



Startdocument Taskforce Sport en Bewegen 50+ 's-Hertogenbosch

Analyse en aanpak

Paul Duijvestijn (DSP-groep)
Maaïke Schneider (gemeente 's-Hertogenbosch)

Startdocument Taskforce Sport en Bewegen 50+ 's-Hertogenbosch

Analyse en aanpak

Amsterdam, 10 december 2009

Paul Duijvestijn (DSP-groep)
Maaïke Schneider (gemeente 's-Hertogenbosch)

Met medewerking van:
Jeroen Brands (stagiair gemeente 's-Hertogenbosch)

Samenvatting

Van alle Bosschenaren van 50 jaar en ouder haalt nog niet de helft de be- weegnorm, sport tweederde niet op regelmatige basis en kampt meer dan de helft met overgewicht. Dat terwijl sport en bewegen juist voor deze steeds groter groeiende groep van onschatbare waarde is, zowel vanuit gezondheids- als sociaal perspectief. Om die reden wordt een lokale Taskforce Sport en Bewegen 50+ opgericht: een tijdelijk netwerk, waarin partijen uit sport, zorg en welzijn hun krachten bundelen om meer Bosschenaren van 50 jaar en ouder aan het sporten en bewegen te krijgen en te houden. De organisatie bestaat uit een kleine slagvaardige kerngroep, die de lijnen uitzet en bewaakt, en een brede project- c.q. inspiratiegroep, met daarin tal van organisaties die meedenken en op onderdelen hun medewerking verlenen in de uitvoering van de plannen.

In aanloop naar de Taskforce heeft de gemeente 's-Hertogenbosch, die als kartrekker fungeert, een analyse gemaakt van de vraag naar en het aanbod van sport en bewegen voor 50-plussers. Op basis daarvan zijn de belangrijkste speerpunten voor de Taskforce in kaart gebracht.

Uitbreiding en doorontwikkeling van het aanbod

In zijn algemeenheid zijn 50-plussers de laatste jaren beduidend meer gaan sporten en bewegen. Er bestaan evenwel grote onderlinge verschillen als het gaat om sportdeelname, bewegen en wensen op dat vlak. De ene 50-plusser is de andere niet en het is de kunst om een aanbod te creëren dat aansluit bij ieders voorkeuren en mogelijkheden. Op zich is er op het gebied van sport en bewegen voor ieder wel wat wils in 's-Hertogenbosch, maar het aanbod houdt geen gelijke tred met de (potentiële) vraag. In zowel de georganiseerde, ongebonden als anders georganiseerde sport is uitbreiding en doorontwikkeling van het aanbod gewenst. Daarbij dient de focus te liggen op twee groepen, waar groot maatschappelijk gewin is te behalen, en die ieder een andere benadering behoeven.

Interventies voor 'jonge' vitale, maar inactieve vijftigers

Ten eerste gaat het om de 'jonge' bovengemiddeld vitale risico-ouderen, die aan een (klein) zetje in de rug genoeg hebben om (weer) te gaan sporten en bewegen om zo problemen in de toekomst te voorkomen. Doorgaans heeft deze groep een overwegend positieve sportattitude. Het niet sporten komt vooral voort uit een gebrek aan tijd en onbekendheid met de mogelijkheden. Deze groep heeft behoefte aan meer flexibele, minder verplichtende lidmaatschapsvormen en sporttijden. Sportverenigingen en commerciële aanbieders dienen daartoe te worden gestimuleerd. Tevens is deze groep gebaat bij het uitbreiden en faciliteren van mogelijkheden voor ongebonden sport. Denk aan goede, uitnodigende routestructuren voor fietsen en wandelen, trimbanen in parken enz. Daarnaast moet de groep 'jonge 50-plussers' beter worden geïnformeerd: een goede website, met een helder overzicht van het beschikbare aanbod inclusief praktische informatie (tijd, plaats, kosten enz.), mag niet ontbreken.

Interventies voor kwetsbare, weinig vitale 50-plussers

Een andere belangrijke doelgroep zijn de niet actieve, weinig vitale, kwetsbare ouderen. Zij achten zichzelf veelal niet in staat om te gaan sporten en bewegen en/of zien daar om een andere reden erg tegenop. Dit is een groep die veel zorg vraagt, nu of in de nabije toekomst, en die veel baat kan heb-

ben bij sport en bewegen, zowel curatief als preventief. Deze groep laat zich echter lastig(er) stimuleren en moet om die reden meer bij de hand worden genomen. Vooral de eerstelijns gezondheidszorg (met name huisartsen) heeft hier een belangrijke rol in als verwijzer c.q. toeleider. Datzelfde geldt voor het wijkwelzijnswerk. Zij blijken echter onvoldoende bekend met het beschikbare sport- en beweegaanbod. Dat aanbod zelf is bovendien ontoereikend. De huidige MBvO- en SvO-groepen zitten vol, er zijn wachtlijsten en in een aantal wijken ontbreken MBvO en SvO volledig.

Randvoorwaarden: kader, accommodaties en financiën

Uitbreiding van het aanbod is dus gewenst, maar een gebrek aan voldoende en deskundig kader en voldoende en goede accommodaties staat een verdere groei vooralsnog in de weg. Bovendien zijn de huidige financiële middelen ontoereikend voor uitbreiding, tenzij activiteiten (vooral: MBvO) meer kostendekkend worden aangeboden. Daar valt veel voor te zeggen, mits sport en bewegen ook voor kwetsbare groepen betaalbaar en bereikbaar blijft, bijvoorbeeld via bijzondere bijstand. Daarnaast kan de Taskforce een gezamenlijke vuist maken richting lokale politiek en verzekeraars. Die dienen te gaan beseffen dat meer sport en bewegen voor 50-plussers op termijn leidt tot een kostenbesparing.

Samenwerking en afstemming

Maar het gaat niet alleen om geld. Om de gewenste uitbreiding en uitrol van het aanbod te realiseren is lokale afstemming en samenwerking minstens zo belangrijk. Zowel op stadsniveau als op wijkniveau wordt meer mogelijk als partijen weten wat er 'te koop' is en elkaar weten te vinden. Op stadsniveau kan de Taskforce hier een belangrijke functie in hebben. Naast de inzet van een kartrekker vereist dit vooral draagvlak en medewerking van de betrokken organisaties. Op wijkniveau kan een zogeheten combinatiefunctionaris 50+ voor de verbinding tussen sport, zorg en welzijn zorgen. Het gaat hier om een spin in het web, met zowel uitvoerende, lesgevende taken als coördinatietaken. Het is iemand die vraag van en aanbod voor 50-plussers in de wijk kent, stimuleert en bij elkaar brengt.

Samenvattend moet de Taskforce leiden tot een totaalbeleid op het terrein van sport en bewegen voor 50-plussers: meer efficiëntie in de uitvoering van plannen, betere afstemming, beter gestroomlijnde informatie naar de doelgroep en een steviger blok naar politiek en zorgverzekeraars.

Inhoudsopgave

Samenvatting

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 1 | Inleiding | 5 |
| 1.1 | Waarom een Taskforce Sport en Bewegen 50+ in 's-Hertogenbosch? | 6 |
| 1.2 | Doel van de Taskforce | 6 |
| 1.3 | De voorbereiding: ontwikkeling van de startnotitie | 7 |
| 1.4 | Opbouw van de startnotitie | 8 |
| 2 | Over wie hebben we het? De doelgroep 50+ in beeld | 9 |
| 2.1 | Hoe actief zijn 50-plussers in 's-Hertogenbosch? | 9 |
| 2.2 | De ene 50-plusser is de andere niet | 10 |
| 3 | Het Bossche sport- en beweegaanbod voor 50+ in beeld | 15 |
| 3.1 | Georganiseerde sport | 15 |
| 3.2 | Ongebonden sport | 17 |
| 3.3 | Anders georganiseerde sport | 17 |
| 4 | Landelijk aanbod en kansen | 20 |
| 4.1 | Overzicht landelijke sport- en beweeginterventies | 20 |
| 4.2 | Financieringsmogelijkheden | 23 |
| 5 | Wat kan of moet beter, anders of meer? Analyse en verbetervoorstellen | 24 |
| 5.1 | Uitbreiding en doorontwikkeling van het bestaande aanbod | 24 |
| 5.2 | Communicatie: toeleiding van de doelgroep naar het aanbod | 26 |
| 5.3 | Zorgen voor voldoende en deskundig kader | 27 |
| 5.4 | Accommodaties: beter benutten en uitbreiden van ruimte voor sport | 28 |
| 5.5 | Financiering: vergroten van de mogelijkheden | 28 |
| 5.6 | Vergroten lokale afstemming en samenwerking | 30 |
| 6 | Organisatie van de lokale Taskforce | 31 |
| | Bijlagen | |
| Bijlage 1 | Respondenten t.b.v. lokale en landelijke inventarisatie | 35 |
| Bijlage 2 | Geraadpleegde documenten | 36 |
| Bijlage 3 | Verslag eerste inspiratiesessie Taskforce d.d. 19 november 2009 | 37 |

1 Inleiding

We schrijven 2016. Sport en bewegen is leuk om te doen. Het is bovendien gezond, draagt bij aan een actieve leefstijl, bevordert participatie en voorkomt dat mensen vereenzamen. Dat geldt niet in de laatste plaats voor mensen van 50 jaar en ouder. In 's-Hertogenbosch heeft men dat goed begrepen. De sport- en beweegparticipatie onder 50-plussers is er ongekend hoog, dankzij een veelzijdig aanbod, dat is afgestemd op de wensen, behoeften en mogelijkheden van verschillende groepen 50-plussers. Diverse sportverenigingen organiseren aangepaste activiteiten, waardoor hun sport aantrekkelijk blijft tot op hoge leeftijd. Minder vitale 50-plussers en mensen zonder sportverleden kunnen terecht bij de vele laagdrempelige lokale activiteiten en beweegprogramma's in de eigen buurt. En voor wie er de voorkeur aan geeft op eigen houtje te sporten en te bewegen zijn er goede voorzieningen, zoals recreatieve wandel- en fietsroutes, en handige informatienetwerken om gelijkgestemden te vinden. Verder valt de nauwe afstemming en samenwerking tussen de vele partijen in het veld op. De combinatiefunctionaris 50+ fungeert als spin in het web, stimuleert en brengt partijen op wijkniveau bij elkaar. Zo is de eerstelijns gezondheidszorg als geen ander op de hoogte van het Bossche sport- en beweegaanbod, zodat zij 50-plussers naar een passende activiteit weten door te verwijzen.

Dit is waar 's-Hertogenbosch in 2016 met sport en bewegen voor 50-plussers wil staan. Een realistisch streefbeeld of luchtfietserij? Wij denken het eerste. Door de krachten van lokale stakeholders en goede elementen van lokale en landelijke initiatieven te bundelen, komt een effectieve en efficiënte Bossche aanpak dichterbij. Dat is precies wat met de lokale Taskforce Sport en Bewegen 50+¹ wordt beoogd: samen met de belangrijkste betrokkenen zoeken naar mogelijkheden voor afstemming, uitbreiding en continuïteit in het sport- en beweegaanbod voor 50-plussers.

Dat is niet iets wat van de ene op de andere dag is gerealiseerd. Het is een proces van de lange adem en vraagt bovendien om blijvende aandacht en doorontwikkeling. Het voorliggende startdocument geldt dan ook als vertrekpunt. Het ontvouwt - op hoofdlijnen - de plannen voor de komende jaren, maar behoeft in de loop van die jaren evaluatie en waar nodig bijstelling.

Dit startdocument is tot stand gekomen in nauwe samenspraak met de spelers in het veld. Er zijn diverse interviews gehouden en 19 november 2009 vond een eerste bijeenkomst in het kader van de lokale Taskforce plaats.² In dit inleidende hoofdstuk gaan we achtereenvolgens in op: de aanleiding van de Taskforce (paragraaf 1.1), de streefdoelen (1.2), de manier waarop de voorliggende startnotitie tot stand is gekomen (1.3) en de opbouw ervan (1.4).

Noot 1 De Taskforce Sport en Bewegen 50+ is een landelijk initiatief dat op lokaal niveau plaatsvindt.
Noot 2 Zie bijlage 3 voor het verslag van deze bijeenkomst

1.1 Waarom een Taskforce Sport en Bewegen 50+ in 's-Hertogenbosch?

Sport en bewegen is van enorm maatschappelijk belang, niet in de laatste plaats voor 50-plussers. Een actieve leefstijl vermindert de kans op hart- en vaatziekte, diabetes, osteoporose, overgewicht en depressie, verhoogt de mogelijkheden om mee te doen in de maatschappij en kan daarmee de zelfstandigheid en de kwaliteit van leven van mensen aanzienlijk vergroten. Het is, met andere woorden, een geweldig preventiemiddel. Niet voor niets wordt sport en bewegen ook wel 'het goedkoopste medicijn' genoemd.

Het is dan ook zorgelijk dat een groot deel van de 50-plussers in 's-Hertogenbosch niet voldoende beweegt (zie ook paragraaf 2.1). Zeker met het oog op de toekomst ligt hier een belangrijke uitdaging. Want het aandeel 50-plussers zal de komende jaren fors toenemen. In 2012 is naar verwachting bijna een op de drie Bosschenaren ouder dan 50 jaar (tegen nu een op de vier).

Bevordering van het sport- en beweeggedrag van 50-plussers is dan ook als belangrijke ambitie geformuleerd in de onlangs verschenen sportvisie 'De sportieve kracht van de stad' (gemeente 's-Hertogenbosch, 2009).

1.2 Doel van de Taskforce

Centrale doel van de Taskforce is het aantal 50-plussers in 's-Hertogenbosch, dat op regelmatige basis sport en beweegt, te laten stijgen, om op die manier bij te dragen aan zowel hun fitheid/gezondheid als hun sociale welzijn (tegensaan eenzaamheid, zelfredzaamheid).

Het is aan de Taskforce om deze doelstelling nog nader te concretiseren en te operationaliseren. Centrale vraag daarbij is welke concrete resultaten in 2012 bereikt dienen te zijn. Wanneer is men tevreden?³

Verschillende doelen voor verschillende subdoelgroepen

De uitdaging bestaat er uit een aanbod te creëren, te ontsluiten en toegankelijk te maken voor de doelgroep 50+. Een aanbod dat is afgestemd op de wensen, behoeften en mogelijkheden van de doelgroep; of beter: de diverse subdoelgroepen daarbinnen. Per subdoelgroep kan het doel verschillen. Zo zal het accent voor de ene groep meer op gezondheidswaarde van sport en bewegen liggen, en voor de andere groep meer op sociale aspecten.

Taskforce: bundeling van krachten en paraplufunctionaliteit

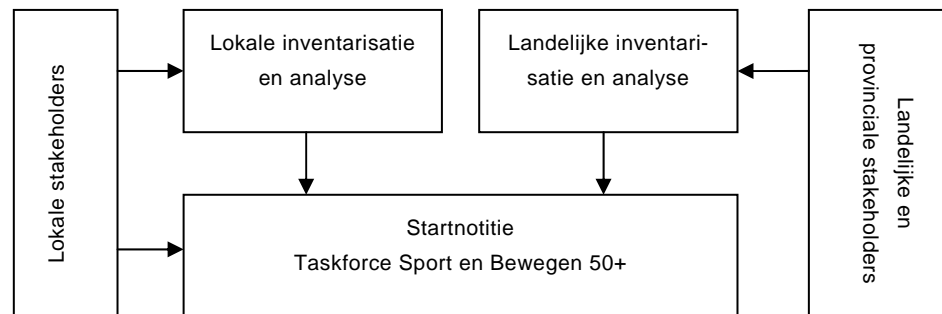
Benadrukt dient te worden dat de Taskforce geen doel op zich vormt. De gedachte erachter is dat door het bundelen en afstemmen van krachten van lokale stakeholders bovenvermelde doelen beter kunnen worden bereikt. De gemeente treedt hierbij op als kartrekker. Zij stimuleert initiatieven van anderen, ondersteunt waar nodig en voert uit als anderen daartoe niet in staat blijken te zijn.

Noot 3 Zo worden in de 'Visie sport en bewegen 50+ 's-Hertogenbosch 2008-2012' de volgende streefresultaten geformuleerd: "Het streven is om in 2012 tien procent minder inactieven en 10 procent meer wekelijkse sporters te realiseren binnen de groep 50-65 jarigen. Voor de 65-plussers is vijf procent daling respectievelijk stijging het doel." Het is evenwel van belang dat de partijen in de Taskforce tot een gezamenlijke doelformulering komen, die realistisch is maar ook uitdaagt. Tijdens de eerste Taskforce-bijeenkomst kwam een van de groepen met de volgende voorlopige doelformulering: 80 procent van de 50-plussers in 's-Hertogenbosch voldoet in 2012 aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.

Tevens fungeert de Taskforce op dit moment als paraplu voor alle activiteiten en initiatieven gericht op het bevorderen van sport en bewegen voor 50-plussers in 's-Hertogenbosch. Hiervoor kan echter ook een meer communicatieve noemer worden gekozen. Op landelijk niveau heeft 'Fit for Life?!' bijvoorbeeld die functie.

1.3 De voorbereiding: ontwikkeling van de startnotitie

Zoals gezegd vormt deze startnotitie het vertrekpunt voor de Taskforce. Het biedt een gezamenlijk kader, waar ieder zijn of haar steentje aan bijdraagt. De startnotitie is niet vanachter het bureau tot stand gekomen. Er gingen diverse interviews en gesprekken aan vooraf. In schema:



Hieronder volgt een korte toelichting op de verschillende onderdelen.

1 *Lokale inventarisatie en analyse*

Doel van deze fase is om, op basis van bronnenonderzoek (zie bijlage 2) en interviews met lokale stakeholders/sleutelorganisaties (zie bijlage 1), inzicht te krijgen in vraag en aanbod op het gebied van sport en bewegen voor (verschillende groepen) 50-plussers in 's-Hertogenbosch. Vragen in dit verband zijn onder meer:

- Waaruit bestaat het beschikbare sport- en beweegaanbod voor (verschillende groepen) 50-plussers, zowel binnen de georganiseerde, niet-georganiseerde als anders georganiseerde sport?
- Hoe is het gesteld met de kwantiteit en kwaliteit van dit aanbod? Wat is het bereik en effect ervan?
- Welke subdoelgroepen zijn binnen de doelgroep 50+ te onderscheiden
- Wat zijn de wensen, behoeften en mogelijkheden van (verschillende groepen) 50-plussers op het gebied van sport en bewegen?
- In hoeverre voorziet het huidige aanbod in 's-Hertogenbosch in deze wensen, behoeften en mogelijkheden? Waar liggen witte vlekken?

2 *Landelijke inventarisatie en analyse*

Doel van de landelijke inventarisatie en analyse is om zicht te krijgen op interessante projecten, programma's en financieringsmogelijkheden op het gebied van sport en bewegen voor 50-plussers elders in het land. Centrale vraag daarbij is of dergelijke projecten, programma's (of elementen daaruit) en financieringsmogelijkheden vertaalbaar zijn naar en/of ook bruikbaar zijn in 's-Hertogenbosch.

Om dergelijke informatie te achterhalen koppelen wij internetsearch en documentenanalyse (zie bijlage 2) aan interviews met landelijke stakeholders (zie bijlage 1).⁴

3 *Ontwikkeling Startnotitie Taskforce*

Voorliggende concept startnotitie is ontwikkeld op basis van zowel de lokale als landelijke inventarisatie en analyse (zie 1 en 2). Omdat lokale betrokkenen samen verantwoordelijk zijn voor de uitvoering van de plannen is het van groot belang dat zij achter de plannen staan en zich eraan committeren. In fase 1 'Lokale inventarisatie en analyse' is al een start gemaakt met draagvlakvorming door enkele belangrijke stakeholders te interviewen. Dit heeft een vervolg gekregen tijdens de eerste bijeenkomst die is gehouden in het kader van de Taskforce op 19 november 2009. Het is uiteindelijk aan de in te stellen kerngroep van de Taskforce om dit startdocument vast te stellen.

1.4 **Opbouw van de startnotitie**

Na dit inleidende hoofdstuk gaat hoofdstuk 2 in op de vraagkant. Sportparticipatiecijfers, kenmerken en sportvoorkeuren van de doelgroep 50+ komen hier aan bod. Hoofdstuk 3 bevat de analyse van de aanbodzijde. Wat is er al aan sport- en beweegmogelijkheden voor 50-plussers in 's-Hertogenbosch? Wat zijn sterke en zwakke punten in het aanbod. In hoofdstuk 4 staan we stil bij succesvolle landelijke sport- en beweginginterventies, -projecten en financieringsmogelijkheden, waar 's-Hertogenbosch mogelijk van kan profiteren.

In hoofdstuk 5 zetten we vraag en aanbod tegen elkaar af. Hier wordt duidelijk wat beter, meer of anders kan of moet om meer 50-plussers in 's-Hertogenbosch in beweging te krijgen en te houden. Dit resulteert in beleidsaanbevelingen voor de Taskforce Sport en Bewegen 50+ in 's-Hertogenbosch. In hoofdstuk 6 tenslotte geven we een advies hoe organisatorisch invulling te geven aan deze Taskforce.

Noot 4 Dit door middel van de sneeuwbal methode: via contactpersonen komen wij weer op het spoor van andere relevante partijen en documenten.

2 Over wie hebben we het? De doelgroep 50+ in beeld

In dit hoofdstuk zetten we in paragraaf 2.1 op een rij wat bekend is over de doelgroep 50+ en hun sport- en beweeggedrag en –voorkeuren. Belangrijk aandachtspunt daarbij is dat het aantal en aandeel 50-plussers de komende jaren fors zal toenemen: zie tabel 1.

Tabel 1 Aantal 50-plussers in 's-Hertogenbosch

| | 2007 | 2012 |
|-------------|----------------------------|--------|
| 50-64 jaar | 16.222 | 18.194 |
| 65-74 jaar | 10.198 | 12.748 |
| 75-100 jaar | 7.971 | 12.551 |
| Totaal | 34.391 | 43.493 |
| | (25% van totale bevolking) | (31%) |

Paragraaf 2.2 maakt duidelijk dat de doelgroep 50+ zeer divers is. Feitelijk is er sprake van verschillende subdoelgroepen, die elk een toegesneden aanbod en specifieke benadering behoeven.

2.1 Hoe actief zijn 50-plussers in 's-Hertogenbosch?

Voldoende lichaamsbeweging is een effectieve methode om functionele beperkingen tijdens het ouder worden te voorkomen of te verminderen. Maar wat is voldoende? 50-plussers voldoen aan de beweegnorm als zij tenminste een half uur matig intensief lichamelijk actief zijn op minimaal vijf en bij voorkeur alle dagen van de week. Zij voldoen aan de fitnorm als zij tenminste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensief lichamelijk actief zijn.

Hoewel 50-plussers de laatste jaren aan een inhaalslag bezig zijn, sporten zij wel beduidend minder dan jongere leeftijdsgroepen. Vooral onder 65-plussers is de sportparticipatie relatief laag, zo blijkt uit het sportparticipatieonderzoek, dat in 2008 is uitgevoerd in 's-Hertogenbosch.

Tabel 2 Beweeg- en sportcijfers 50-plussers in 's-Hertogenbosch (op basis van sportparticipatieonderzoek, 2008)

| | 50-65 jaar | 65+ |
|---|------------|-----|
| Voldoet aan beweegnorm in zomer | 50% | 51% |
| Voldoet aan beweegnorm in winter | 38% | 36% |
| Overgewicht | 49% | 55% |
| Sport gemiddeld minimaal eens per maand | 67% | 56% |
| Sport gemiddeld minimaal eens per week ⁵ | 39% | 28% |
| Sport in verenigingsverband | 31% | 22% |

Over het gehele jaar genomen haalt nog niet de helft van alle 50-plussers in 's-Hertogenbosch de beweegnorm. Ook kampen veel 50-plussers – meer dan de helft! – met overgewicht.

Noot 5 Het gaat hier om het percentage mensen dat aangeeft minimaal 60 keer per jaar te sporten.

Daar staat tegenover dat veel Bosschenaren van 50 jaar en ouder aan sport doen, zowel in absolute als relatieve zin. 67 Procent van de 50- tot 65-jarigen sport gemiddeld tenminste eens per maand (tegen 60% landelijk). Van alle 65-plussers sport nog altijd 56 procent maandelijks (tegen 44% landelijk).

Een veel lager percentage 50-plussers in 's-Hertogenbosch (39% van 50-65 jarigen en 28% van 65+) sport evenwel op regelmatige basis, dat wil zeggen gemiddeld tenminste eens per week. Bovendien moet rekening worden gehouden met het feit dat de cijfers tot stand zijn gekomen op basis van zelf-registratie door respondenten; de ervaring leert dat mensen geneigd zijn hun eigen sportgedrag te positief in te schatten.

Sportvoorkeuren

Wat betreft sportvoorkeuren wijken de 50-plussers in 's-Hertogenbosch niet af van hun leeftijdsgenoten in de rest van Nederland. Fietsen, zwemmen en vooral wandelen en fitness (gymnastiek, conditie) blijken populair: zie tabel 3.

Tabel 3 Populairste sporten onder Bossche 50-plussers

| 50-65 jaar | 65+ |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. fitness (gymnastiek, conditie) 29% | 1. Wandelen 27% |
| 2. Wandelen 26% | 2. fitness (gymnastiek, conditie) 23% |
| 3. Fietsen 17% | 3. Bridge 18% |
| 4. Tennis 14% | 4. Zwemmen 11% |
| 5. Zwemmen 10% | 5. Fietsen 10% |

Organisatieverband

In het verlengde van de sportvoorkeuren heeft de groep 50+ een sterke voorkeur voor ongebonden sporten, bij voorkeur in groepsverband. Wellicht speelt mee dat 's-Hertogenbosch een rijk en goed en snel bereikbaar buitengebied kent: zie ook paragraaf 3.2. Maar ook sport een aanzienlijk deel van de Bosschenaren van 50 jaar en ouder in verenigings- en commercieel verband, zo wijst tabel 4 uit.

Tabel 4 Condities waaronder wordt gesport

| | 50-65 jaar | 65+ |
|--------------------------------------|------------|-----|
| Zelf georganiseerd, in groepsverband | 44% | 39% |
| Alleen, ongeorganiseerd | 29% | 29% |
| Verenigingsverband | 31% | 22% |
| Commercieel verband | 24% | 12% |
| Anders | 15% | 16% |

2.2 De ene 50-plusser is de andere niet

In zijn algemeenheid kan worden gesteld dat 50-plussers de laatste jaren beduidend meer zijn gaan bewegen en sporten. Dat geldt echter niet voor alle groepen 50-plussers in dezelfde mate. Tussen 50-plussers onderling bestaan grote verschillen als het gaat om sportdeelname, bewegen en hun wensen op dat vlak. De groep 50-plussers is een zeer brede groep: van de fitte 50-jarige die overdag een drukke baan heeft, er financieel warmpjes bij zit en zijn hele leven heeft gesport tot de eenzame, inactieve, fysiek beperkte 80-jarige zonder sportverleden en met een kleine beurs; en alles daar tussenin.

Landelijk en lokaal onderzoek maken duidelijk dat de volgende doelgroepvariabelen van grote invloed zijn op het sport- en beweeggedrag van mensen in het algemeen en 50-plussers in het bijzonder:

- *Leeftijd*
Naarmate men ouder wordt neemt de inactiviteit toe. Dat heeft voor een belangrijk deel te maken met onderstaande aspecten.
- *Vitaliteit/zelf-ervaren gezondheid*
50-Plussers die niet sporten doen dat veelal vooral omdat (ze denken dat) hun gezondheid het niet toe staat. Over het algemeen geldt dat mensen met chronische aandoeningen minder fysiek belastbaar zijn, met als gevolg een extra verhoogd risico op inactiviteit. Maar ook of vooral speelt de subjectieve inschatting van de eigen gezondheid een belangrijke rol: veel 50-plussers achten zich niet tot sport en bewegen in staat of hebben angst om te vallen.

Naarmate men ouder wordt neemt de ervaren gezondheidstoestand af. Uit een onlangs uitgevoerde inwonersenquête onder 50- tot 65-jarigen in 's-Hertogenbosch⁶ blijkt dat het merendeel van deze leeftijdsgroep zich vitaal (61%) tot zeer vitaal (25%) voelt. Ruim een op de zeven 50-65-jarigen (14 procent) voelt zich weinig vitaal. 75-Plussers voelen zich beduidend minder vitaal.⁷ Van deze groep ervaart de helft zich nog maar gezond en tweederde heeft een lichamelijke beperking.

Voorts blijkt sportief gedrag positief te correleren met ervaren gezondheid.⁸ Van niet of nauwelijks sportende 50-65-jarigen in 's-Hertogenbosch voelt 22 procent zich weinig vitaal. Van degenen die een of twee keer per week sporten noemt 15 respectievelijk 10 procent zich weinig vitaal. En van de meest sportieve Bosschenaren van 50 tot 65 jaar, die meer dan twee keer per week sporten, voelt nog maar 2 procent zich niet vitaal, waarschijnlijk door een opgelopen blessure.

Op basis van het onderzoek kan echter geen causale relatie worden gelegd: of sporten ertoe leidt dat mensen zich vitaler voelen of dat vitale mensen vaker sporten valt niet te zeggen.

- *Sportverleden*
Jong geleerd is oud gedaan. Als 50-plussers in hun jonge jaren om intrinsieke redenen zijn gemotiveerd tot sport, zullen zij waarschijnlijk een redelijk stabiele sportloopbaan hebben.
- *Sociaal economische status(ses): opleidingsniveau en inkomen*
Hoger opgeleiden en mensen met een bovenmodaal inkomen voldoen vaker aan de beweegnorm en zijn minder vaak inactief. Niet alleen sportief gedrag, maar ook de zelf ervaren gezondheid hangt samen met het opleidings- en inkomensniveau. Van 50-65-jarigen in de laagste inkomensklasse (< € 20.000 bruto per jaar) sport 52 procent niet of nauwelijks en voelt 17 procent zich weinig vitaal. Van hun leeftijdgenoten in de hoogste inkomensklasse (> € 40.000 bruto per jaar) sport 23 procent niet of nauwelijks en

Noot 6 Inwonersenquête sport- en beweegvoorkeuren 50-65 jarigen in 's-Hertogenbosch (Brands, 2009). Ten behoeve van dit onderzoek is een gewogen steekproef uitgevoerd in alle wijken in 's-Hertogenbosch.

Noot 7 Uit: Preventieplan 2010-2011 's-Hertogenbosch.

Noot 8 Uit: Inwonersenquête sport- en beweegvoorkeuren 50-65 jarigen in 's-Hertogenbosch (Brands, 2009).

voelt 'slechts' 8 procent zich weinig vitaal.⁹

In zijn algemeenheid kan worden gesteld dat het opleidingsniveau, het inkomensniveau, de mobiliteit, de arbeidsparticipatie en de maatschappelijke activiteit van 50-plussers toeneemt: 50-plussers krijgen het steeds beter. Maar ook blijkt dat sommige groepen 50-plussers op deze vlakken achterblijven en dus kwetsbaar zijn. Juist voor deze groepen kan actieve deelname aan sport en bewegen gezondheidswinst opleveren en een bijdrage leveren aan het ontwikkelen of in stand houden van een (nieuw) sociaal leven.

Passend sport- en beweegaanbod

Combinatie van bovenstaande variabelen leidt tot verschillende subdoelgroepen. De uitdaging bestaat er uiteraard uit om voor elke subdoelgroep te voorzien in een passend sportaanbod. Dat wil zeggen: een sportaanbod, dat aansluit bij wensen, behoeften en mogelijkheden van mensen. Grofweg ontstaat dan de volgende indeling naar intensiteit/inspanningsniveau van de activiteit: zie schema 1. Hierin staat 'sport' voor een activiteit met relatief hoge intensiteit (bijvoorbeeld: aanbod sportvereniging, joggen), 'sportief bewegen' voor een activiteit met gemiddelde intensiteit (bijvoorbeeld: Sport voor Ouderen, fietsen) en 'gezond bewegen' voor een activiteit met relatief lage intensiteit (bijvoorbeeld: Meer Bewegen voor Ouderen, wandelen).

Schema 1 Passend aanbod voor belangrijkste subdoelgroepen 50-plussers

| | 50-65 jaar | | 65-75 jaar | | 75+ | |
|-----------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------|
| | sportverleden | geen sportverleden | sportverleden | geen sportverleden | sportverleden | geen sportverleden |
| Weinig vitaal | sportief bewegen | sportief bewegen | sportief / gezond bewegen | gezond / sportief bewegen | gezond bewegen | gezond bewegen |
| Leeftijd gerelateerd vitaal | sport | sportief bewegen | sportief / gezond bewegen | gezond / sportief bewegen | gezond bewegen | gezond bewegen |
| Zeer vitaal | sport | sport | sport / sportief bewegen | sportief bewegen / sport | gezond / sportief bewegen | gezond bewegen |
| Lage SES | sport / sportief bewegen | gezond / sportief bewegen | gezond / sportief bewegen | gezond bewegen | gezond bewegen | gezond bewegen |

Voorkeuren voor activiteiten

Uiteraard is het zaak om ook binnen de categorieën sport, sportief bewegen en gezond bewegen te zoeken naar specifieke activiteiten die de doelgroep aanspreken. Wat de sportvoorkeuren zijn per subdoelgroep is echter niet bekend, buiten het feit dat een aantal takken van sport populair blijkt onder 50-plussers in zijn algemeenheid: zie eerder tabel 3. Er kan echter succesievelijk vanuit worden gegaan, dat sportvoorkeuren van 50-plussers sterk uiteenlopen. Ook bij jongere leeftijdscategorieën is dat immers het geval. Ook daar gaat het er vooral om een zo breed mogelijk pallet aan sportmogelijkheden te bieden, opdat er voor ieder wel wat wils is. In het geval van 50-plussers is dat niet anders, met die aantekening dat het voor deze groep

Noot 9 Uit: Inwonersenquête sport- en beweegvoorkeuren 50-65 jarigen in 's-Hertogenbosch (Brands, 2009).

belangrijk is nadrukkelijk onderscheid te maken tussen intensiteitsniveaus. Fietsen bijvoorbeeld kan worden aangeboden en beoefend als vorm van sport, als vorm van sportief bewegen én ook als vorm van gezond bewegen. Daarnaast is het uiteraard van belang om goed te luisteren naar de 50-plussers zelf. Dat geldt voor mensen die instromen, maar zeker ook voor bestaande deelnemers en groepen: welke activiteiten spreken hen aan en welke minder? Wat willen zij zelf?

Voorts is het belangrijk om rekening te houden met de agenda en mobiliteit van de (potentiële) deelnemers. Zo zijn mensen, die nog in het arbeidsproces zitten, doorgaans aangewezen op de avonduren. Toch laat de eerder genoemde inwonersenquête zien dat van de 50- tot 65-jarige Bosschenaren maar liefst 40 procent voorkeur heeft voor sporten in de ochtend, tegen 39 procent 's avonds. Het middagdeel is minder in trek (21%). Naar welk dagdeel de voorkeur van 65-plussers uitgaat is niet bekend, maar naar verwachting sporten zij het liefst overdag. De mobiliteit speelt daarbij ook een rol. Hoe mobieler mensen zijn hoe minder de nabijheid van de sportlocatie meeweegt als factor om al dan niet actief te worden of te blijven. Andersom dienen activiteiten voor groepen, die volgens schema 1 moeten worden gestimuleerd tot 'gezond bewegen', in de eigen wijk plaats te vinden. Tenslotte moet het aanbod betaalbaar zijn.

Stimuleren

Een passend aanbod alleen is echter vaak niet voldoende. Ook is het zaak om 50-plussers te stimuleren om deel te gaan nemen. Daarvoor moeten zij vaak een drempel over worden geholpen. Want er zijn tal van redenen om niet actief te worden. De kunst is om deze drempels zo veel mogelijk weg te nemen. De belangrijkste belemmerende en bevorderende factoren staan in schema 2.¹⁰

Schema 2 Belemmerende en bevorderende factoren

| Drempels / belemmerende factoren | Bevorderende factoren |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • De (ervaren) gezondheid staat sport niet toe | <ul style="list-style-type: none"> • Toeleiding en begeleiding door mensen met kennis en autoriteit: huisartsen en andere (para)medici |
| <ul style="list-style-type: none"> • Het aanbod is onbekend | <ul style="list-style-type: none"> • Goede informatievoorziening |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sport moet concurreren met andere hobby's en activiteiten | <ul style="list-style-type: none"> • Zorgen voor een veelzijdig en aansprekend aanbod op maat |
| <ul style="list-style-type: none"> • Niemand om samen mee te sporten | <ul style="list-style-type: none"> • Nadruk op sociale aspect |

Niet elke groep is even gemakkelijk in beweging te krijgen. Ruim eenderde van de niet-sportende 50-plussers, zo blijkt uit landelijk onderzoek¹¹, geeft aan onder geen beding te zullen gaan sporten. Beter kan de energie worden gericht op niet-actieve groepen, die onder voorwaarden wel actief willen worden.

Noot 10 Landelijk onderzoek (SCP, 2008; Van Lindert e.a., 2009), als ook onderzoeken van diverse lokale Taskforces Sport en Bewegen 50+ (onder meer: Zeeland, Tilburg) wijzen stevast op dezelfde bevorderende en belemmerende factoren. Ook in genoemde inwonersenquête in 's-Hertogenbosch kwamen dezelfde factoren naar voren. Of en zo ja hoe drempels verschillen tussen verschillende subdoelgroepen is echter niet bekend.

Noot 11 Van Lindert e.a. (2009).

Op basis van de uitkomsten van het marktonderzoek 'Sport en lichaamsbeweging voor de oudere van de toekomst' pleit Westerbeek (2009) ervoor om – ten behoeve van een zo groot mogelijk maatschappelijk gewin – het beleid vooral te richten op twee groepen:

- 1 *De jonge risico-ouderen*: inactieve 'jonge' ouderen tot circa 55 jaar¹², gemiddeld vitaal, bovengemiddelde ses. Dit is een grote groep, waar met relatief geringe inspanning problemen in de toekomst kunnen worden voorkomen. Doorgaans heeft deze groep namelijk een overwegend positieve sportattitude. Maar door tijdgebrek of onbekendheid met de mogelijkheden komen zij niet of nauwelijks (meer) aan sport en bewegen toe. Hoe langer deze groep inactief blijft hoe moeilijker de stap naar sport en bewegen wordt, met alle gevolgen van dien.
- 2 *De tijdloze probleemouderen*: inactieven van 50 jaar en ouder, weinig vitaal, lage ses. Dit is een groep die veel zorg vraagt, nu of in de nabije toekomst, en die veel baat kan hebben bij sport en bewegen, zowel curatief als preventief. Deze groep laat zich echter lastig(er) stimuleren. De (ervaren) gezondheid en het ontbreken van een 'sportmaatje' vormen de belangrijkste drempels.

Motiveren

De volgende stap is het motiveren van mensen om deel te blijven nemen. Daarvoor is het van belang aan te sluiten bij de motieven om te sporten en te bewegen. Want hoe lager de intrinsieke motivatie om te sporten, hoe eerder men geneigd zal zijn om ermee te stoppen of er helemaal nooit aan te beginnen. Vooral gezondheid blijkt een belangrijke motivatie voor 50-plussers, evenals plezier/ontspanning en sociaal contact. Opdat 50-plussers gaan meedoen en het vooral volhouden, moet de activiteit hen dus aanspreken, moeten ze zich er fitter door voelen en moet er ruimte zijn voor gezelligheid. Goede begeleiding is dan een voorwaarde, evenals een plezierige accommodatie of omgeving.

Noot 12 De leeftijdsgrenzen zijn uiteraard arbitrair.

3 Het Bossche sport- en beweegaanbod voor 50+ in beeld

In dit derde hoofdstuk staat het huidige sport- en beweegaanbod voor 50-plussers in 's-Hertogenbosch centraal. Grofweg valt onderscheid te maken tussen drie settings of organisatieverbanden, waarin 50-plussers kunnen sporten en bewegen:

- 1 *Georganiseerde sport*: sportverenigingen en commerciële sportaanbieders met een specifiek aanbod voor (groepen) 50-plussers.
- 2 *Ongebonden sport*: mogelijkheden en faciliteiten voor (groepen) 50-plussers om – alleen of in groepsverband – op eigen houtje te sporten en te bewegen.
- 3 *Anders georganiseerde sport*: specifieke activiteiten voor groepen 50-plussers, die via setting 1 en 2 niet worden bereikt, zoals bedrijfssport en MBvO.

Het beschikbare aanbod binnen elk van deze settings wordt uitgewerkt in de paragrafen 3.1 (georganiseerde), 3.2 (ongebonden) en 3.3 (anders georganiseerde sport). Daarbij zoomen we ook in op de sterke en minder sterke punten van het aanbod.

3.1 Georganiseerde sport

Sportverenigingen

Uit de verenigingsenquête van januari 2008 komt naar voren dat 21 procent van alle sportverenigingen in 's-Hertogenbosch een aanbod heeft voor leden van 55-65 jaar. Voor de leeftijdscategorie 65+ is dit slechts 18 procent. Het gevolg is dat van het totale ledenbestand van de sportverenigingen in 's Hertogenbosch niet meer dan 9 procent in de leeftijd van 55 jaar en ouder valt. Dat is lager dan de gemiddelde sportvereniging in Nederland;¹³ daar is 9 procent van het ledenaantal ouder dan 65 jaar en 23 procent tussen de 45 en 64 jaar. Bijna een derde van de Nederlandse sportverenigingen (31%) heeft helemaal geen leden van 65 jaar en ouder.

Van de sportverenigingen in 's-Hertogenbosch zonder aanbod voor de leeftijdsgroep 50-65 jaar heeft 8 procent wel de ambitie om dat in de toekomst te gaan doen. 4 Procent is voornemens een aanbod voor 65-plussers te gaan realiseren. 16 Procent beraadt zich nog over een aanbod voor 50-plussers. Sportverenigingen met een ambitie in deze richting zijn: voetbalverenigingen BVV Caterpillar, RKVV Emplina en OJC Rosmalen, het Ladybird balloonteam, badmintonclub Maasshuttles, hengelsportvereniging De Kanjers, tandemclub Vught en watersportvereniging Viking. Beide laatste clubs hebben evenwel een wachtlijst.

Sportverenigingen met een relatief hoog percentage 50-plussers zijn bridge-, schaak-, biljart-, golf-, jeu de boules- en tennisverenigingen. Met uitzondering van tennis gaat het hier om relatief kleine verenigingen en dus om klei-

Noot 13 Verenigingsmonitor 2008, Mulier Instituut.

ne aantallen 50-plussers. De meeste 50-plussers zijn zodoende te vinden bij grotere sportverenigingen, zoals tennis-, voetbal-, zwem-, hockey- en fietsverenigingen, hoewel de groep 50+ hier doorgaans sterk is ondervertegenwoordigd.¹⁴ Het activiteiten aanbod van deze sportverenigingen is veelal primair gericht op vitale vijftigers: het gaat voornamelijk om activiteiten met een middelhoge tot relatief hoge intensiteit (sport, sportief bewegen). Soms gaat het om specifieke 50-plusactiviteiten, die zijn aangepast aan de wensen, behoeften en/of mogelijkheden van de doelgroep. Dat geldt bijvoorbeeld voor conditieverbetering 'In the Mix' van gymnastiekvereniging Flik Flak, fietsgroep 55+ van De Slinger, wandelclub De Zandlopers, en Zwemmen Fifty-fit. Maar vaak ook betreffen het reguliere activiteiten, die niet uitsluitend gericht zijn op 50-plussers. Dat geldt bijvoorbeeld voor tennis, waar het niveau en niet de leeftijd bepalend is. Ook de roeivereniging telt een grote groep 50-plussers. Evenzo beschikt hockeyvereniging Den Bosch over acht veteranenteams (40 jaar en ouder), die spelen volgens de reguliere regels en op een normaal veld (niet aangepast dus). Daarnaast biedt de vereniging ook trimhockey aan voor een groep van circa 50 mensen van 35 tot 65 jaar, die nog wel willen hockeyen, maar meer vrijblijvend en minder verplichtend (geen competitie, minder verbonden ook aan club). Dergelijke instuifactiviteiten, waarbij (vooral wat oudere) mensen op een vaste avond bij de vereniging terecht kunnen om vrijblijvend te sporten (veelal betalen per keer of aangepast lidmaatschapstarief), nemen toe in populariteit. Zo biedt ook voetbalvereniging OJC Rosmalen dit aan.

Hoewel 50-plussers in het ledenbestand van sportverenigingen zijn ondervertegenwoordigd, vormen zij voor veel verenigingen een onmisbare kracht. Veel van het vrijwilligerswerk wordt namelijk verricht door 50-plussers. De gemiddelde leeftijd van de Nederlandse sportbestuurders is 50 jaar en die leeftijd loopt geleidelijk op. Ruim een derde (37%) van de bestuurders van sportverenigingen is 55 jaar of ouder.¹⁵

Commerciële sport

Ook fitnesscentra, sportscholen en fysiotherapeuten beginnen de doelgroep 50-plussers langzaam te ontdekken. In principe zijn er bij commerciële aanbieders mogelijkheden op alle inspanningsniveaus (van gezond bewegen, sportief bewegen tot en met sport). Een compleet beeld van het commerciële aanbod in 's-Hertogenbosch ontbreekt, maar er zijn verschillende voorbeelden bekend, bijvoorbeeld fysio fitness en wandeltrainingen en beweegprogramma's begeleid door fysiotherapeuten. Zo hebben de gezondheidscentra 'Samen Beter' (Oost) en Noord een beweegprogramma voor chronisch zieken opgezet, bestaande uit 12 lessen gegeven door een fysiotherapeut. Het programma is gebaseerd op de zogeheten Beweegkuur (zie paragraaf 3.3) en wordt voor een beperkt aantal specifieke aandoeningen vergoed vanuit de basisverzekering.

Voorts voorziet het Sport Medisch Centrum, gevestigd in Maaspoort, in sportmedische begeleiding op maat voor leden van sportverenigingen (concept Clubzorg). De vereniging verwijst leden door naar SMC en krijgt 10 procent van de behandelkosten retour voor de clubkas. SMC legt steeds meer nadruk op preventie: voorlichting aan trainers, medische keuring, trainingsadvies aan startende sporters enz.

Noot 14 Verenigingsenquête 2008.

Noot 15 Verenigingsmonitor 2008, Mulier Instituut.

Uit landelijke cijfers blijkt evenwel dat 50-plussers zijn ondervertegenwoordigd in het klantenbestand van fitnesscentra: het gemiddelde aantal klanten van 55 jaar en ouder is 23 procent, terwijl deze groep 30 procent van de bevolking uitmaakt (Nationale fitnessmonitor, 2008). Hier is groei mogelijk, aangezien fitness/aerobics op veel belangstelling kan rekenen onder 50-plussers: zie ook tabel 3, paragraaf 2.1. Vooral in zeer stedelijke gebieden zijn er naar verhouding veel fitnesscentra met relatief weinig (minder dan 10%) senioren als klant. Vooral in de kleinere centra blijken vaker relatief veel senioren aanwezig te zijn. Klaarblijkelijk voelen deze zich meer thuis in de geborgenheid en overzichtelijkheid van een compact centrum.

3.2 Ongebonden sport

In paragraaf 2.1 werd al duidelijk dat de meeste – vooral vitale – 50-plussers in 's-Hertogenbosch voorkeur hebben voor ongebonden, dat wil zeggen zelf georganiseerd sporten. Niet voor niets behoren wandelen en fietsen, twee typische 'ongebonden' sporten, tot de twee meest beoefende activiteiten onder 50-plussers. Het inspanningsniveau van ongebonden activiteiten is gemiddeld tot hoog (sportief bewegen, sport).

De mogelijkheden voor ongebonden sporten en bewegen in en om 's-Hertogenbosch zijn goed:

- Er zijn veel wandel- en fietsroutes in de directe omgeving en deze zijn ook op papier beschikbaar.
- Er zijn verschillende recreatieplassen en andere natuurgebieden met wandelroutes in de nabije omgeving.
- 's-Hertogenbosch maakt onderdeel uit van de fietsknooppuntenroute.
- Een regionale wandelknooppunten route is in voorbereiding.
- Er is een loop-wandelroute opgezet samen met de Atletiek Unie; een tweede zit in de planning voor over 2-3 maanden.

Voorts liggen door heel de stad jeu de boules banen, merendeels openbaar toegankelijk. Daarnaast zijn er nauwelijks ongebonden sportmogelijkheden voor 50-plussers in het echt stedelijke gebied, dat wil zeggen in de wijken en buurten. Daar wordt uitgegaan van het principe dat vier keer links een blokje om is.

3.3 Anders georganiseerde sport

Voor 50-plussers, die de weg naar de georganiseerde sport niet weten te vinden en voor wie ongebonden sporten een brug te ver is, organiseert het Servicepunt Sport en Bewegen een aantal specifieke beweegactiviteiten voor 50-plussers: het Bewegingscentrum 55+, Sport voor Ouderen (SvO), Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO), GALM (Groninger Actief Leven Model), de Beweegkuur (pilot) en het Preventieprogramma Ouderen. Deze activiteiten staan open voor 50-plussers vanaf 55 jaar, maar in praktijk participeren vooral 65-plussers. Dit aanbod voorziet niet alleen in de behoefte c.q. noodzaak om te bewegen, maar ook is er veel oog voor het sociale aspect. De activiteiten dragen bij aan de maatschappelijke participatie van 50-plussers en de zelfredzaamheid van de deelnemers wordt bevorderd. Het inspanningsniveau varieert van gezond tot sportief bewegen.

Het Bewegingscentrum 50^{Plus}

Als enige stad in Nederland beschikt 's-Hertogenbosch over een Bewegingscentrum 50^{Plus} voor en door mensen uit de doelgroep. Het is een ontmoetingsplaats met een zeer gevarieerd sport- en beweegaanbod. Er worden 14 verschillende sport- en beweegactiviteiten aangeboden, waaronder, badminton, conditieverbetering, dynamic tennis, yoga en volleybal. Ruim 430 deelnemers zijn verdeeld over 25 groepen. Het Bewegingscentrum heeft een stedelijke functie en trekt voornamelijk actieve, vitale 50-plussers uit de betere sociale klassen, die zich bewust zijn van de noodzaak van bewegen. De leden van Het Bewegingscentrum zijn echter aan het vergrijzen. Er is weinig aanwas van jongere 50-plussers.

Sport voor Ouderen (SvO)

SvO speelt in op een behoefte waarin het Bewegingscentrum niet kan voorzien, namelijk sport in de wijk, dichtbij huis. De activiteiten (merendeels overdag en in sommige wijken ook 's avonds) zijn bedoeld voor 50-65 jarigen, die nog (redelijk) vitaal zijn. Eens per week komen zij in groepsverband samen in een sportzaal om verantwoord sportief te bewegen onder leiding van een deskundige docent. Er wordt gewerkt aan verbetering van conditie, vergroting van spierkracht, reactiesnelheid en lenigheid.

SvO wordt gecoördineerd door de gemeente en is gedeeltes kostendekkend. Kosten voor deelnemers zijn vergelijkbaar met de kosten voor lidmaatschap van een sportvereniging. Op dit moment zijn er 160 deelnemers, verdeeld over 11 groepen.

De continuïteit binnen SvO is hoog: mensen blijven lang in hun groep. Keerzijde daarvan is dat SvO vergrijst en dat ook het inspanningsniveau van de lessen afneemt. Inmiddels tellen de groepen ook veel mensen van 65-70 jaar. Dit maakt het minder aantrekkelijk voor jongere 50-plussers om bij deze groepen aan te sluiten.

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)

MBvO is een verzamelnaam van diverse beweegvormen voor mensen vanaf 65 jaar, al dan niet met een chronische aandoening. Vaak gaat het om mensen die niet zo mobiel en vitaal zijn en ook weinig te besteden hebben. De activiteiten worden eens per week (overdag) in groepsverband aangeboden in sociaal culturele centra, buurthuizen, Brede Bossche scholen, steunpunten en woonzorgcentra. Er worden oefeningen gebruikt vanuit de gewone gymnastiek, yoga, spel en dans. Nadruk ligt op het genieten van een gezonde inspanning. In de lessen wordt gericht aandacht besteed aan het vergroten of behouden van de beweeglijkheid, de spierspanning en -ontspanning, de vaardigheid en ook het sociale aspect speelt een belangrijke rol. In totaal zijn er circa 700 deelnemers, verdeeld over 55 groepen en 9 docenten. In 2010 is er ruimte voor 10 nieuwe groepen.

Organisatie en uitvoering van het MBvO is in handen van twee zorgaanbieders: Vivent en Van Neynsel. Om de drempel laag te houden subsidieert de gemeente MBvO¹⁶. Daarnaast draagt de gemeente zorg voor pr en werving, en kwaliteitsbewaking. Net als bij SvO is er ook binnen het MBvO sprake van vergrijzing. Doordat er nauwelijks verloop is en instroom niet mogelijk is (de groepen zitten vol), is de gemiddelde leeftijd inmiddels opgelopen naar 75 jaar.

Noot 16 Per groep legt de gemeente circa € 1.100 bij.

Groninger Actief Leven Model (GALM)

GALM is een bewegingsstimuleringsmethode voor de moeilijk bereikbare inactieve 55-plussers. De Bossche variant op GALM bestaat uit vier stappen: huis aan huis benadering van senioren, het aanbieden van een fitheidstest, het als kennismaking aanbieden van een veelzijdig bewegingsstimuleringsprogramma en het stimuleren van gedragsbehoud in structurele SvO- of MBvO-beweggroepen. Een traject duurt 4 maanden.

Deze methode is vier keer met succes ingezet in verschillende aandachtswijken. De organisatie is in handen van de gemeente. Er wordt intensief samengewerkt met andere organisaties.

Pilot Beweegkuur

Onlangs is door Rose-Phoenix - ondersteuner van de eerstelijns gezondheidszorg in 's-Hertogenbosch - een pilot Beweegkuur toegewezen aan Gezondheidscentrum Zuiderhoed. De Beweegkuur is een leefstijlinterventie, waarmee mensen met (een hoog risico op) diabetes en overgewicht vanuit de eerstelijns gezondheidszorg worden begeleid naar een actievere leefstijl. Het project start eind 2009. In 2009-2010 vindt er een landelijk wetenschappelijk onderzoek plaats om de (kosten)effectiviteit van de Beweegkuur te bepalen. Bij gebleken effectiviteit geeft het College voor Zorgverzekeraars (CVZ) het advies aan de minister voor opname van de Beweegkuur in de basisverzekering.

Preventieprogramma Ouderen

Stichting Vivent, Reinier van Arkel Groep en Servicepunt Sport en Bewegen hebben onlangs een intentieovereenkomst gesloten met als doel om samen te komen tot een goede uitvoering van het preventieprogramma Ouderen. Hierbij wordt aangesloten op de Ketenaanpak Actieve Leefstijl van NISB. Deze aanpak streeft ernaar mensen met (een verhoogd risico op) een chronische aandoening te stimuleren tot een actieve en gezonde leefstijl door hen vanuit de zorg een tijdelijk coachingstraject of leefstijlcursus aan te bieden in combinatie met beweegactiviteiten. De ketenaanpak vraagt om een netwerk en samenwerkingsverband tussen professionals binnen en buiten de zorg. Nader onderzoek moet de kosten, baten en effectiviteit van de aanpak in kaart brengen.

4 Landelijk aanbod en kansen

Ook op nationaal niveau is er steeds meer aandacht voor sport en bewegen voor 50-plussers. Dat blijkt onder meer uit Fit for Life?! en de landelijke Taskforce Sport en Bewegen 50+. Voorts bevat het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) diverse kansrijke interventies en initiatieven voor de doelgroep 50+. Ook vanuit de Wmo wordt steeds meer onderkend dat sport- en beweegactiviteiten een succesvol middel zijn om de participatie van burgers in een achterstandssituatie te bevorderen. Er gaan zelfs stemmen op om van sport en bewegen het tiende prestatieveld van de Wmo te maken.

In dit hoofdstuk zetten we succesvolle sport- en beweegprojecten voor 50-plussers op een rij. Tevens staan we kort stil bij landelijke financieringsmogelijkheden.

4.1 Overzicht landelijke sport- en beweeginterventies

Aanbod van sportbonden

Verschillende bonden zijn gestart met de ontwikkeling van een specifiek aanbod voor 50-plussers, onder meer:

- NTFU: Fiets-Fit voor inactieve en beginnende fietsers.
- NTFU: Fiets en geniet. Georganiseerde mooie uitgezette tochten.
- Nederlandse Bridge Bond: Denken en Doen. Opzetten van sociaal netwerk, in samenwerking met gemeente of stichting welzijn 50-plussers.
- KNVB: 45+ voetbal. Competitie 7 tegen 7, half veld. 'Mooi weer voetbal'-variant: reeks van vier toernooien op vrijdagavond in najaar en voorjaar.
- KNHB: Knotshockey: laagdrempelige hockeyvariant voor 65-plussers zonder hockeyervaring. Zachte bal en speciale sticks.
- KNGU: Sportfit 45+/65+ en Masters Trendweken (soort open dag).
- KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland biedt in het kader van 'Start met je eigen Walk Challenge' twee programma's aan: 1. Vierdaagse is een trainings- en voorbereidingsprogramma voor deelnemers aan de Nijmeegse Vierdaagse; 2. 'Start met afvallen' is een programma voor wandelaars om aan hun eigen gezondheidsdoelstelling te werken, met nadruk op een gezonde leefstijl en een gezond gewicht.
- KNBSB: Curveball.
- KNKV: KorfbalFit.

Deze bondsactiviteiten staan nog in de kinderschoenen. Wel wordt er door de bonden hard gewerkt aan verspreiding van hun product binnen de aangesloten sportverenigingen.

Ongebonden sport

Speeltuin Hillesluis in Rotterdam heeft een speelplaats voor ouderen. Voorts bereiden Den Haag en Rotterdam een pilot voor op het gebied van fitness in de openbare ruimte (met name bedoeld voor 50-plussers), inclusief activering en evaluatie. Overigens zijn er verschillende plekken in Nederland met fitnessstoestellen in de openbare ruimte, maar onderzoek naar het gebruik en succesfactoren ontbreekt.

In 2010 starten NISB en de Fietsersbond de landelijke campagne 'Heel Nederland fietst'. De campagne vormt een communicatieve paraplu voor tal van landelijke en lokale initiatieven om meer mensen aan het fietsen te krijgen. Zie www.heelnederlandfiets.nl.

Ook het initiatief *Beweegmaatje.nl* haakt in op de behoefte van veel mensen om (vooral) ongebonden te sporten. *Beweegmaatje.nl* is een virtuele ontmoetingsplek waar mensen een maatje vinden om samen mee te sporten. Uit onderzoek blijkt namelijk dat 46 procent van alle Nederlanders een beweegmaatje wenst, omdat het moeilijk is om in je eentje te starten met bewegen, laat staan om het vol te houden. *Beweegmaatje.nl* is een initiatief van NISB en NIGZ.

Succesvolle sport- en beweginginterventies voor 50-plussers

Hierna volgt een overzicht van veelgenoemde en naar verluidt succesvolle sport- en beweginginterventies voor 50-plussers. Het overzicht is tot stand gekomen aan de hand van een inventarisatie van TNO in het kader van het European Network for Action on Ageing and Physical Activity (EUNAAPA) en NISB in het kader van het NASB. Of een programma succesvol wordt genoemd is mede gebaseerd op het bereik en de mate waarin het programma wordt uitgevoerd. Het ontbreekt echter aan definitief bewijs voor effect van de programma's op het beweeggedrag en de gezondheid van 50-plussers.

- *Meer Bewegen voor Ouderen*, *GALM* en *Beweegkuur*: zie paragraaf 3.3.
- Uit onderzoek van Stiggelbout (2008) blijkt dat deelnemers, die minimaal twee keer per week het beweegprogramma *Meer Bewegen voor Ouderen* volgen, een betere kwaliteit van leven hebben. Hun sociaal en psychisch welzijn is beter dan dat van ouderen die niet bewegen. Het effect is het grootst bij personen die tot dan toe inactief zijn. Uit literatuuronderzoek van Stiggelbout blijkt tevens dat ouderen door het deelnemen aan beweegprogramma's meer zelfredzaam zijn en beter in staat om dagelijkse activiteiten, zoals wassen en boodschappen doen, uit te voeren.
- Het GALM-concept is vertaald in verschillende varianten voor verschillende doelgroepen: *GALM+* (ouderen van 65-75 jaar), *ACTOR* (voor eenzame 50-plussers), *SCALA* (Sportstimulering personen met een chronische ziekte), *GALLOM* (voor oudere immigranten).
- *COACH*: een spin-off van GALM. Het betreft een leefstijlprogramma dat specifiek is ontwikkeld voor mensen die te weinig bewegen. Er wordt mensen geleerd hoe zij leefstijlactiviteiten in kunnen bouwen in het dagelijks leven. Het programma bestaat uit een combinatie van individuele adviesgesprekken met een leefstijlcoach (persoonlijke beweegdoelen formuleren en evalueren, adviseren over passende mogelijkheden) en het gebruik van een stappenteller (om meer bewust te worden van het eigen bewegen). De deelnemer kiest zelf de uit te voeren activiteit (wandelen, traplopen, fietsen). De leefstijlcoach beschikt over goede contacten met de eerstelijns gezondheidszorg en met sportaanbieders. In die zin is hij of zij een soort combifunctionaris. Kostenindicatie: € 48.800 op 100 deelnemers.

- *Big!Move*: De 'Big' van Big!Move staat voor Beweging In Gedrag. De 'Move' doelt op een omslag. Big!Move is gericht op gedragsverandering door een brug te slaan tussen de eerstelijnsgezondheidszorg (doorverwijzing huisarts) en de maatschappij. De huisarts kan patiënten met klachten als overgewicht, suikerziekte, hart- en vaatziekten, spanningen, eenzaamheid en moeheid motiveren en doorverwijzen naar Big!Move. Big!Move telt vervolgens drie fasen waarin de deelnemer stapsgewijs zelfstandiger gaat bewegen. Na elke fase wordt samen met de deelnemer de afgeronde periode geëvalueerd. Het profiel wordt bekeken en bijgewerkt met de opgetreden veranderingen en de deelnemer besluit om wel of niet door te gaan naar de volgende fase. In elke les zit een stuk kennis, kunde en motivatie verweven. Kennis over gezondheid, wat is conditie, wat is gemotiveerd zijn? Kunde: hoe train je, hoe verander ik mijn gedrag, hoe ontspan je? En motivatie: wat vind ik leuk, hoe raak ik geprikkeld en wat doe ik met chaos of tegenslag? Elke fase legt een andere nadruk. Ziektelkostenverzekeraar Agis betaalt gedeeltelijk mee. Kostenindicatie: € 259 per deelnemer (incl. bijdrage zorgverzekeraar).
- *In Balans*: een voorlichtingscursus, gekoppeld aan een bewegingsprogramma gericht op valpreventie. Het doel van het programma is om deelnemers (zelfstandig wonende 70-plussers en ouderen n woonzorginstellingen) te wijzen op de mogelijke verbeteringen van onveilige situaties, valangst te reduceren en om, door verbetering van spierkracht, coördinatie en balans, zekerder op de been te staan. Het programma duurt minimaal 14 weken.
- *Bewegen is van Iedereen*: een beweegprogramma dat tot doel heeft om barrières voor fysieke activiteiten voor 50-plussers te verminderen en het zelfvertrouwen om meer te bewegen te verbeteren. De cursus bestaat uit 5 theorielessen en 5 praktijklessen. Deelnemers ontvangen gedurende de lessen informatie over de gezondheidswaarde van bewegen en over manieren om actiever te worden. Het programma wordt groepsgewijs aangeboden door fysiotherapeuten en oefeningen worden afgestemd op de wensen en lichamelijke capaciteiten van de oudere deelnemers.
- *Bewegen valt Goed!* stimuleert allochtone ouderen tot een actieve leefstijl en verkleint de kans op valongevallen. De interventie is uitgetest met groepen niet-westerse allochtone ouderen, maar ook geschikt voor andere groepen inactieve ouderen met een lage sociaaleconomische status of met gezondheidsklachten. Bewegen valt goed! is een gezamenlijk product van het NISB en Consument en Veiligheid (C&V). De basis van de aanpak ligt bij de werkwijze van Communities in Beweging van NISB.
- *Bewegen op Recept (BOR)*: een project van het STIOM in de gemeente Den Haag. In Den Haag kunnen huisartsen een merkwaardig recept voorschrijven. De prescriptie is 'meer bewegen'. Met dit recept en een eigen bijdrage kunnen bewoners uit Den Haag vervolgens 20 weken één keer per week, onder deskundige begeleiding, sporten. Het voorschrift is bedoeld voor patiënten tussen 18 en 65 jaar, die steeds met vage lichamelijke klachten terugkeren naar de huisarts. Wanneer de huisarts het idee heeft dat meer bewegen de gezondheid van de betrokken patiënt ten goede zal komen, kan hij een BOR-recept uitschrijven. De afdeling Gezondheidsbevordering van de GGD Hart voor Brabant heeft geadviseerd om BOR in minimaal één aandachtswijk in gemeente 's-Hertogenbosch op te starten, maar hier is geen financiering voor gevonden.

- *CARE tv / interactieve wijk tv*: om effect op gezondheid te hebben moet men minstens twee à driemaal per week activiteiten doen. 50-plussers, zeker oudere 50-plussers, zijn echter niet snel geneigd om vaker dan eens per week naar een beweeggroep te gaan. Vaak is dit te inspannend (vervoer, kosten) maar ook de lokale capaciteit is daarop niet afgestemd. Het Finse project CARE tv biedt de oplossing: een interactief tv systeem, dat 50-plussers in staat stelt om via webcams in de eigen woning (in de wijk of in het woonzorgcomplex) contact te hebben met beweegleiders, die in een centrale ruimte bewegingslessen verzorgen en die ook weer via een webcam interactief in verbinding staan met de senioren in hun eigen woning. Iedere ochtend kan verbinding gezocht worden met de centrale ruimte. De beweegleiders kunnen via een groot tv-scherm de mensen zien en met ze praten. Ze kunnen dus instructie geven, en ook corrigeren. De mensen kunnen ook terugpraten en ook met elkaar praten. Dit systeem biedt kansen om deelnemers aan wekelijkse beweegprogramma's nog een keer extra in de week in eigen huis te laten bewegen.
- *Virtuele beweegprogramma's voor thuis*: er komen steeds meer mogelijkheden om thuis voor de tv te sporten en te bewegen: denk aan de Wii Fit en EA Sports Active. Deze programma's bieden – in tegenstelling tot het tv-programma Nederland in Beweging, dat als voorloper kan worden gezien – de mogelijkheid om op maat beweegprogramma's samen te stellen en persoonlijk advies te geven. Dit is een ontwikkeling die nog in de kinderschoenen staat, maar waar ook de doelgroep 50+ in de toekomst van kan profiteren.

4.2 Financieringsmogelijkheden

Navraag leert dat er, buiten een bijdrage in de kosten van enkele pilots en de NASB Impuls, geen landelijke financieringsmogelijkheden beschikbaar zijn op het gebied van sport en bewegen voor 50-plussers. De nationale Taskforce maakt zich hier wel sterk voor bij de landelijke politiek.

De NASB Impuls financiert gemeenten voor de uitvoering van bewezen effectieve interventies voor groepen met gezondheidsachterstanden, waaronder 50-plussers. Diverse van de in paragraaf 4.1 genoemde interventies vallen hieronder. In principe komt gemeente 's-Hertogenbosch echter niet in aanmerking voor de NASB Impuls. Deze staat namelijk alleen open voor honderd vooraf geselecteerde gemeenten met de grootste gezondheidsachterstanden (geschat op basis van gegevens over SES). Echter niet alle geselecteerde gemeenten maken gebruik van de Impuls, waardoor er mogelijk plekken vrij komen.

Voorwaarde is wel dat gemeenten bereid zijn tot cofinanciering. De gemeenten die gebruik maken van de impuls ontvangen een geldbedrag op basis van hun inwoneraantal en eveneens ondersteuning op maat door een NASB regioadviseur. De rijksbijdrage is gemiddeld 50 procent over 4 jaar: de eerste 2 jaar betaalt het rijk 100 procent, de laatste twee jaar 0 procent. De rijksbijdrage wordt geoormerkt uitgekeerd via het gemeentefonds.

Tenslotte stelt Stichting DOEN voor lokale en regionale organisaties in niet NASB-gemeenten 30 keer € 9.000 beschikbaar voor de opzet en uitvoering van beweegprojecten voor chronisch zieken en ouderen.

5 Wat kan of moet beter, anders of meer? Analyse en verbetervoorstellen

In dit hoofdstuk maken we de balans op. We gaan na in hoeverre de vraag naar (zie hoofdstuk 2) en het aanbod van sport en bewegen voor 50-plussers in 's-Hertogenbosch (hoofdstuk 3) en daarbuiten (hoofdstuk 4) met elkaar in evenwicht zijn. Waar dat niet het geval is komen we met verbetervoorstellen, die moeten bijdragen aan het in paragraaf 1.2 geformuleerde doel: *toename¹⁷ van het aantal 50-plussers in 's-Hertogenbosch, dat op regelmatige basis sport en beweegt, te laten stijgen, om op die manier bij te dragen aan zowel hun fitheid/gezondheid als hun sociale welzijn (tegengaan eenzaamheid, zelfredzaamheid).*

Om dat doel te bereiken stellen we maatregelen voor op zes vlakken:

- 1 Uitbreiding en doorontwikkeling van het bestaande aanbod.
- 2 Communicatie: toeleiding van de doelgroep naar het aanbod.
- 3 Zorgen voor voldoende en deskundig kader.
- 4 Accommodaties: beter benutten en uitbreiden van ruimte voor sport.
- 5 Financiering: vergroten van de mogelijkheden.
- 6 Vergroten lokale afstemming en samenwerking.

5.1 Uitbreiding en doorontwikkeling van het bestaande aanbod

Wat vooral opvalt in het sport- en beweegaanbod voor 50-plussers in 's-Hertogenbosch is de veelheid aan activiteiten, projecten en programma's. In theorie is er voor elk wel wat wils: zowel op het gebied van sport, sportief bewegen als gezond bewegen zijn er tal van mogelijkheden voor 50-plussers binnen de georganiseerde, ongebonden en vooral anders georganiseerde sport in 's-Hertogenbosch.

Het aanbod houdt echter geen gelijke tred met de (potentiële) vraag. Want indien die vraag zou worden gestimuleerd en sterk zou toenemen – zoals wordt geambieerd – schiet het huidige beschikbare aanbod voor 50-plussers in 's-Hertogenbosch zonder meer tekort. Dat wordt nog eens versterkt door de vergrijzingsgolf die de komende jaren gaat plaatsvinden.

In zowel de georganiseerde, ongebonden als anders georganiseerde sport is derhalve uitbreiding van het aanbod gewenst en noodzakelijk. Daarnaast dient het aanbod op een aantal punten doorontwikkeld te worden, vooral door goed te luisteren naar wensen en behoeften van deelnemers zelf. Om een toenemend aantal 50-plussers te kunnen bedienen en aan te spreken zijn er maatregelen nodig op de volgende gebieden:

Voor de 'jonge risico-ouderen' (gemiddeld vitaal, tot circa 55 jaar)

- Sportverenigingen en commerciële aanbieders stimuleren om tijd, aanbod en plaats af te stemmen op de groep inactieven tot circa 55 jaar, gemiddeld vitaal, met bovengemiddelde ses en weinig tijd. Deze groep heeft behoefte aan meer flexibele lidmaatschapsvormen en sporttijden.

Noot 17 Deze doelstelling dient zoals gezegd nog nader geconcretiseerd en geoperationaliseerd te worden door de in te stellen kerngroep van de Lokale Taskforce.

Door middel van praktijkvoorbeelden en ideeënuitswisseling kunnen sportaanbieders ideeën hiervoor opdoen. Ook verenigingsondersteuning kan hier een rol in spelen, onder meer door linken te leggen met de in paragraaf 4.1 genoemde initiatieven van sportbonden. Tenslotte kunnen sportverenigingen, die meedoen in de ambities om 50-plussers beter te bereiken, worden 'beloond' via de subsidiesystematiek of door hen voorrang te geven bij accommodatietoewijzing.

- Uitbreiden en faciliteren van mogelijkheden voor ongebonden sport. Daarbij gaat het er vooral om bewegingsvriendelijke wijken te realiseren, die ook sport- en beweegmogelijkheden bieden voor 50-plussers. Denk aan goede, uitnodigende routestructuren voor fietsen en wandelen, trimbanen in parken enz. Samenwerking met woningbouwcorporaties, Beheer Openbare Ruimte en Stadsontwikkeling is hier geboden.

Voor de 'tijdloze probleemouderen' (kwetsbaar, weinig vitaal, vanaf 50 jaar)

- Uitbreiding van het aantal MBvO- en SvO-groepen. MBvO en SvO zijn bij uitstek geschikt om een grote groep nu inactieve en veelal minder vitale ouderen, voor wie de georganiseerde en ongebonden sport een brug te ver is, structureel te laten sporten en bewegen. Zowel in fysiek als sociaal opzicht kan dat deze groep veel opleveren. De huidige groepen zitten evenwel vol, er zijn wachtlijsten en in een aantal buurten ontbreken MBvO en SvO volledig. De (potentiële) vraag is vele malen groter dan de geplande uitbreiding met 10 MBvO-groepen in 2010. Een gebrek aan kader, accommodatie en financiën staat een verdere groei echter vooralsnog in de weg: zie ook paragraaf 5.3, 5.4 en 5.5.
- Uitrol en uitbreiding van de verschillende succesvolle beweegprogramma's in 's-Hertogenbosch, zoals GALM, de Beweegkuur en de programma's die de gezondheidscentra in Oost en Noord aanbieden. Ook in andere wijken in 's-Hertogenbosch bestaat behoefte aan dergelijke beweegprogramma's. Daarnaast richten de programma's zich nu op een beperkte specifieke doelgroep (diabetici, chronisch zieken), terwijl veel meer groepen 50-plussers er baat bij zouden hebben. Probleem is dat de basisverzekering bewegen vooralsnog alleen dekt als het kan worden opgehangen aan een specifieke aandoening. Zie ook paragraaf 5.5. Uitrol en uitbreiding van deze beweegprogramma's heeft overigens alleen zin als voorzien kan worden in een structureel vervolgaanbod (met name MBvO en SvO, en in mindere mate verenigingsaanbod).

Uitbreiding aanbod met landelijke projecten en interventies?

Het voorgaande hoofdstuk gaf een overzicht van projecten en interventies, waar elders goede ervaringen mee zijn opgedaan. De vraag is of het zinvol is dergelijke projecten en programma's (of elementen daaruit) ook in 's-Hertogenbosch te implementeren. Wij achten het vooralsnog niet wenselijk hier energie, tijd en geld in te steken. Om meerdere redenen. In de eerste plaats: er is in 's-Hertogenbosch al heel veel. De meeste van genoemde landelijke interventies lijken op onderdelen die in 's-Hertogenbosch al beschikbaar zijn; het voegt, anders gezegd, niet echt iets toe en is meer van hetzelfde. Bovendien zijn veel van deze interventies gericht op het in beweging krijgen van mensen en minder op het structurele vervolg. Zonder vervolgaanbod heeft instroom niet zo veel zin, zo stelden we hiervoor al. Eerst moet aan de basis worden gewerkt (uitrollen van wat er al is!). Later kan dan eventueel uitbreiding plaatsvinden met stimuleringsinterventies.

Uitzondering wellicht vormt het concept CARE tv / interactieve wijk tv. Dat concept kan namelijk de lokale capaciteit van beweegprogramma's aanzienlijk verbreden, zonder dat het vraagt om extra kader of ruimte. Voor 's-Hertogenbosch zou een pilot op dit vlak derhalve interessant zijn.

5.2 Communicatie: toeleiding van de doelgroep naar het aanbod

Indien er een passend aanbod beschikbaar is moeten mensen daar allereerst van op de hoogte zijn. Ook op het gebied van communicatie kan grofweg onderscheid worden gemaakt tussen twee communicatiedoelgroepen: de jonge bovengemiddeld vitale risico-ouderen, die een zetje in de rug nodig hebben om (weer) te gaan sporten en bewegen en de weinig vitale kwetsbare ouderen, die zich niet in staat achten om te gaan sporten en bewegen en/of daar om een andere reden erg tegenop zien. Beide groepen behoeven een andere benadering. De tweede groep moet meer bij de hand worden genomen dan de eerste.

Communicatie gericht op 'jonge risico-ouderen'

Indien drempels als tijd, plaats en aanbod kunnen worden weggenomen (zie paragraaf 5.1) zijn de vitale risico-ouderen – vanuit een in de basis positieve sportattitude – veelal zelf in staat om de stap naar de sport te zetten. Voorwaarde is echter wel dat zij de mogelijkheden kennen en weten wat er te koop is, vooral binnen de georganiseerde (verenigings- én commerciële) sport als ook ongebonden sport. De communicatie dient zich rechtstreeks op deze groep ouderen te richten en gebruik te maken van de communicatiemiddelen die hen bereiken. Een goede website, die een helder overzicht biedt van het beschikbare aanbod inclusief praktische informatie (tijd, plaats, kosten enz.), vormt de belangrijkste informatiebron voor deze groep. De brochure 'Sport- en bewegingsactiviteiten in voor de 50-plusser 's-Hertogenbosch 2009-2010' behoeft derhalve een aantrekkelijke webvertaling. Daarnaast dient die website veelvuldig gecommuniceerd te worden richting deze doelgroep via een lokale promotiecampagne. Daarbij kan waar mogelijk lokaal worden aangehaakt en meegelift op landelijke initiatieven en campagnes, zoals 'Heel Nederland fietst'. Dat helpt mee in het creëren van een positief en stimulerend 'Umfeld'.

Tenslotte gaat het hier om een groep die nog midden in het arbeidsproces staat. Werkgevers kunnen derhalve een belangrijke stimulerende rol spelen door hun werknemers – in het kader van leeftijdsbewust personeelsbeleid – mogelijkheden te bieden voor bedrijfsfitness, een fitheidstest enz.

Communicatie gericht op de 'tijdloze probleemouderen'

De tweede, kwetsbare, groep 50-plussers is veel minder goed in staat om zelf de stap naar de sport te zetten. Daarvoor is de drempel te hoog. Rechtstreekse communicatie naar deze groep heeft derhalve niet veel zin. Deze groep dient veel nadrukkelijker te worden toegeleid naar sport- en beweegactiviteiten. Dat wil zeggen: veel meer aan de hand te worden genomen. Vooral de eerstelijns gezondheidszorg (met name huisartsen) speelt hier een cruciale rol in.¹⁸ Daarnaast kan het wijkwelzijnswerk (ouderenwerk, - adviseurs en -consulenten, Wmo-loket) een belangrijke bijdrage leveren.

Noot 18 Niet minder dan 58% van de 50-plussers in 's-Hertogenbosch heeft in de laatste twee maanden de huisarts bezocht. Vooral 75-plussers hebben de huisarts relatief vaak bezocht, 60% van de mannen en 68% van de vrouwen (Lokale gezondheidsnota 's-Hertogenbosch 2008-2011).

Het beschikbare sport- en beweegaanbod voor 50-plussers in 's-Hertogenbosch blijkt nauwelijks bekend bij dergelijke potentiële doorverwijzers. Intermediairs vanuit zorg en welzijn geven aan verrast te zijn door de sport- en beweegmogelijkheden, maar onderkennen het belang van sport en bewegen voor deze groep en hun mogelijke rol daarin. Er dient derhalve een strategie te worden opgezet om deze intermediaire groep meer bewust te maken en op de hoogte te stellen van de mogelijkheden van sport en bewegen, opdat zij 50-plussers op dit punt meer en beter gaan adviseren. Huisartsen/praktijkondersteuners vormen daarbij een belangrijke, maar moeilijk bereikbare groep, aangezien zij niet echt georganiseerd zijn. Stichting ROSE-Phoenix – ondersteuner van de eerstelijns gezondheidszorg in 's-Hertogenbosch – kan en wil hier een rol in spelen.

5.3 Zorgen voor voldoende en deskundig kader

Goed, deskundig kader is van cruciaal belang om de kwaliteit van het sportaanbod te kunnen garanderen. Dat geldt in het bijzonder voor de doelgroep 50-plus, die relatief kwetsbaar is voor blessures en andere gezondheidsproblemen. Bovendien is kwaliteit van kader een voorwaarde om de doelgroep op een effectieve manier aan het sporten en bewegen te krijgen en te houden: immers als het aanbod niet deugt of niet aanspreekt zullen mensen snel afhaken of überhaupt de stap naar de sport niet zetten. Ook de gezondheidszorg moet vertrouwen hebben in de kwaliteit van het aanbod en daarmee van het kader eer zij overgaan tot verwijzing.

Zowel de georganiseerde als anders georganiseerde sport moet derhalve kunnen voorzien in deskundig kader. Richting kader van sportverenigingen vereist dat deskundigheidsbevordering op het gebied van sport voor 50-plussers. Verenigingsondersteuning heeft daar, in samenspraak met de sportbonden, een rol in. Knelpunt is dat het – veelal vrijwillig – kader van sportverenigingen overdag niet beschikbaar is en 's avonds vol zit. Het vinden en binden van voldoende deskundig kader is ook in het MBvO en SvO een knelpunt. MBvO en SvO beschikken nu samen over 12 lesgevers, die bij elkaar 80 tot 90 uur per week draaien, 40 weken per jaar. De lesgevers moeten uurtjes sprokkelen en doen het uit interesse in en uit betrokkenheid bij de doelgroep. Van een volwaardige baan is geen sprake en het wordt dan ook steeds moeilijker om hier mensen voor te vinden. Om sport en bewegen uit de hoek van het veredelde vrijwilligerswerk te halen is het belangrijk om goed gekwalificeerde banen te creëren. Daarnaast ligt samenwerking met sportopleidingen voor de hand ten behoeve van inzet van stagiairs.

Combinatiefunctionaris 50+

In het verlengde hiervan is de idee ontstaan voor een zogeheten combinatiefunctionaris 50+: een spin in het web op wijkniveau, met zowel uitvoerende c.q. lesgevende taken als coördinatietaken. Dit biedt veel voordelen. Door lessen te combineren met coördinerende taken ontstaat in de eerste plaats een volwaardige baan. Daarnaast fungeert de combinatiefunctionaris 50+ als schakelaar/makelaar in de wijk, die vraag en aanbod kent en bij elkaar brengt en voor afstemming en samenwerking zorgt tussen sport, zorg en welzijn. Hij of zij kan bovendien sportverenigingen helpen bij het opzetten van een aanbod voor 50-plussers. Verschillende maatschappelijk actieve/betrokken sportverenigingen geven aan hun scope te willen verbreden en bereid te zijn om ook andere groepen in de buurt te bedienen, maar hebben

hierbij wel ondersteuning nodig. Samenvattend bestaat het takenpakket van de beoogde combinatiefunctionaris 50+ uit de volgende onderdelen:

- geven van (deel van) lessen SvO en MBvO;
- stimuleren en ondersteunen van sportaanbieders om een aanbod te creëren voor 50-plussers;
- opstarten en gedeeltelijk verzorgen van verenigingsaanbod voor 50-plussers;
- informeren en inspireren van eerstelijns gezondheidszorg, opdat die op de hoogte is van het beschikbare aanbod en ernaar kan verwijzen;
- coördineren van de doorstroom van trajecten zoals Beweegkuur en GALM naar regulier aanbod;
- informeren van en afstemmen met wijkwelzijnsorganisaties, 50-plussersadviseurs enz.;
- zorg dragen voor concrete uitwisseling en samenwerking tussen partijen uit sport, zorg en welzijn.
-

5.4 Accommodaties: beter benutten en uitbreiden van ruimte voor sport

Voorwaarde voor goede sport- en beweegmogelijkheden in alle drie de settings is dat er voldoende en goede accommodaties en voorzieningen beschikbaar zijn. Wat betreft de ongebonden sport is daar in paragraaf 5.1 al het nodige over gezegd.

Bij uitbreiding van het aanbod aan sport- en beweegactiviteiten voor 50-plussers ontstaat er zowel in de verenigingssport als anders georganiseerde sport (vooral SvO) een tekort aan ruimte. Naar verluidt is er nu al vraag naar meer (binnensport)ruimte en vindt stimulering om die reden bewust niet plaats. Alleen incurante uren zijn nog beschikbaar, zo is een veel gehoord geluid. Dit behoeft echter nader onderzoek. De nog beschikbare accommodatiemogelijkheden dienen in kaart te worden gebracht, met specifieke aandacht voor effectief ruimtegebruik en multifunctionele bezetting. Zo sporten veel 50-65-jarigen – anders dan vooraf gedacht – het liefst op een doorde-weekse ochtend.¹⁹ En juist 's ochtends blijkt er nog ruimte beschikbaar, vooral bij buitensportverenigingen. Het is, kortom, de uitdaging om de beschikbare ruimte te inventariseren en die vervolgens zo optimaal mogelijk te benutten. Als dan blijkt dat de ruimte tekortschiet is er directe aanleiding en politieke druk voor uitbreiding.

5.5 Financiering: vergroten van de mogelijkheden

Uitbreiding van het aanbod hangt voor een belangrijk deel af van de beschikbaarheid aan financiële middelen, maar dat is niet de enige factor. Zo hoeft uitbreiding van het aanbod van sportverenigingen voor de doelgroep (vitale) 50-plussers niet veel te kosten. Dergelijke activiteiten kunnen gedeels kostendekkend worden aangeboden. Het gaat hier vooral om het stimuleren van sportverenigingen hiertoe. Wel dient verenigingen enige ondersteuning te worden geboden. Ook zaken als communicatie en informatie, zowel richting de doelgroep zelf als intermediairs, vraagt relatief weinig middelen, terwijl het effect groot kan zijn. Hetzelfde geldt deels voor het bevorderen van lokale samenwerking en afstemming: zie paragraaf 5.6.

Noot 19 Zie Inwonersenquête 50-65-jarigen in 's-Hertogenbosch (Brands, 2009).

Maar natuurlijk zijn er ook plannen en activiteiten die om extra financiering vragen. Dat geldt bijvoorbeeld voor de inzet van de genoemde combinatiefunctionaris 50+ en uitbreiding van MBvO. Met de huidige financiële middelen is het plafond aan sport- en beweegactiviteiten voor 50-plussers bereikt. Om het aanbod toch te kunnen uitbreiden zijn er twee mogelijkheden: een efficiëntere inzet en besteding opdat met dezelfde middelen meer effect wordt gesorteerd, en/of zoeken naar extra financiering. Een combinatie van beide heeft de voorkeur.

Efficiëntere inzet en besteding

Eerder constateerden we al dat het aanbod aan sportieve mogelijkheden voor 50-plussers vooral in kwantitatieve zin tekortschiet. De kwaliteit van de activiteiten die er zijn is over het algemeen goed, hoewel continue aandacht voor doorontwikkeling noodzakelijk blijft. Alle beschikbare activiteiten hebben hun waarde. Er zijn, met andere woorden, geen activiteiten die 'over de rand' vallen en kunnen worden geschrapt.

Wat opvalt is dat het huidige budget vooral wordt besteed aan subsidie voor groepen Meer Bewegen voor Ouderen. Elke MBvO-groep kost op jaarbasis circa 1.100 Euro. Het overige aanbod, waaronder ook Sport voor Ouderen, wordt zoveel mogelijk kostendekkend aangeboden. Er valt veel voor te zeggen om MBvO ook meer kostendekkend te gaan aanbieden. Want veelal is het bestedingsniveau van beide groepen vergelijkbaar. Bovendien wordt MBvO door veel zorgverzekeraars vergoed (in tegenstelling tot SvO).

Het uitgangspunt zou moeten zijn dat mensen zelf betalen voor het aanbod, tenzij zij dat niet kunnen. Want ook voor de kwetsbare groep moet sport en bewegen betaalbaar en bereikbaar blijven. Ook op dit moment kunnen mensen vanuit de bijstand een bijdrage krijgen voor deelname aan SvO en MBvO (100 Euro voor deelname aan sociale activiteiten), maar hier wordt weinig gebruik van gemaakt door de ingewikkelde en lange procedure en de strenge voorwaarden. Voorwaarde voor het kostendekkend maken van MBvO is dan ook dat deze procedure sterk vereenvoudigd wordt.²⁰

Extra financiering

Zoals gezegd zijn er lokaal vooralsnog geen mogelijkheden om het bestaande budget uit te breiden. Om een en ander structureel in te kunnen bedden zal op termijn echter toch gezocht moeten worden naar financiële uitbreiding. Het creëren van meer (politiek) draagvlak en bewustzijn is dan ook een van de doelen van de lokale Taskforce. Door vele partijen in de Taskforce te bundelen kan een gezamenlijke vuist worden gemaakt en een sterk signaal worden afgegeven. Niet alleen richting lokale politiek, maar ook richting verzekeraars. Het besef dat meer sport en bewegen op termijn leidt tot een kostenbesparing is daar nog onvoldoende doorgedrongen en vraagt om een culturomslag. Dit vraagt om veel lobbyen en een proces van de lange adem. Tenslotte verdient het aanbeveling om na te gaan of 's-Hertogenbosch alsnog kan aanhaken bij de NASB Impuls (zie paragraaf 4.2). Dit vereist echter wel cofinanciering vanuit de gemeente.

Noot 20 Er zijn al voorbeelden van initiatieven voor versimpeling, onder meer rond maaltijdvoorzieningen.

5.6 Vergroten lokale afstemming en samenwerking

Voor realisering van de gewenste uitbreiding en uitrol van het aanbod is lokale afstemming en samenwerking tussen betrokken organisaties en instellingen noodzakelijk. Zowel op stadsniveau als op wijkniveau wordt meer mogelijk als partijen weten wat er 'te koop' is en elkaar weten te vinden. Op stadsniveau kan de Taskforce hier een belangrijke functie in hebben. Naast de inzet van een kartrekker vereist dit vooral inzet in tijd van de betrokken organisaties. Op wijkniveau kan de genoemde combinatiefunctionaris 50+ voor de verbinding zorgen.

Taskforce Sport en Bewegen 50+

De Taskforce moet leiden tot een totaalbeleid op het terrein van sport en bewegen voor 50-plussers: meer efficiëntie in de uitvoering van plannen, betere afstemming, beter gestroomlijnde informatie naar de doelgroep en een steviger blok naar de politiek.

Een eerste ronde langs belangrijke veldorganisaties maakt duidelijk dat er heel veel draagvlak bestaat voor de Taskforce. Het belang ervan wordt breed onderschreven en partijen zijn graag bereid te participeren. Meerwaarde wordt vooral gezien op het vlak van informatie-uitwisseling (het beschikbare aanbod is bij veel partijen niet of nauwelijks bekend), afstemming en een gezamenlijke vuist maken naar politiek en verzekeraars.

Regierol gemeente

De afgelopen jaren heeft de gemeente 's-Hertogenbosch veelal een uitvoerende rol op zich genomen aangaande sport en bewegen voor 50-plussers. Dat geldt met name voor SvO, waar de gemeente feitelijk optreedt als een soort omni-vereniging. Vanuit de Taskforce zal de nadruk liggen op een meer regisserende rol voor de gemeente. Meer effect kan worden bereikt als de gemeente zich vooral toelegt op het stimuleren en waar nodig ondersteunen van andere partijen en op het bevorderen van onderlinge samenwerking en afstemming. Zij voert alleen uit als anderen daartoe niet in staat blijken te zijn.

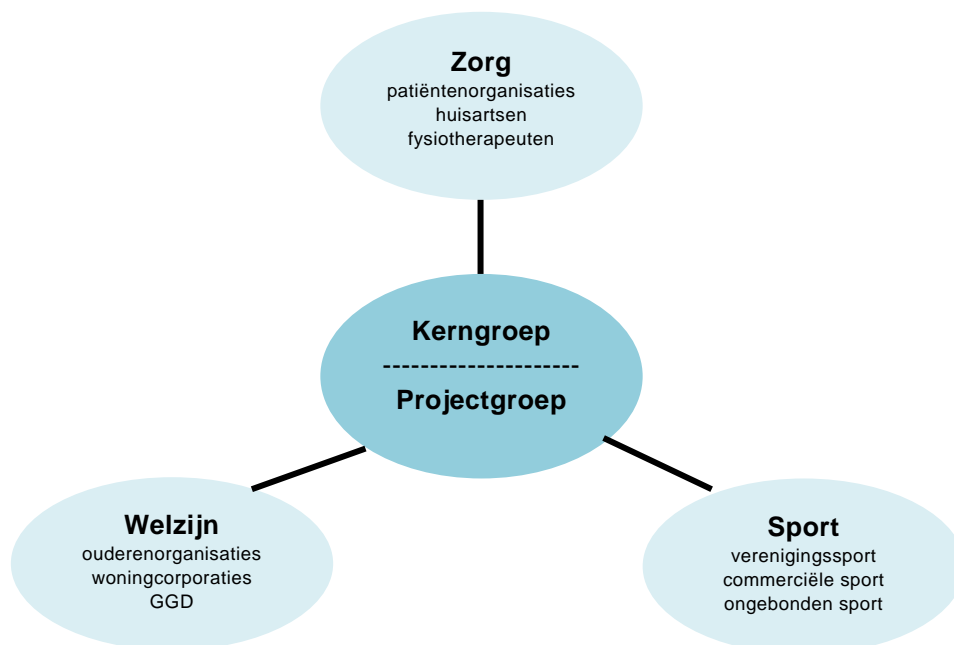
6 Organisatie van de lokale Taskforce

Zoals gezegd is deze startnotitie bedoeld als richtinggevend kader voor de lokale Taskforce. Op hoofdlijnen is aangegeven welke vragen voorliggen en op welke vlakken werk aan de winkel is. Het is aan de Taskforce zelf om prioriteiten te stellen en daar fasegewijs invulling aan te geven.

De vraag is echter wie de Taskforce vormen en hoe er organisatorisch vorm aan wordt gegeven. In dit hoofdstuk doen we daartoe een voorstel, mede gebaseerd op de ervaringen van andere lokale Taskforces.²¹

Organisatiestructuur

De Taskforce is een tijdelijk netwerk, waarin de voor sport en bewegen 50+ bepalende spelers in het veld zitting hebben. De organisatie bestaat uit een kleine slagvaardige kerngroep, die de lijnen uitzet en bewaakt, en een brede project- c.q. inspiratiegroep, met daarin tal van organisaties die meedenken en op onderdelen hun medewerking verlenen in de uitvoering van de plannen. Zowel sport, zorg als welzijn dienen in kern- en projectgroep vertegenwoordigd te zijn. Organisaties participeren uiteraard op vrijwillige basis in de Taskforce, maar hun deelname is niet vrijblijvend. Het is belangrijk om vooraf wederzijdse verwachtingen uit te spreken en te expliciteren. Ook dienen de organisaties zich (informeel) te committeren aan de doelen en uitgangspunten van de Taskforce. Dat betekent onder meer dat zij ook – vanuit hun eigen kracht – bereid zijn een bijdrage te leveren aan de doelen. In schema ziet de Taskforce er als volgt uit:



Noot 21 Gebruik is gemaakt van de 'Handleiding Lokale Taskforce Sport en Beweging 50+. In vier stappen naar een adequaat sport- en beweegaanbod voor 50-plussers' (Steenbergen, 2007). Tevens is gesproken met Marianne Henzen van de landelijke Taskforce en Mieke Goedmakers van de lokale Taskforce Tilburg.

De kerngroep

De kerngroep, die bestaat uit beslissers van vijf tot acht kernorganisaties uit sport, zorg en welzijn, komt circa drie keer per jaar bijeen. Haar belangrijkste taken zijn:

- vaststellen van de (SMART-)doelen;
- bepalen van het programma;
- aansturen en inspireren van de projectgroep;
- bewaken van de voortgang;
- benutten van haar netwerk;
- scheppen van randvoorwaarden (tijd, inzet, geld);
- versterken en verankeren van sport en bewegen voor 50+ binnen (het reguliere programma van) de eigen organisatie.

De project- c.q. inspiratiegroep:

De projectgroep staat in principe open voor alle partijen die zich committeren aan de doelen van de lokale Taskforce en daaraan willen bijdragen. De voltallige groep komt circa twee keer per jaar bijeen voor een zogeheten inspiratiesessie. Deze sessies zijn vooral bedoeld om onderlinge afstemming te bevorderen en kern- en projectgroep te inspireren.²² Op 19 november jl. vond de eerste inspiratiesessie plaats. Daarnaast worden organisaties uit de projectgroep gericht door de kerngroep benaderd met het verzoek om op onderdelen mee te werken in de uitvoering van de Taskforce. Op die manier worden vanuit de breed samengestelde projectgroep steeds kleine werkgroepen gevormd.

Regie

De regie van de lokale Taskforce ligt bij de gemeente als constante factor. Concreet betekent dit dat de wethouder ouderenbeleid (en/of sportbeleid) voorzitter is van de kerngroep.²³ Dat commitment is belangrijk voor de status van de lokale Taskforce. Daarnaast is een kartrekker c.q. aanjager in de projectgroep een absoluut vereiste. Ook die rol ligt doorgaans bij de gemeente. In het geval van de Taskforce in 's-Hertogenbosch gaat het om de adviseur ouderensport. Daarbij verdient het aanbeveling dat deze kartrekker tevens lid is van de kerngroep (linking-pin principe).

Communicatie

Voor de herkenbaarheid van het netwerk is het belangrijk dat de lokale Taskforce over een eigen huisstijl beschikt, met briefpapier, logo en dergelijke. Ook dient de zware en weinig zeggende term Taskforce zoveel mogelijk voorkomen te worden in de externe communicatie. Een aansprekende naam kan helpen om het netwerk een duidelijke plek te geven in 's-Hertogenbosch.

Tips en ideeën van andere lokale Taskforces 50+

- Probeer nieuwe ideeën en activiteiten eerst op wijkniveau uit; bij gebreken succes kan het stedelijk worden uitgerold.
- Streef, zeker in het begin, kleine successen na. Op termijn is programmatische afstemming tussen organisaties het doel, maar meer ad hoc samenwerking op activiteiten brengt dat doel dichterbij.

Noot 22 Zo komt de projectgroep belemmeringen tegen die de kerngroep kan oplossen.

Noot 23 Er zijn ook voorbeelden bekend van lokale Taskforces (onder meer: Zeeland), waarin beide wethouders om beurten optreden als voorzitter. Voordeel hiervan is dat er vanuit beide kanten veel commitment is en de stem van de lokale Taskforce sterk is vertegenwoordigd in het College.

- Maak gebruik van de gemeentelijke afdeling Communicatie ten behoeve van een professionele uitstraling van activiteiten (denk aan mooi vormgegeven stempel- en routekaarten e.d.).
- Zet de lokale Taskforce en vooral het onderwerp lokaal op de kaart door veel te laten zien en horen.
- Enkele concrete voorbeeldactiviteiten:
 - organisatie van een leefstijlbeurs met sport- en beweegplein voor 50-plussers;
 - door wandelclub laten uitzetten van Wijkwandelingen, met buurt-huizen en wijkcentra als startpunt;
 - sportkennismakingsdagen en –activiteiten voor 50-plussers in samenwerking met sportverenigingen;
 - organisatie van een stedelijke lunchwandeldag met veel communicatie er omheen (nodigen ook de lokale politiek hiervoor uit!);
 - ontwikkeling van een aansprekend informatiefilmpje over sport en bewegen voor 50-plussers in de stad;
 - ouderenbond informeert leden over zorgverzekeringen met goede dekking voor sport en bewegen.

Stappenplan

- 1 Samenstellen kerngroep (januari 2010)
- 2 Eerste kerngroepbijeenkomst (februari/maart 2010)
- 3 Inspiratiesessie (april/mei 2010)
- 4 Start uitvoering (mei/juni 2010)

Bijlagen

Bijlage 1 Respondenten t.b.v. lokale en landelijke inventarisatie

Lokaal

| Organisatie | Vertegenwoordiger (functie) |
|--|---|
| Gemeente 's-Hertogenbosch, afdeling Welzijn | Bernise Cornelissen; beleidsmedewerker 50-plussers / mensen met een beperking |
| Gemeente 's-Hertogenbosch, servicepunt Sport en Bewegen | Hans Verkammen; ongebonden sport |
| Hockeyclub 's-Hertogenbosch | Mieke van den Akker-Lathouwers; voorzitter. Marieke van den Akker; stagiar; doet onderzoek naar vergroten maatschappelijke waarde van hockeyclub |
| Sport Medisch Centrum | Bernadette van Ling; directeur SMC en clustermanager van het paramedisch centrum van het Jeroen Bosch Ziekenhuis |
| Seniorenraad | Anneke Molenaar |
| GGD | Eugenie Botden; projectleider wijkgericht gezondheidswerk |
| Gezondheidscentrum Samen Beter | Ellie Vogelenzang; directeur, huisarts |
| Regionale Ondersteunings Structuur eerste-lijns gezondheidszorg (ROS) – ROSE-Phoenix | Anja de Leeuw; regio-adviseur |
| Divers | Anita Putters; projectleider 50-plussers |
| OJC vv Rosmalen | Wim Trügg; voorzitter |

Landelijk

| Organisatie | Vertegenwoordiger (functie) |
|--------------------|---|
| Marianne Henzen | NISB: Landelijke Taskforce Sport en Bewegen 50+; teamlid / secretaris |
| Ger Kroes | NISB; deelcampagneleider 50+, projectleider In Balans en Interactieve wijk tv |
| Mijke Sluis | Arko Sports; programma-manager Fit for Life?! |
| Mieke Goedmakers | Gemeente Tilburg; projectleider lokale Taskforce Sport en Bewegen 50+ |

Bijlage 2 Geraadpleegde documenten

Lokale documenten

- Visie sport en bewegen 50+ 's-Hertogenbosch 2008-2012
- Allochtone 50-plussers 2009 in 's-Hertogenbosch
- Brochure "Sport- en bewegingsactiviteiten overdag en 's avonds voor de 50-plusser" 2009-2010
- Preventieplan 2010 en 2011 's-Hertogenbosch
- SamenWerken aan gezondheid in 's-Hertogenbosch. Lokale gezondheidsnota 2008-2011
- Sportparticipatie onderzoek 's-Hertogenbosch 2008
- Inwonersenquête sport- en beweegvoorkeuren 50-65 jarigen in 's-Hertogenbosch (Brands, 2009)

Landelijke documenten

- Fit for life: (on)bereikbaar doel. Quick scan sport, bewegen en ouderen (Van Lindert red., 2009)
- Rapportage sport 2008 (SCP)
- 50+: hoezo homogeen? 5 typologieën (50+ Expertisecentrum, 2006)
- Handleiding Lokale Taskforce Sport en Bewegen 50+. In vier stappen naar een adequaat sport- en beweegaanbod voor 50-plussers (Steenbergen red., 2007)
- Marktonderzoek 'Sport en lichaamsbeweging voor de oudere van de toekomst' (Westerbeek red., 2009).
- Diverse onderzoeksrapporten en lokale uitvoeringsnota's van andere lokale Taskforces Sport en Bewegen 50+
- Diverse webinformatie, onder meer van NASB en NISB.

Bijlage 3 Verslag eerste inspiratiesessie Taskforce d.d. 19 november 2009

Den Bosch op koers voor titel sport- en beweegstad 50+

Van onze verslaggever Paul Duijvestijn (DSP-groep)

's-Hertogenbosch, 25 november 2009

Een afgeladen stadion Stadhuis Den Bosch vormde donderdag 19 november het decor van een zinderende strijd. Twee sterke teams met vertegenwoordigers uit sport, welzijn en zorg gingen tot het uiterste in hun poging te scoren met plannen om van 's-Hertogenbosch dé sport- en beweegstad voor 50-plussers te maken. Na 90 minuten zweten en schoffelen prijkte er een terechte 1-1 stand op het scorebord. Een tussenstand, want in de loop van 2010 krijgt de wedstrijd een vervolg. Grote winnaar in deze eerste ronde was de gemeente Den Haag, die niet met drie punten, maar wel met tal van goede ideeën in de tas huiswaarts keerde.

Wethouder Jettie Eugster verzorgt het openingswoord en de aftrap. Sport en bewegen is belangrijk voor de gezondheid en participatie van 50-plussers, betoogt zij. Een groep die steeds groter wordt en wel een zetje in de rug kan gebruiken. Samen met de vele spelers in het veld wil de gemeente daarom de komende jaren plannen bedenken en uitvoeren om zoveel mogelijk 50-plussers in Den Bosch in beweging te krijgen en te houden. De start is in ieder geval goed, want de aangeschreven partijen uit sport, zorg en welzijn hebben massaal gehoor gegeven aan de oproep om samen te komen in stadion Stadhuis Den Bosch. Daarmee is de eerste winst al gerealiseerd: want na een voorstelronde weten de partijen beter van elkaar wat zij doen en wat er zoal te koop is op het gebied van sport en bewegen voor 50-plussers. De volgende stap is de krachten ook daadwerkelijk te gaan bundelen.

Dé oudere bestaat niet

Voordat de wedstrijd van start gaat geeft Maaike Schneider, consultant oudersport van de gemeente, een analyse van de situatie in 's-Hertogenbosch op dit moment. Voor een eerlijke strijd moeten beide teams immers wel over voldoende en gelijke voorkennis beschikken. In haar presentatie geeft Maaike onder meer aan dat...

- het aantal ouderen in Den Bosch de komende jaren fors gaat toenemen;
- dé oudere niet bestaat;
- er al heel veel sport- en beweegaanbod is voor 50-plussers, zowel georganiseerd (sportverenigingen en commerciële aanbieders), anders georganiseerd (MBvO, SvO enz.) als niet-georganiseerd (ongebonden sport);
- het aanbod echter geen gelijke tred houdt met de vraag;
- er niet voor elke groep een aanbod is dat aansluit bij wensen, behoeften en mogelijkheden;

- meer samenwerking en afstemming is geboden;
- de gemeente meer moet regisseren;
- de financiële mogelijkheden voor verruiming van het aanbod beperkt zijn.

Ongekend enthousiasme

Na deze wedstrijdvoorbereiding vindt een zorgvuldige teamindeling plaats, waarna de strijd losbarst. Zowel team 1 als team 2 gaat direct vol in de aanval. Op de vraag wat we in Den Bosch meer of anders moeten doen komen beide teams met een stortvloed aan ideeën. De teamaanvoerders, die de ondankbare taak hebben alle concrete, uitvoerbare plannen op flap te noteren, kunnen het nauwelijks bijhouden. Het tempo ligt hoog en het enthousiasme is ongekend. Verschillende spelers gaan zo in de strijd op dat zij het laatste fluitsignaal niet horen of doen alsof: zij gaan doodleuk door met het spuien van ideeën. Spelleiders Maaïke en Paul voorkomen dat de wedstrijd uit de hand loopt door te verzekeren dat de wedstrijd in 2010 een vervolg krijgt. Pas dan keert de rust terug en voelen beide teams hun vermoeidheid: de spelers vallen uitgeteld achterover op hun stoel. Met uitzondering van de teamaanvoerders, want zij krijgen elk exact 4 minuten en 30 seconden de tijd om hun plannen te presenteren.

10-puntenplan

[Naam], aanvoerder van team 1, ontvouwt in een vlammend betoog een krachtig 10-puntenplan:

- 1 Benut de beschikbare ruimte voor sport en bewegen beter. Start met het in kaart brengen van de mogelijkheden.
- 2 Vraag elke actieve bezoeker van 50+-activiteiten om één niet actieve vriend, vriendin, buurman of buurvrouw mee te nemen.
- 3 Maak onderscheid tussen jongere, vitalere en oudere, minder vitale 50-plussers en pas het aanbod daarop aan.
- 4 Ga uit van de vraag van mensen: Wat willen zij zelf? Waar liggen hun behoeften? Voor ieder wat wils!
- 5 Neem financiële drempels voor deelname weg. Het aanbod moet betaalbaar zijn en blijven!
- 6 Maak beter bekend dat mensen, die sport- en beweegactiviteiten niet kunnen betalen, een gemeentelijke financiële bijdrage kunnen krijgen (bijzondere bijstand, Wmo).
- 7 Het staat of valt met de man of vrouw voor de groep: zorg voor enthousiaste en vooral deskundige trainers/begeleiders. Denk ook aan inzet van bijvoorbeeld CIOS-stagiaires.
- 8 Maak het aanbod breed bekend: besteed er (meer) aandacht aan in de lokale media en zorg dat de informatie (het boekje met het aanbod voor 50+) overal beschikbaar is.
- 9 Breng het aanbod daarnaast ook persoonlijk aan de man of vrouw. Zo gaat de eerstelijns gezondheidszorg pas doorverwijzen als ze het gezicht achter het aanbod kennen en weten dat kwaliteit is gewaarborgd.
- 10 Stimuleer mensen door sportiviteit positief te belonen, bijvoorbeeld via een stempelkaart: elke gevolgde sportactiviteit levert een stempel op en een volle stempelkaart geeft recht op een beloning.

Voltreffers

Na zoveel aanvalskracht lijkt de wedstrijd gespeeld, maar team 2 geeft zich niet zomaar gewonnen. [Naam], aanvoerder van team 2, haalt alles uit de kast om de wedstrijd alsnog naar zich toe te trekken. Een aantal voltreffers volgt:

- 1 Begin met het formuleren van een meetbaar doel. Team 2 stelt voor: 80 procent van de 50-plussers in 's-Hertogenbosch voldoet in 2012 aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Want het gaat erom dat zoveel mogelijk mensen zoveel mogelijk gaan bewegen.
- 2 Voorkom een (te) prestatief karakter: bewegen moet bewegen blijven!
- 3 Zet een grote promotiecampagne op, compleet met een grootschalig beweevenement en een spaar- en beloningssysteem (sportbox).
- 4 Introduceer een sportpas voor 50-plussers.
- 5 Breng het aanbod aantrekkelijk in beeld: een leuke voorlichtingsfilm over de activiteiten voor 50+, die op veel plekken (van buurthuis tot gezondheidscentrum tot bibliotheek) wordt vertoond.
- 6 Zorg voor een beweegvriendelijke woonomgeving, met openbaar toegankelijke sport- en beweegmogelijkheden voor 50-plussers. Denk aan trimbanen, speel-/fitnesstoestellen enz.
- 7 Organiseer laagdrempelige activiteiten.
- 8 Zorg voor een schakelaar/makelaar in de wijk, die vraag en aanbod kent en bij elkaar kan brengen en voor afstemming zorgt.

Verlossende woord

De spanning is om te snijden, want voor iedereen is duidelijk dat de verschillen klein zijn. Het verlossende woord is aan de deskundige jury, die bestaat uit Marianne Henzen van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen en Mariëlle van Houtum van de gemeente 's-Hertogenbosch. Marianne feliciteert 's-Hertogenbosch namens Gerdie Verbeet, voorzitter van de landelijke Taskforce Sport en Bewegen 50+, met de voortvarende start en de vele goede ideeën. Mariëlle spreekt van een zeer gelijkopgaande strijd en roemt vooral het idee van een spaar- en beloningssysteem, dat door beide groepen is geopperd. Na optelling en vermenigvuldiging van alle scores – eenheidens karwei – komt Mariëlle tenslotte met de einduitslag: een benauwde 1-1. In de derde helft is daar nog lang over nagepraat.

Opstellingen

Spelers in het veld

- Evert Reering (Bewegingscentrum 50+)
- Jaaf Swolfs (De Fysiotherapeut)
- Nicolette van den Eerenbeemt-Merk (De Nationale Sportbox)
- Mirjam Hommes (docent MBvO)
- Hetty van der Sluijs (docent MBvO)
- Janet van Laren (Fysiek Fysiotraining Rosmalen)
- Astrid Pijnenburg (Fysiek Fysiotraining Rosmalen)
- Hans van der Bruggen (HEVO Rosmalen /Tafeltennisvereniging Never Despair)
- Mieke van der Akker-Lathouwers (Hockeyclub Den Bosch)
- Marieke van der Akker (Hockeyclub Den Bosch)
- Mw. Simons (KBO Aa-Wijk Zuid)
- H.E.L. van den Bogaard (KBO Aa-Wijk Zuid / Divers)
- Anja Clement (ROSE-Phoenix)
- Mevrouw Van Eerd (schermvereniging De Troubadour)

- Anneke Molenaar (Seniorenraad)
- Caroline Vughts (Sportservice Noord-Brabant)
- Marike van Meer (Sport Medisch Centrum JBZ)
- Anne van Santvoort (Vivent)
- Marion Lenen (ouderenadviseur Divers)
- ????? (ouderenadviseur Divers)
- Wim Trugg (OJC Rosmalen / Stichting Sport Alliantie Rosmalen)
- Jeroen Brands (stagiar Servicepunt Sport en Bewegen)
- Hetty Oostrom (gemeente 's-Hertogenbosch)

Spelers - afwezig met afmelding

- Mia Maessen (GGZ)
- Ina Coenen (Sportservice Noord-Brabant)
- Karin Prinsen (ANBO Den Bosch)
- Ruud van Nistelrooij (Atletiekvereniging O.S.S.-VOLO)
- Rob van de Ven (Gezondheidscentrum West)
- Eugenie Botden (GGD)
- Bernice Cornelissen (gemeente 's-Hertogenbosch, afdeling welzijn)
- Dhr. Durville (KBO Binnenstad)
- Leny van Rooijen (NISB)
- Elly Vogelzang (gezondheidscentrum 'Samen Beter')
- Gerard van Etten (Sensoor)
- Peter van Raamsdonk (v.v. OSC '45)
- Ina Tilma (Zayaz, projectontwikkelaar Mens en Buurt)

Jury

- Marianne Henzen (NISB)
- Mariëlle van Houtum (Servicepunt Sport en Bewegen)

Voorzitter

- Jettie Eugster (wethouder gemeente 's-Hertogenbosch)

Spelleiding

- Maaïke Schneider (Servicepunt Sport en Bewegen)
- Paul Duijvestijn (DSP-groep)