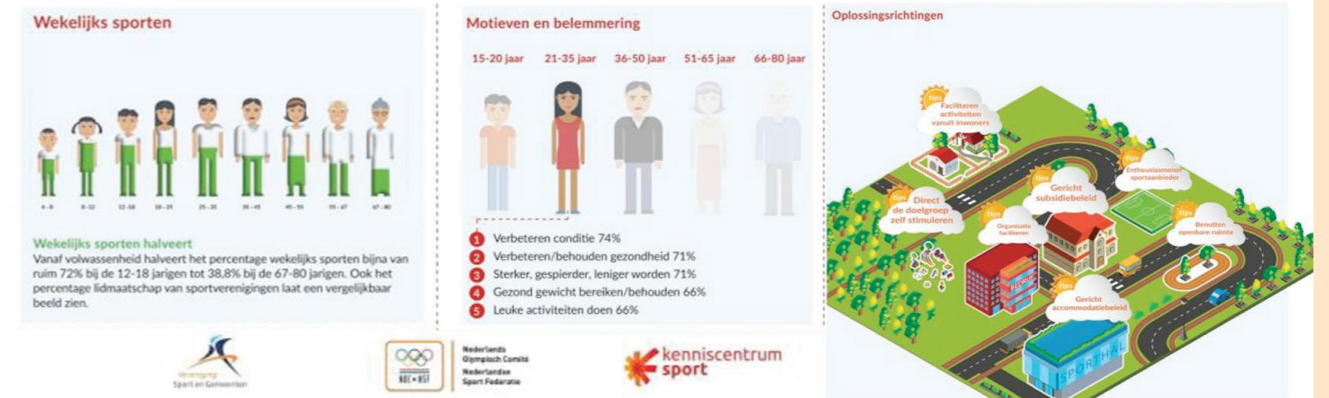
- ▶ Pro-actief retentiebeleid; inzichtelijk maken van uitvalsmomenten voor sport.
- ▶ Gemeente en sport zorgen voor een gezamenlijk programma. Ontwikkeling sportaanbod/bindingsvormen voor tieners, jonge ouders en ouderen.
- ▶ Slimme combinaties maken van sport en e-sports om jongeren aan het sporten te krijgen/te houden.
- ▶ Werkgevers, werknemers en overheid maken afspraken over het bevorderen van bewegen op het werk. Overheden geven hierbij het goede voorbeeld.
- ▶ Werkgevers gaan samenwerken met (innovatieve) sportclubs en de ongeorganiseerde sport in het creëren van sportaanbod.

NOW

- ▶ Voldoen aan de Beweegrichtlijn daalt naarmate men ouder wordt. Onder de groep kinderen van 8-12 jaar voldoet 55,8% eraan. Vanaf die leeftijd neemt bewegen af. Dieptepunt: jeugd 15-18 jaar: 25,8%.
- ▶ De Beweegrichtlijnen in een notendop: volwassenen wordt geadviseerd om 150 minuten te bewegen per week, om 2x per week oefeningen te doen om botten en spieren te versterken en om niet te lang stil te zitten. Voor jongeren geldt: dagelijks een uur matig intensief bewegen, 3x per week bot- en spierversterkende oefeningen en niet te lang achtereen stilzitten.
- ▶ Sport- en beweegparticipatie is sterk afhankelijk van de levensfase waarin mensen zich bevinden. Motieven en belemmeringen veranderen per fase.
- ▶ **Belangrijkste motieven:**
 - 16-50 jaar: verbeteren conditie (ca. 75%);
 - vanaf 50 jaar: verbeteren en behouden van gezondheid (ruim 80%).
- ▶ **Belangrijkste belemmeringen:**
 - jongeren van 16-20 en 21-35 jaar: Tijdgebrek (40%);
 - volwassenen 36-50 jaar: ik beweeg al voldoende (31%);
 - volwassenen 51-65 jaar: lichamelijke problemen (26%).
- ▶ **Life events:**
 - Life events, zoals de overgang naar de middelbare school en het krijgen van een eerste kind, hebben invloed op het sport- en beweeggedrag. Inspelen op deze life events vanuit beleid en sportaanbod draagt bij aan een leven lang sporten.

Een leven lang sporten en bewegen

Passend sportbeleid en -aanbod voor elke levensfase is nodig om mensen zo jong mogelijk in aanraking te laten komen met sporten en ervoor te zorgen dat men zo lang mogelijk sportief en actief kan blijven. Kortom, een betere match tussen vraag en aanbod over alle levensfasen.



SPEEL IN OP LIFE EVENTS

Life events markeren de overgang van de ene naar de andere levensfase en bepalen voor een groot deel de structuur van iemands leven. Iedereen kent bijvoorbeeld de veranderingen tijdens de **MIDDELBARE SCHOOLTIJD**, bij het krijgen van een **EERSTE KIND** en bij het ontstaan van een **CHRONISCHE AANDOENING**. Deze gebeurtenissen hebben invloed op het **SPORT-** en **BEWEEGGEDRAG** en/of het **(OVER)GEWICHT** van mensen. Door als gemeente of sportaanbieder gericht in te spelen op deze life events, stimuleer je mensen hun leven lang actief en fit te zijn.

