

Meer senioren bewegen en sporten in Rotterdam

Onderzoek naar effectieve methoden
om het bereik en de motivatie
van inactieve senioren te vergroten

Marjan de Gruijter
Niels Hermens
Trudi Nederland
Jessica van den Toorn

Inhoud

Samenvatting	5
1 Inleiding	7
1.1 Aanleiding onderzoek	8
1.2 Onderzoeksmethode	9
1.3 Leeswijzer	11
2 Theoretische achtergrond	13
2.1 Inactieve senioren	13
2.2 Het belang van bewegen en sporten voor senioren	14
2.3 Belemmeringen en aanknopingspunten voor bewegen	15
2.4 Het bereiken en motiveren van inactieve senioren	16
2.5 Richtlijnen voor een goed aanbod	17
2.6 De maatschappelijke rol van sportaanbieders	21
3 Bereik senioren	23
3.1 Lessen uit de praktijk voor het bereik van senioren	24
3.2 Bereik van non-movers vergt extra inzet	26
4 Kenmerken van het sport- en beweegaanbod	33
4.1 Lessen uit de praktijk voor het beweegaanbod voor senioren	34
5 Conclusies en aanbevelingen	39
5.1 Conclusies	39
5.2 Aanbevelingen voor het bereiken van senioren	41
5.3 Aanbevelingen voor de inrichting van het (beweeg)aanbod	44
Literatuur	47
Bijlage	
Experts	49

Samenvatting

Het Rotterdamse Uitvoeringsprogramma Sport 2011-2014 heeft als belangrijkste doelstelling: het verhogen van de sportparticipatie onder de inwoners van de gemeente Rotterdam. Er gaat speciale aandacht uit naar de deelname van senioren aan het sport- en beweegaanbod. Om het aantal senioren dat beweegt en sport te verhogen, onderneemt de gemeente Rotterdam meerdere concrete activiteiten. De gemeente is bijvoorbeeld met enkele pilots begonnen om de *non-movers* binnen de doelgroep aan het sporten en bewegen te krijgen. Dit gebeurt via gerichte promotie en beweegactiviteiten op maat. Er wordt gebruikgemaakt van (elders succesvol gebleken) methodieken om ouderen te bereiken met het beweegaanbod.

Het Verwey-Jonker Instituut voerde in opdracht van de gemeente Rotterdam, Dienst Sport en Recreatie, een onderzoek uit rondom de vraag wat effectieve methoden zijn om senioren te bereiken en ze te motiveren deel te nemen aan sport- of beweegactiviteiten. Het onderzoek vond plaats bij vijf Rotterdamse sport- en beweegactiviteiten voor senioren. De activiteiten zijn gericht op wandelen, zwemmen, tennissen en dansen en bieden daarnaast mogelijkheden voor sociaal contact. Bovendien bestudeerden we drie methoden die zijn gericht op het bereiken van senioren en het motiveren om te gaan sporten en bewegen.

Uit het onderzoek komt naar voren dat het belangrijk is om bij het aanbieden van sport- en beweegactiviteiten twee groepen van elkaar te onderscheiden. Enerzijds de groep senioren die het leuk vindt om te sporten en bewegen; mensen die dit vaak al hun hele leven doen en zich hier ook lichamelijk toe in staat voelen. Anderzijds de senioren die niet (of onvoldoende) sporten en bewegen, en waarvan een groot deel hier ook geen ervaring mee heeft. Senioren in deze laatste groep worden ook wel *non-movers* genoemd. Hierbij onderscheiden we ook nog de groep 'vitale' inactieve senioren en de 'kwetsbare' inactieve senioren.

De groep non-movers is een grote groep die enige nuancering en differentiëring vereist. De 'vitale' groep senioren beschikt over betrekkelijk veel

draagkracht, zoals een goede gezondheid en/of een sociaal netwerk, dat aanknopingspunten biedt om hen te motiveren tot deelname aan een bewegings- en sportaanbod. Bij de groep 'kwetsbare' senioren is de draaglast groter dan de draagkracht. Deze groep laat ook een meer algemene achterstand zien op het gebied van participatie. Zij ervaren problemen in hun gezondheidssituatie (lichamelijke en/of psychische beperkingen), materiële situatie (inkomen), en sociale situatie.

Het blijkt voor sport- en beweegaanbieders moeilijk beide groepen inactieve senioren te bereiken en te stimuleren tot deelname aan de sportieve activiteiten. Er zijn grofweg vijf oorzaken voor inactiviteit van senioren:

- Gebrekkige kennis over het functioneren van het menselijk lichaam, over de mogelijkheden van bewegen op leeftijd, de gezondheid en gezondheidsvaardigheden, et cetera), maar ook het ontbreken van kennis over het aanbod aan beweegmogelijkheden (in de buurt).
- Weinig ervaring met sporten of bewegen: geen beweeggeschiedenis.
- Onvoldoende steun of voorbeelden in de eigen sociale leefomgeving.
- Lage sociaaleconomische status, waaronder weinig financiële ruimte.
- Ontbreken van een geschikt, specifiek en aansprekend aanbod in de eigen buurt.

Methoden om inactieve senioren te bereiken (met een passend beweegaanbod en groepsgerichte informatie) zullen deze oorzaken moeten adresseren. In ons onderzoek vonden we hiervoor diverse aanknopingspunten. De aanbevelingen in dit onderzoek zijn gericht op mogelijkheden om senioren te bereiken én op de inrichting van een passend sport- en beweegaanbod.

Colofon

Opdrachtgever	Gemeente Rotterdam, Dienst Sport en Recreatie
Auteurs	Drs. M.J. de Gruijter Drs. N.J. Hermens Drs. T. Nederland Drs. J. van den Toorn
Omslag	Ontwerppartners, Breda
Uitgave	Verwey-Jonker Instituut Kromme Nieuwegracht 6 3512 HG Utrecht T (030) 230 07 99 E secr@verwey-jonker.nl I www.verwey-jonker.nl

De publicatie kan gedownload en/of besteld worden via onze website:
<http://www.verwey-jonker.nl>.

ISBN 978-90-5830-567-1

© Verwey-Jonker Instituut, Utrecht 2013.

Het auteursrecht van deze publicatie berust bij het Verwey-Jonker Instituut.

Gedeeltelijke overname van teksten is toegestaan, mits daarbij de bron wordt vermeld.

The copyright of this publication rests with the Verwey-Jonker Institute.

Partial reproduction of the text is allowed, on condition that the source is mentioned.



De gemeente Rotterdam werkt aan het verhogen van de deelname van senioren aan sport- en beweegactiviteiten. Het Verwey-Jonker Instituut voerde op verzoek van de gemeente onderzoek uit naar het bereiken en motiveren van senioren. Wat zijn effectieve methoden om ze aan te zetten tot sport- of beweegactiviteiten?

Uit het onderzoek komt naar voren hoe belangrijk het is om goed aan de sluiten bij de mogelijkheden en leefwereld van senioren. Het gaat onder meer om het rekening houden met fysieke mogelijkheden, maar ook om de sociale dimensie: plezier beleven aan het samen bewegen. Ouderen die vroeger hebben gesport, blijken met een op senioren afgestemd pakket aan activiteiten weer met veel genoegen het sporten op te pakken. Senioren zonder sportverleden, de zogenaamde non-movers, hebben meer prikkels nodig om te gaan bewegen - zeker als zij kampen met een verslechterende gezondheid of sociaal isolement. De aanbevelingen in deze rapportage zijn gericht op mogelijkheden om deze diverse groepen senioren te bereiken én op het inrichten van een passend sport- en beweegaanbod.

