



Sport en bewegen voor ouderen: wie doet wat?

April 2016

In de factsheet 'Sportdeelname' is te zien dat ouderen lager scoren dan de jongere leeftijdsgroepen. Dit heeft als gevolg dat het aantal niet-sporters onder deze doelgroep in Limburg veel hoger ligt dan bijvoorbeeld onder de jeugd. In de categorie 6-19 jaar sportten in 2014 zo'n 25.000 Limburgers minder dan 40x per jaar, in de categorie 50-79 jaar maar liefst 216.000.

Dit wordt in aanzienlijke mate veroorzaakt door de vergrijzing en ontgroening: de groep senioren (vooral oudere senioren) groeit aantal aanmerkelijk, terwijl de rest van de Limburgse bevolking juist krimpt. Bij de indicatoren 'verenigingslidmaatschap' en 'voldoen aan de beweegnorm' zien we een vergelijkbaar fenomeen.

Deze memo bevat aanvullend een opsomming van de partijen die betrokken zijn bij het aanbieden en mogelijk maken van sport en bewegen voor ouderen in Limburg, en wat daarbij de trends zijn.

1. Bewegegroepen MBvO

Lesgevers Meer Bewegen voor Ouderen en Meer Bewegen voor Chronisch Zieken

- Ten minste 321 specifiek opgeleide docenten geven in Limburg wekelijks les aan 1.562 bewegegroepen met 26.500 deelnemers (gemiddeld 15-20 per groep).
- 161 bewegegroepen zijn specifiek bedoeld voor mensen met een bepaalde chronische aandoening.
- Kosten per deelnemer gering (€ 2,- tot € 3,50 per les).
- Dichtbij in dorp/wijk, met bekenden. Ook het sociale aspect is belangrijk (ontmoeting en voorkoming van eenzaamheid). Plezier in (verantwoord) laagdrempelig bewegen staat centraal.
- In sportaccommodaties (gymzalen/zwembaden/fitness) maar ook in buurthuizen, zorginstellingen etc.
- Gemiddelde leeftijd van deze docenten is ongeveer 60 jaar; deze groep 'vergriest mee'. Docenten stoppen veelal omdat ze te oud worden of e.e.a. qua organisatie/financieel niet meer geregeld krijgen. Groepen stoppen dan vaak ook. Voor jongeren is het lesgeverschap vaak (qua opbrengst) niet interessant. Sportopleidingen besteden weinig aandacht aan bewegen voor ouderen.

Lokale organiserende instanties voor MBvO en MBvCZ

- Soms zijn lokaal organisaties belast met de organisatie van de bewegegroepen, zoals welzijnsstichtingen, gemeentelijke sportbedrijven of accommodatie-eigenaren.
- Loslaten van deze rol is de trend (met name door bezuinigingen). Of en hoe dit vervolgens wordt opgepakt door een andere partij cq docenten zelf verschilt, maar het voortbestaan van de bewegegroepen is op die plekken vaak in het geding.

Huis voor de Sport/Provincie Limburg

Via het werkprogramma van het Huis voor de Sport heeft de Provincie Limburg nog een belangrijke rol in het in stand houden van ondersteuning van bewegegroepen. Taken Huis voor de Sport zijn provinciale coördinatie, pleitbezorger en backoffice:

- Voor een relatief laag bedrag zijn de (anders door de individuele groepen te betalen) BUMA-/SENA-rechten afgekocht. Besparing bedraagt daardoor € 850.000,- per jaar in Limburg .
- Databank met docenten, groepen, overige organisaties en locaties is in beschikbaar en wordt jaarlijks middels uitgebreide inventarisatie geactualiseerd. Wie niet meedoet valt niet onder de BUMA/SENA-regeling en ondersteuning.
- Opleiding en bijscholing (12 bijscholingen per jaar). Zo leren de docenten behalve nieuwe beweegactiviteiten ook over actuele inzichten in bewegen bij ouderen.
- Hulp bij zoeken vervangende docenten (m.b.v. kennis netwerk en databank).
- Versterken, adviseren en ondersteunen infrastructuur, bijvoorbeeld meedenken over opvolging aanbod als de organisatie van groepen of een docent wegvalt.
- Informatievoorziening, bijvoorbeeld over wat nodig is voor effectief beweegaanbod.
- Wekelijks zo'n 15 hulpvragen. Uitgangspunt bij ondersteuning is "leer ze het zelf te doen".
- Verbinden van partijen en beleidsterreinen (onderwerp ouderen 'hoort' veelal bij verschillende beleidsterreinen en organisaties; i.h.k.v. bijvoorbeeld de WMO is het van belang dat deze van elkaar weten wat ze wel en niet doen).
- Knowhow uitbreiden, kennisdeling en onderzoek. Bijvoorbeeld periodieke peiling van meningen, behoeften, omstandigheden, trends en verwachtingen onder docenten en lokale organisaties.
- Versterken en draagvlak creëren voor belang van bewegen.
- Buiten werkprogramma: aanbieden fitheidstesten.
- Voor zover mogelijk hulp bij subsidieaanvragen.
- Ondersteuning onder druk vanwege bezuiniging Huis voor de Sport.

VML Nederland

- De Nederlandse Vereniging van Lesgevers Sport en Bewegen 55 plus regelt voor aangesloten docenten (lidmaatschapsvorm) een beroepsaansprakelijkheidsverzekering.
- Ook rolt deze organisatie bijscholingen uit, bijvoorbeeld naar het voorbeeld van een door Huis voor de Sport succesvol uitgevoerde bijscholing.
- Het bestuur van de VML bestaat uit vrijwilligers
- Het voortbestaan van de VML staat momenteel onder druk.

Opleiders

- Bij opleidingen CIOs (MBO) en HBO beperkte aandacht voor bewegen bij ouderen.
- Bijscholingen HvdS worden met name opgezet door HvdS en zelfstandige productontwikkelaars.

Gemeenten

- Geven soms een bijdrage voor MBvO en/of stellen organisaties (bijv. welzijnswerk) aan voor de organisatie ervan. Trend is dat gemeenten deze rol loslaten.
- Vanuit de WMO (gemeentelijke taak) worden beweegactiviteiten soms met korting aangeboden als collectieve voorziening of mensen kunnen er hun budget aan besteden.

Zorg

- Artsen/praktijkondersteuners verwijzen soms door naar bewegegroepen (of ander aanbod). Opvolging van het beweeggedrag blijkt belangrijk (ketenzorg) maar is niet vanzelfsprekend.
- Bewegegroepen vinden vaak in zorginstellingen plaats, evt. toegankelijk voor omwonenden.

2. Overig sport-/beweegaanbod en -verbanden

- Bij **commercieel aanbod** zoals fitness of zwembaden, al dan niet met op leeftijd/aandoening gerichte groepslessen/begeleiding. Prijs en kwaliteit verschillen. Ook dit aanbod wordt (soms)

ingezet als faciliteit vanuit de WMO of zorgverzekering. Ook MBvO vindt soms in een commerciële accommodatie plaats. Voor jongere senioren is fitness vanzelfsprekender en toegankelijker dan oudere.

- Bij **sportverenigingen**, met name sporten die traditioneel door ouderen worden gedaan (biljart, beugelen, ...). Sportbonden bieden soms varianten van hun sport geschikt voor ouderen aan zodat verenigingen die kunnen aanbieden. Enkele verenigingen breiden hun activiteiten uit met ander aanbod geschikt voor ouderen (sociaal of sportief) of stellen de kantine ter beschikking. Dit is nog allesbehalve breed gebruikelijk. Verenigingen zien hier geen rol in of weten niet hoe.
- Gemeenten organiseren via **buurtsportcoaches** of **welzijnswerk** soms beweegactiviteiten die niet als MBvO zijn aan te merken.
- **Informeel groepjes** (bijv. vrienden die samen wandelen) of **individueel sporten/bewegen**. Ongeorganiseerd sporten neemt ook onder ouderen toe (met name de jongere senioren).

3. Overige ondersteuning

- Vanuit de **WMO** (gemeente) worden (al dan niet specifieke) beweegactiviteiten soms met korting aangeboden als collectieve voorziening of mensen kunnen er hun budget aan besteden. WMO-consulenten/zorg verwijzen soms naar bewegen. Uren zorg en thuiszorg nemen wel af, meer verantwoordelijkheid ligt bij mensen zelf en **mantelzorgers** (mogelijk gebrek tijd/kennis).
- **Beweegcoaches** (gemeentelijke functie, doorgaans een buurtsportcoach) de afgelopen jaren in enkele gemeenten aan de slag gegaan met o.a. begeleiden van ouderen naar passend sportaanbod en met verbinden zorg – bewegen. HvdS bij enkele projecten betrokken.
- Een beperkt aantal **fondsen** verstrekt bijdrages voor beweegprojecten of individuen.
- **Verenigingsondersteuning** vanuit gemeenten (bijv. buurtsportcoaches, afhankelijk van hun taak) of Huis voor de Sport onder voorwaarden mogelijk, ook bij vraagstukken rondom ouderen.

4. Samenvatting trends

- Meer ouderen en ouderen worden ouder, maar hun sport-/beweeggedrag blijft nog achter.
- Ouderen blijven langer actief en blijven langer zelfstandig.
- Bereidheid ouderen om te bewegen en bewustheid noodzaak bewegen blijft achter bij rest bevolking, maar neemt net als bij rest bevolking wel toe.
- Als ouderen moeten bezuinigen wordt bewegen vaak als eerste geschrapt.
- Vergrijzing MBvO-docenten: stoppen zonder opvolging. Niet populair bij opleidingen MBO/HBO.
- Gemeenten/gemeentelijke organisaties geven financiële/organisatorische ondersteuning MBvO op; budget Huis voor de Sport onder druk; einde VML Nederland dreigt.
- Effectieve doorverwijzing/opvolging vanuit eerstelijnszorg niet vanzelfsprekend.
- Doelgroep ouderen bij sportverenigingen/in sportomgevingen niet vanzelfsprekend.

Twee constatering/tegenstellingen i.r.t. sport en bewegen voor ouderen:

Terwijl de groep ouderen aanzienlijk groeit en MBvO populair is, staat het voortbestaan juist onder druk.

Terwijl sportverenigingen in Limburg te lijden hebben onder krimp en ontgroening, bieden zij juist zelden activiteiten voor de enige groeiende groep, de ouderen.

