Student:

Cody van der Kruis

Studentnummer: 2483785

Fontys Sporthogeschool

Sportkunde

31-5-2018

Interventies toekomstbestendige sportverenigingen voor 65-plussers

Begeleidend docent: Yvonne Sanders

Fontys Sporthogeschool

gemeente Eersel

Voorwoord

Voor u ligt het afstudeeronderzoek ‘Interventies toekomstbestendige sportverenigingen voor 65-plussers’ Het onderzoek is uitgevoerd in de gemeente Eersel. Dit afstudeeronderzoek is geschreven in het kader van mijn afstuderen voor de opleiding Sportkunde van Fontys Sporthogeschool en in opdracht van stagebedrijf Sportstage de Kempen en gemeente Eersel. Van september 2017 tot en met juni 2018 ben ik bezig geweest met dit afstudeeronderzoek.

Samen met mijn begeleider vanuit Sportstage de Kempen, Freek Bijnen; mijn begeleiders vanuit de gemeente Eersel, Jorg Prins en Laurens van der Heijden; en mijn begeleider vanuit school, Yvonne Sanders ben ik tot mijn onderzoeksvraag gekomen. Na grondig literatuur-, kwantitatief en kwalitatief onderzoek heb ik mijn deelvragen en onderzoeksvraag kunnen beantwoorden. Met erg veel positieve en leerzame ervaringen rijker kan ik met plezier terugblikken op mijn onderzoeksperiode.

Tijdens dit onderzoek stonden mijn begeleiders altijd voor mij klaar en kon ik bij hen altijd terecht voor vragen. Bij deze wil ik hen bedanken voor de goede begeleiding en ondersteuning tijdens dit traject. Ook wil ik alle enquêterespondenten bedanken voor het invullen en terugsturen van de enquête. Daarnaast wil ik de deelnemers aan de focusgroep hartelijk bedanken voor hun inzet en bijdrage. Tot slot wil ik al mijn collega’s bij de gemeente Eersel bedanken die mij met hun specialisme zonder aarzelen op weg hebben geholpen met het onderzoek. Zonder bovengenoemden had ik dit onderzoek nooit uit kunnen voeren.

Ik wens u veel leesplezier toe!

Cody van der Kruis

Eersel, 31-05-2018

Samenvatting

De gemeente Eersel hecht veel waarde aan sport en bewegen en opereert onder het motto ‘een leven lang bewegen voor iedereen’. Vandaar dat de aandacht in dit onderzoek uitgaat naar de 65-plussers. De gemeente verwacht tevens van de sportverenigingen dat zij zich inzetten voor deze doelgroep. Bovendien hebben de sportverenigingen over het algemeen te kampen met terugdringende ledenaantallen, terwijl de gemeente graag ziet dat zij toekomstbestendig zijn. De verenigingen zouden deze situatie, waarin zij zich moeten inzetten voor 65-plussers dus goed kunnen gebruiken om de ledenaantallen wat te verhogen. Zij kunnen stappen zetten naar het creëren van een verbeterd beweegaanbod voor 65-plus.

Uitvoering van dit onderzoek heeft ervoor gezorgd dat de motieven, barrières, wensen en behoeften van 65-plussers wonend in de gemeente Eersel om mee te doen aan sport- en beweegactiviteiten in kaart zijn gebracht. Vervolgens is aanbevolen welke interventies sportverenigingen kunnen implementeren om de 65-plussers aan het bewegen te krijgen. Hiervoor is de volgende onderzoeksvraag opgesteld: ‘Welke interventies vanuit toekomstbestendige sportverenigingen zijn nodig om 65-plussers uit de gemeente Eersel aan het bewegen te krijgen?’

Om antwoord te krijgen op de onderzoeksvraag zijn er drie methoden gebruikt: een literatuurstudie, een enquête en een focusgroep-interview.

Uit de enquêteresultaten bleek dat een slechte gezondheid de grootste barrière vormt om niet te sporten voor een 65-plusser, gevolgd door het niet leuk vinden van sport. Verder zijn er nog een aantal barrières geconstateerd in dit onderzoek. Tevens bleek uit de enquête dat geïdentificeerde motivatiefactoren[1] de grootste rol spelen in de beweegmotivatie, gevolgd door intrinsieke motivatiefactoren. Daarnaast werden sociaal contact en goede begeleiding als de allerbelangrijkste behoeften gezien.

Tijdens de focusgroep werd geconstateerd dat het beweegaanbod nu nog niet voldoet voor de 65-plussers en dat er dus een aangepast beweegaanbod moet komen. Ook in de focusgroep werden sociaal contact en goede begeleiding als essentieel gezien. Daarnaast bleek dat betrokkenheid tonen als vereniging een belangrijke behoefte is van de 65-plusser. Volgens de focusgroep was het altijd al hebben van een inactieve leefstijl de grootste barrière. Ook kwam naar voren dat persoonlijke benadering de beste manier is om 65-plussers te binden en werden er verschillende interventies benoemd. De interventies zijn verwerkt in de aanbevelingen.

Voor de verenigingen wordt een oplossing gegeven om de grootste barrière te verwijderen en wordt er een aanpak aanbevolen voor het stimuleren van vrijwilligersfuncties. Vervolgens wordt uitgelegd hoe er kan worden ingespeeld op motieven en welke aanpak hiervoor nodig is. Ook wordt er aanbevolen hoe je het beste rekening houdt met de wensen en behoeften van de doelgroep. Tot slot wordt aanbevolen om een aangepast beweegaanbod op te starten.

De gemeente wordt aanbevolen om te kijken wat het effect zou zijn van een collectief beweegaanbod.

[1] Geïdentificeerde motivatiefactoren: motivatie komt voort uit het bevredigen van de psychologische basisbehoeften of voor persoonlijkheidswaarden (gemeten aan de hand van de SIMS-methode).

Inhoudsopgave

Voorwoord 2
Samenvatting 3
Inleiding 6
Aanleiding 6
Doelstelling 6
Onderzoeksvraag 7
Opdrachtgever 7
Leeswijzer 7
1. Literatuurstudie 7
1.1 Vergrijzing in Nederland 7
1.2 Kenmerken doelgroep ’65-plus’ 8
1.3.1 Belang van sport en bewegen voor ouderen 9
1.3.2 Belang van gezonde ouderen voor de samenleving 9
1.4.1 Sportverenigingen in dorpen 10
1.4.2 Aanpak sport- en beweegactiviteiten ouderen 11
1.4.3 Erkende sport- en beweegactiviteiten toepasselijk bij sportverenigingen 11
1.5.1 Barrières om te bewegen voor ouderen 12
1.5.2 Wensen en behoeften ouderen 12
1.6 Motivatie en gedrag 13
1.7 Stakeholders 14
2. Methode 15
2.1 Opbouw onderzoek 15
2.2 Onderzoekspopulatie 15
2.3 Plaats en tijdsplanning 16
2.4 Methodologie 16
2.5 Betrouwbaarheid 17
2.6 Validiteit 17
2.7 Ethische verantwoording 18
3. Resultaten 18
3.1 Demografische kenmerken respondenten - enquête 18
3.2 Enquêteresultaten: barrières 20
3.3 Enquêteresultaten: motivatie 21
3.4 Enquêteresultaten: wensen en Behoeften 21
3.5 Demografische kenmerken deelnemers – focusgroep 23
3.6 Focusgroep resultaten: huidige beweegaanbod voldoet niet 23

3.7 Focusgroep resultaten: wensen & behoeften 23
3.8 Focusgroep resultaten: barrières 24
3.9 Focusgroep resultaten: sportstimulering en benadering 24
3.10 Focusgroep resultaten: interventies voor sportverenigingen.....25
4. Discussie.....25
4.1.1 Betrouwbaarheid en validiteit enquêterespondenten.....25
4.1.2 Barrières ter discussie - enquête.....26
4.1.3 Motivatie ter discussie - enquête.....27
4.1.4 Wensen en Behoeften ter discussie - enquête 27
4.2.1 Huidige beweegaanbod voldoet niet - focusgroep.....27
4.2.2 Wensen en behoeften ter discussie - focusgroep.....28
4.2.3 Barrières ter discussie - focusgroep 28
4.2.4 Sportstimulering, benadering en interventies - focusgroep.....28
4.3 Beperkingen onderzoek 28
4.4 Aanbeveling vervolgonderzoek 29
5 Conclusie en aanbevelingen.....29
5.1 Conclusie deelvragen 29
5.2 Conclusie hoofdvraag 30
5.3 Aanbevelingen 30
Bibliografie 33
Bijlagen 36
Bijlage A DESTEP-analyse inwoners 65-plus 36
Bijlage B Potentiële stakeholders.....37
Bijlage C Operationalisatieschema enquête.....38
Bijlage D Meetinstrument enquête 43
Bijlage E Operationalisatieschema Focusgroep 52
Bijlage F1 Totaaloverzicht beoefende sporten enquêterespondenten 53
Bijlage F2 Totaaloverzicht sportvoorkeuren enquêterespondenten 53
Bijlage G Codeerschema 54
Bijlage H Transcripties focusgroep.....60

Inleiding

Aanleiding

De gemeente Eersel is een gemeente die veel waarde hecht aan sport en bewegen. Zij opereren onder het motto ‘een leven lang bewegen voor iedereen’. Het is zowel voor de gemeente als voor de sportverenigingen van belang zich in te zetten voor alle doelgroepen. Zij kunnen niet iedereen aan het bewegen krijgen, maar ze kunnen doelgroepen wel verleiden om te gaan sporten. Zo is onder andere in het Toekomstbestendig Accommodatiebeleid 2017-2020 opgenomen dat de sportverenigingen die gesubsidieerd worden door de gemeente iets moeten gaan doen voor bepaalde doelgroepen. Onder de bepaalde doelgroepen vallen ook de 65-plussers, waar de focus op zal liggen in dit onderzoek. Bovendien wil de gemeente ook sportverenigingen die niet in de subsidieregeling zitten betrekken bij het onderzoek, omdat zij evenveel waarde kunnen hebben voor de 65-plus doelgroep. Naast het feit dat de sportverenigingen zich moeten gaan inzetten voor deze doelgroep, kampen zij over het algemeen ook met terugdringende ledenaantallen (Hendricks, 2016). De verenigingen zouden deze situatie, waarin zij zich moeten inzetten voor 65-plussers dus goed kunnen gebruiken om de ledenaantallen wat te verhogen.

De 65-plussers in de gemeente Eersel scoren redelijk goed ten opzichte van Brabant-Zuidoost als het gaat om een actieve leefstijl. Ook is er een toename te zien in het aantal 65-plussers dat voldoet aan de NNGB 55+[2] in de loop der jaren. In 2016 voldeed 77% van de 65-plussers uit de gemeente Eersel aan de NNGB 55+, terwijl dit in 2009 nog 69% was. Het is dus niet zo dat de doelgroep heel inactief is. Desondanks is maar 29% van de 65-plussers in de gemeente Eersel lid van een sportvereniging en zijn dit grotendeels ‘rustende leden’[3] (GGD Brabant-Zuidoost, 2016). Dat het aantal actieve 65-plussers bij de sportverenigingen zo laag blijft kan verschillende oorzaken hebben. Hier zijn echter nog veel onduidelijkheden over bij de gemeente Eersel. Mogelijk zijn de sportverenigingen niet bekend genoeg bij de 65-plussers of is het niet duidelijk wat hun sport- en beweegaanbod inhoudt. Ook kan het zijn dat de activiteiten niet laagdrempelig genoeg zijn of dat er niet genoeg sport- en beweegactiviteiten zijn voor de doelgroep.

Doelstelling

Uitvoering van dit onderzoek zorgt ervoor dat de motieven, barrières, wensen en behoeften van 65-plussers wonend in de gemeente Eersel om mee te doen aan sport- en beweegactiviteiten van sportverenigingen in kaart worden gebracht. Vervolgens worden er aanbevelingen gedaan welke interventies sportverenigingen kunnen implementeren. Het doel is uiteindelijk om de vereniging handvatten te geven hoe zij de 65-plussers kunnen stimuleren om te gaan bewegen. Op deze manier maken de sportverenigingen een goede stap in de richting van ‘de toekomstbestendige sportvereniging’ en krijgen de ouderen een aangepast beweegaanbod. Er wordt dus als het ware een win-win situatie gecreëerd. Groter, gevarieerder en beter op hen afgesteld sport- en beweegaanbod voor de 65-plussers en meer potentiële leden voor de sportverenigingen.

---

[2] Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor 55-plussers: tenminste een half uur matig intensieve activiteit (tussen de 3 en 5 MET) op minimaal vijf en bij voorkeur alle dagen van de week. Matig intensief betekent voor 55-plussers bijvoorbeeld wandelen (4 km/uur) of fietsen (10 km/uur).

[3] Met rustende leden wordt bedoeld dat zij nog lid zijn van de sportvereniging, maar niet deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten.

Onderzoeksvraag

Vanuit de probleemstelling komt de volgende onderzoeksvraag naar voren:

'Welke interventies vanuit toekomstbestendige sportverenigingen zijn nodig om 65-plussers uit de gemeente Eersel aan het bewegen te krijgen?'.

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden moet er eerst antwoord worden gegeven op de volgende deelvragen:

- Welke barrières bestaan er voor de 65-plussers in gemeente Eersel om te gaan sporten bij een sportvereniging?
- Wat motiveert de 65-plussers in de gemeente Eersel om te gaan sporten?
- Waar liggen de wensen en behoeften van 65-plussers binnen een mogelijk aangepast beweegaanbod?

Mogelijke antwoorden op de onderzoeksvraag zijn: 'Het verbeteren en vergroten van het sport- en beweegaanbod voor 65-plussers'. 'Meer inzetten op bekendheid van de sportverenigingen en hun aanbod'. 'Het sport- en beweegaanbod laagdrempeliger maken voor de doelgroep'. Dit zijn natuurlijk speculaties. Wat nu het exacte antwoord is op deze vraag zal na dit onderzoek aan het licht komen.

Opdrachtgever

De opdrachtgever voor dit praktijkonderzoek is Freek Bijnen. Freek Bijnen is werkplekbegeleider van de student/onderzoeker vanuit Sportstage de Kempen. Ook is hij lid van het beweegteam de Kempen en teamleider van de sport & combinatiefuncties. Het onderzoek wordt uitgevoerd voor het domein 'sport & welzijn' van de gemeente Eersel.

Leeswijzer

Dit praktijkonderzoek bestaat uit vijf hoofdstukken en bijlagen. In hoofdstuk één wordt de relevante literatuur voor dit onderzoek weergegeven. Vervolgens gaat hoofdstuk twee over de gebruikte onderzoeksmethoden. Daarna worden in hoofdstuk drie de resultaten weergegeven. In hoofdstuk vier wordt het onderzoek ter discussie gesteld en tot slot wordt er een conclusie getrokken en worden er aanbevelingen gedaan in hoofdstuk vijf.

1. Literatuurstudie

1.1 Vergrijzing in Nederland

Het percentage 65-plussers in de Nederlandse bevolking neemt in hoog tempo toe. In 2040 zal het hoogtepunt bereikt worden, dit is naar schatting 26% van de totale bevolking (CBS, 2014). Dat het percentage 65-plussers toeneemt in Nederland heeft twee oorzaken. Het absolute aantal van deze bevolkingsgroep stijgt en de levensverwachting neemt toe (Sportgeneeskunde, 2009).

Het regionale gevolg hiervan is dat de jonge populatie in dorpen kleiner wordt, terwijl deze in steden toeneemt. Dit komt doordat jongeren naar de stad trekken om daar te studeren en vervolgens te wonen en te werken. De ouderen blijven achter in de dorpen waardoor de ontgroening daar versneld en de voorzieningen veranderen. Scholen moeten plaatsmaken voor bijvoorbeeld thuiszorgcentra (CBS, 2016). In veel regio's doen ontgroening en vergrijzing ook de vraag naar sportaccommodaties dalen (Hoekman, Knol & van der Poel, 2010). Desondanks moeten ouderen in deze dorpen voldoende mogelijkheden hebben om

hun favoriete sport te kunnen beoefenen. Dit betreft ook de dorpen in de gemeente Eersel. In de volgende paragraaf zullen de kenmerken van de 65-plussers worden beschreven.

1.2 Kenmerken doelgroep ’65-plus’

Volgens de nationaal gehanteerde leeftijdsgrenzen behoort de 65-plusser niet tot de beroepsbevolking. Een groot deel van de 65-plussers is gepensioneerd (CBS, 2013).

Op nationaal niveau heeft 12% van de 65-plussers moeite met financieel rondkomen. Als er wordt ingezoomd op de gemeente Eersel heeft van de 65-plussers slechts 5% moeite met rondkomen (GGD Brabant-Zuidoost, 2016).

Daarnaast is het aandeel van vrouwen (53%) boven de 65 jaar in de gemeente Eersel iets hoger dan het aandeel mannen (47%). De 65-plussers kunnen worden onderverdeeld in de groepen: 65 t/m 74 jaar (55%), 75 t/m 84 jaar (35%) en 85 jaar en ouder (10%) (van der Bruggen-Meulenbroeks, 2017).

Van de doelgroep wordt 43% beperkt in activiteiten vanwege de gezondheid (GGD Brabant-Zuidoost, 2016). Tevens kan het verouderen van iemand er ook voor zorgen dat deze persoon kwetsbaarder wordt. Volgens het SCP-bevolkingsmodel is het percentage kwetsbare ouderen in Nederland 27% (van Campen, 2011). In gemeente Eersel ligt dit iets lager, namelijk: 20% (GGD Brabant-Zuidoost, 2016). Kwetsbaarheid is op te delen in drie domeinen: fysieke, psychische en sociale kwetsbaarheid.

Fysieke kwetsbaarheid hangt gedeeltelijk samen met belangrijke oorzaken van overlijden, zoals chronische ziektes en zorgt ervoor dat mensen eerder worden opgenomen in tehuizen. Fysieke kwetsbaarheid bestaat uit acht kenmerken: weinig tot niet wandelen, ongewenst gewichtsverlies, slecht kunnen lopen, slecht evenwicht kunnen bewaren, slecht kunnen horen, slecht kunnen zien, weinig handkracht hebben en lichamelijk moe zijn (van Campen, 2011).

Veroudering kan ook gepaard gaan met geestelijke en sociale klachten. Er zijn veel 65-plussers met symptomen van depressie en angststoornissen (Beekman, Deeg, Braam, Smit & van Tilburg, 1997; Overbeek en Schippers, 2004). Daarnaast zijn zij bang om de controle op het leven te verliezen en voelen zij zich vaak eenzaam (Jonker, Comijs, Knipscheer & Deeg, 2009; Aartsen, van Tilburg, Smits & Knipscheer, 2004). In de gemeente Eersel heeft 38% een matig tot hoge kans op een angststoornis of depressie en voelt 43% zich eenzaam. Deze percentages zijn hoog, maar nog altijd lager als de landelijke percentages. Landelijk heeft 43% een matig tot hoge kans op een angststoornis of depressie en voelt 49% zich eenzaam. (GGD Brabant-Zuidoost, 2016). In paragraaf 1.3.1 wordt onder andere beschreven wat bewegen bij een sportvereniging voor positieve invloed heeft op het tegengaan van eenzaamheid.

Als 65-plussers bewust worden van hun kwetsbaarheid zou dit positieve effecten op kunnen leveren. Ze gaan dan gezonder leven, meer bewegen en organiseren een hulpnetwerk om zo te proberen hun weerbaarheid te verhogen (Westerhof & Bohlmeijer, 2010).

Tevens krijgen bijna alle 65-plussers te maken met een afname van het cognitief vermogen. De snelheid waarmee deze afname gebeurt verschilt per persoon en heeft een sterke samenhang met de geestelijke en lichamelijke gezondheid (van Campen, 2011).

Naarmate mensen ouder worden neemt dus de kans op chronische ziekten en functionele beperkingen toe, maar ook op sociaal gebied ondergaan 65-plussers een aantal negatieve

veranderingen. Het sociale netwerk krimpt en de kans op het verlies van dierbaren wordt groter. Om de levenskwaliteit te behouden, moeten 65-plussers in staat zijn te compenseren voor capaciteiten die verloren gaan. Sport en bewegen kan hen hierbij helpen (Baltes & Carstensen, 1999).

1.3.1 Belang van sport en bewegen voor ouderen

Voldoende bewegen is noodzakelijk om ouderdomskwalen te voorkomen of in ieder geval te vertragen (van de Vijver, Schalkwijk & van Bodegom, 2017). In deze paragraaf wordt de positieve invloed van bewegen op deze kwalen beschreven.

Als men ouder wordt neemt de botdichtheid af, dit is een natuurlijk proces. Een lage botdichtheid (osteoporose) verhoogt de kans op botbreuken. Echter kan dit deels tegen worden gegaan door voldoende lichaamsbeweging. Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat het bot sterker wordt. Door beweging krijgt het bot een prikkel om botweefsel aan te maken, waardoor de botdichtheid weer toeneemt (IKNL, 2012).

Daarnaast veroorzaakt te weinig beweging een versnelling van sarcopenie[4] bij ouderen. Het gevolg van sarcopenie is minder functionele capaciteiten en verminderde zelfredzaamheid. Ook zorgt het ervoor dat ouderen minder algemene dagelijkse levensverrichtingen kunnen uitvoeren, simpelweg door een tekort aan spierkracht. Sarcopenie kan voor een groot deel tegengegaan worden door krachttraining. Daarnaast laat elke vorm van fysieke activiteit een gunstig effect zien op het uithoudingsvermogen, cholesterolwaarde, bloeddruk, rustmetabolisme, evenwicht en valpreventie (Bautmans, 2003).

Bewegen zorgt tevens voor een verminderd risico op chronische ziektes zoals bijvoorbeeld coronaire hartziekten of diabetes mellitus type 2. Daarnaast zijn er steeds meer aanwijzingen voor een positief effect van bewegen op beroertes, borstkanker en depressie. Bewegen vermindert niet alleen het risico op bepaalde negatieve complicaties, maar kan ook zorgen voor een gunstiger beloop van een aantal chronische ziekten, zoals COPD, astma, reuma etc. (Tiessen-Raaphorst, Kerssens, de Bakker & Wendell-Vos, 2005)

Niet alleen de fysieke toestand wordt beter van voldoende beweging, ook het brein behoudt op die manier een betere conditie. Bewegen heeft een positieve invloed op de doorbloeding van de hersenen en het concentratievermogen. Bovendien blijkt regelmatige inspanning direct in verband te liggen met groei van specifieke delen van de hersenen (Cliteur, 2012).

Er is ook een indirecte relatie tussen een verminderd gevoel van eenzaamheid onder ouderen en het actief lid zijn van een sportvereniging. Sportverenigingen fungeren namelijk als intermediair om sociale relaties met vrienden en kennissen op te bouwen en te onderhouden (de Jong-Gierveld, 2006).

1.3.2 Belang van gezonde ouderen voor de samenleving

In de vorige paragraaf is behandeld wat het belang van sport en bewegen is voor ouderen. In deze paragraaf zal kort worden uitgelicht wat het belang is van gezonde ouderen voor de gehele samenleving. De kosten voor zorg en welzijn zijn van 1998 tot en met 2014 namelijk met 54,7 miljard euro gestegen (CBS, 2015).

[4] Sarcopenie: afname van spierkracht en spiermassa

Ten eerste is bewezen dat voldoende bewegen een positieve invloed heeft op de zelfredzaamheid en vitaliteit van ouderen. Als de zelfredzaamheid en vitaliteit van ouderen toeneemt zullen automatisch de zorgkosten dalen (Greef, 2009).

Ten tweede is het zo dat ouderen die veel bewegen een beter geheugen en concentratievermogen hebben, waardoor zij langer meekunnen in het arbeidsproces. (Dijkstra, 2009; Greef, 2009).

Ten derde betekent vitaal gezonde ouderen meer mensen beschikbaar voor vrijwilligerswerk en voor informele zorgverlening aan familie en leeftijdgenoten (Dijkstra, 2009). In figuur 1.1 is een totaaloverzicht weergegeven voor het belang van gezonde ouderen voor de samenleving.

Figuur 1.1 Totaaloverzicht belang gezonde ouderen (Dijkstra, 2009)

1.4.1 Sportverenigingen in dorpen

Sportverenigingen zijn rechtspersonen die zijn opgericht met het doel om mensen te laten sporten. Sportverenigingen hebben leden en zij betalen contributie om gebruik te mogen maken van het aanbod van de sportvereniging. Het voortbestaan van verenigingen berust voornamelijk op vrijwilligers. Het bestuur wordt vanuit eigen initiatief opgesteld. Verenigingen mogen winst maken, maar ze mogen de winst uitsluitend gebruiken voor het doel dat zijn nastreven. De winst mag niet worden uitgekeerd aan oprichters, bestuurders of leden (Belastingdienst, z.j.).

De sportaccommodaties van de verenigingen in dorpen staan door de vergrijzing en ontgroening sterk onder druk. Hoewel voor de meeste dorpsbewoners ook de sportaccommodaties in nabijgelegen dorpen goed bereikbaar zijn, brengt het verdwijnen van sportaccommodaties van verenigingen in dorpen het risico met zich mee dat de minder mobiele groepen (waaronder 65-plussers) minder gaan sporten. Ook de manier waarop men sport is van invloed op het verdwijnen van sportaccommodaties. Er wordt steeds vaker gekozen voor een flexibele informele manier van sport, waardoor de publieke buitenruimte vaker wordt gebruikt en de sportaccommodaties juist minder (Vermeij, Hoekman en Steenbekkers, 2014).

Dat de sportaccommodaties in dorpen afnemen is ook aan de orde in de gemeente Eersel, blijkt uit het Toekomstbestendig Accommodatiebeleid 2017-2020. In dit beleidsstuk komt naar voren dat de gemeente Eersel in de toekomst mogelijk wil gaan naar multifunctionele sportcomplexen. Het aantal sportaccommodaties zal hierdoor gaan afnemen. De reden

hiervoor is dat verscheidene sportaccommodaties op dit moment niet optimaal benut worden. Willen de verenigingen dus blijven bestaan als aparte vereniging met een eigen accommodatie, zullen zij hun toekomstbestendigheid[5] aan moeten tonen, door voldoende ledenaantallen, financiële gezondheid en het nakomen van prestatieafspraken (Hendricks, 2016).

1.4.2 Aanpak sport- en beweegactiviteiten ouderen

Nu duidelijk is dat de sportverenigingen onder druk staan door een terugdringend ledenaantal, met vergrijzing en ontgroening als twee van de grote redenen, moet er gekeken worden wat de beste manier is om de 65-plus doelgroep aan het bewegen te krijgen. De aanpak van een beweegprogramma is globaal gebaseerd op drie keuzen. De drie keuzen bestaan uit: de selectie van de doelgroep, het type beweegaanbod en de intensiteit van het beweegaanbod (Greef, 2009).

De selectie van de doelgroep voor het bewegingsprogramma kan via twee paden. Er kan gekozen worden om te richten op de sedentaire doelgroep en er kan gekozen worden voor een meer algemene aanpak. Het beweegaanbod voor de 65-plussers die te weinig of zelfs niet bewegen vraagt om een op gedragsverandering gerichte begeleiding, om de doelgroep aan het bewegen te krijgen. Dit is vaak een langdurig proces. Het programma met de meer algemene aanpak waarin het beweegaanbod geschikt is voor de bredere doelgroep heeft een hele andere benadering. De algemene aanpak gaat ervan uit dat de doelgroep al intrinsiek gemotiveerd is om te bewegen. Je kan bij deze aanpak denken aan bewegingsprogramma’s zoals sportmanifestaties, fitnessprogramma’s en sportkennismakingsprojecten. (Greef, 2009).

Het type beweegaanbod kan op zijn beurt worden onderverdeeld in voorlichtingsprogramma’s, bewegings-activeringsprogramma’s, en programma’s die veranderingen nastreven in de leefomgeving. Voorlichtingsprogramma’s leiden tot een bekendheidstoename, maar dit zal nauwelijks resulteren in gedragsverandering. Bij bewegings-activeringsprogramma’s wordt er door middel van een specifiek beweegaanbod voor een bepaalde doelgroep, gezorgd dat deze doelgroep meer gaat bewegen. De interventieprogramma’s die veranderingen nastreven in de leef- en werkomgeving richten zich vooral op het doorbreken van ongezonde gewoontes zoals de lift nemen. (Greef, 2009)

De intensiteit van het beweegaanbod kan worden onderscheiden in leefstijlprogramma’s en sport & fitnessprogramma’s. Bij leefstijlprogramma’s ligt het accent op een laag tot matig intensief aanbod zoals wandelen en fietsen. Bij sport & fitnessprogramma’s ligt het accent op een intensiever aanbod in de vorm van sport- of fitnessactiviteiten (Greef, 2009).

1.4.3 Erkende sport- en beweegactiviteiten toepasselijk bij sportverenigingen

Er zijn al een aantal erkende activiteiten die ingezet kunnen worden om 65-plussers aan het bewegen te krijgen bij de verenigingen. Verenigingen hoeven dus niet altijd hun sportaanbod voor ouderen zelf te bedenken. Op de Menukaart van Sportimpuls staat bijvoorbeeld Walking Football. Dit is voetbal voor senioren met een aantal aanpassingen van de spelregels om het laagdrempeliger te maken. Zo mag er bijvoorbeeld niet gerend worden en mogen er geen slidings gemaakt worden tijdens Walking Football (Sportimpuls, z.j.). Ook voor bijvoorbeeld

[5] Toekomstbestendigheid: voldoet aan (potentiële) toekomstige eisen om bestaansrecht te behouden. In deze context door zich te houden aan de afspraken uit het Toekomstbestendig Accommodatiebeleid 2017-2020 (Hendricks, 2016).

Hockey geldt tegenwoordig dat zij een ouderenvariant hebben, genaamd Fithockey (KNHB, 2018). Op vrijwel elke sport is een ouderenvariant bedacht of te bedenken. Met wat creatieve aanpassingen in de spelregels, waardoor de sport beter aansluit bij de doelgroep, komt men al een heel eind.

1.5.1 Barrières om te bewegen voor ouderen

Naarmate men ouder wordt en de lichamelijke beperkingen toenemen wordt sport beoefenen een stuk lastiger. Volgens de scp-maat zijn er zowel zintuiglijke als motorische beperkingen. Zintuiglijke beperkingen betreft: slecht kunnen zien, slecht kunnen horen en onverstaanbaar spreken (de Klerk, Iedema & van Campen, 2006). Motorische beperkingen zijn moeilijkheden die mensen ervaren bij zitten en staan, bij algemene dagelijkse levensverrichtingen en bij huishoudelijke activiteiten. Vanaf 45 jaar neemt de kans op lichamelijke beperkingen toe en die kans wordt alsmaar groter. Van de 65 t/m 74-jarige heeft 59,4% een lichamelijke beperking en van de 75-plussers is dit zelfs 78,8% (Tiessen-Raaphorst, Verbeek, de Haan, & Breedveld, 2010). Hoe ernstiger de lichamelijke beperkingen worden, hoe aannemelijker het is dat dit een barrière vormt om te gaan sporten. Ook kan dit de motivatie om te gaan sporten verminderen (Tiessen-Raaphorst et al., 2010). Daarbij is het ervaren van een slechte gezondheid ook een grote belemmering voor ouderen (Herrings, 2017). Volgens Hildebrandt, Oijendijk en Hopman-Rock (2008) speelt ook een hoge leeftijd (ouder dan 75) en een laag inkomen mee bij inactiviteit.

Naast lichamelijke barrières zijn er ook praktische barrières waar ouderen mee kampen. Zo is voor ouderen een lange reistijd naar de sportaccommodatie een grote barrière voor deelname aan een beweegprogramma en speelt de bereikbaarheid een rol. Eveneens kunnen de kosten die sporten met zich meebrengt een barrière vormen (de Vreede, Jans, Jongert & Hopman-Rock, 2007). Ouderen letten over het algemeen meer op de kosten dan jongere doelgroepen (van Campen, 2011).

Volgens het onderzoek van de Gruijter, Hermens, Nederland & van den Toorn (2013) zijn er grofweg een vijftal barrières die zorgen voor inactiviteit van senioren, namelijk: gebrekkige kennis over het functioneren van het menselijk lichaam en het beweegaanbod in de buurt, geen beweeggeschiedenis, onvoldoende steun in de sociale leefomgeving, een lage sociaaleconomische status en het ontbreken van een passend beweegaanbod.

1.5.2 Wensen en behoeften ouderen

Naast een aantal barrières waar men rekening mee dient te houden wanneer zij sport aanbieden voor ouderen, zijn er ook wensen en behoeften die men in ogenschouw moet nemen. Ouderen vinden het bijvoorbeeld prettig als er nadrukkelijk gevraagd wordt naar hun eigen wensen en behoeften. Daarnaast vinden zij voldoende begeleiding, het uitgaan en uitdagen van de mogelijkheden en wensen van de doelgroep en het creatief gebruik maken van de omgeving belangrijke criteria (de Zeeuw, 2015). Bovendien zijn ouderen niet zozeer bezig met het competitieve aspect van bewegen, maar komen zij vooral voor het sociale aspect. Eveneens moeten zij het gevoel hebben mee te kunnen doen met de sportactiviteiten, ongeacht het fysieke niveau waar zij over beschikken (de Gruijter et al., 2013). Daarnaast kwam in het onderzoek van Attema en van Dijk (2010) naar voren dat activiteiten in de ochtend en de middag het meest populair waren.

Dat de invulling van wensen en behoeften centrale elementen zijn voor de motivatie van de doelgroep is geen verassing (van den Broeck, Vansteenkiste, de Witte, Lens & Andriessen,

2009). In de volgende paragraaf wordt motivatie uitgelegd aan de hand van verschillende modellen.

1.6 Motivatie en gedrag

Ouderen hebben een motivatie om al dan niet te sporten. Er zijn 2 soorten motivatie, extrinsiek en intrinsiek. Bij extrinsieke motivatie komt de drijfveer vanuit een oorzaak buiten de persoon, terwijl bij intrinsieke motivatie de drijfveer vanuit de persoon zelf komt. Verondersteld wordt dat mensen die meer intrinsiek gemotiveerd zijn, makkelijker hun gedrag veranderen en dit veranderde gedrag beter volhouden. Inzicht in belangrijkheid en veranderbaarheid van determinanten vormt de basis voor het ontwikkelen van planmatige interventies om gezond gedrag te bevorderen (Brug, van Assema & Lechner, 2017).

Er zijn vele psychologen en gedragswetenschappers met hun eigen bepaalde theorieën en opvattingen over de totstandkoming van gedrag. Hier zullen er een aantal kort toegelicht worden, vervolgens wordt het meest voor de hand liggende model gekozen als basis om de motivatie te meten bij de doelgroep.

De Sociaal-Cognitieve Theorie

Deze theorie werd ontwikkeld door de sociaalpsycholoog Bandura (1986). De sociaal-cognitieve theorie stelt dat gedrag niet alleen ontstaat door directe beloningsmechanismen, maar ook door indirecte beloningsmechanismen, zoals het waarnemen van gedrag van anderen dat beloond wordt, en het imiteren van dit gedrag (Brug et al., 2017).

Het Beredeneerd Gedrag Model

Dit model van Fishbein & Ajzen (2010) is relatief recent en een vervolg op de theorie van gepland gedrag (Ajzen, 2005). In het Beredeneerd Gedrag Model wordt gesteld dat gedrag het best te voorspellen is door aan mensen te vragen of zij van plan zijn om dat gedrag te vertonen. De gedragsintentie wordt volgens Fishbein & Ajzen (2010) bepaald door drie determinanten: de eigen opvattingen, de opvattingen van anderen en de inschatting van eigen mogelijkheden het gedrag uit te voeren. Dit model heeft veel steun gekregen. Daarentegen zijn er ook kritiekpunten. Het model gaat bijvoorbeeld in hoge mate uit van het sociaal-cognitieve en er is slechts beperkt plaats voor emotionele factoren die het gedrag beïnvloeden (Brug et al., 2017).

ASE-Model

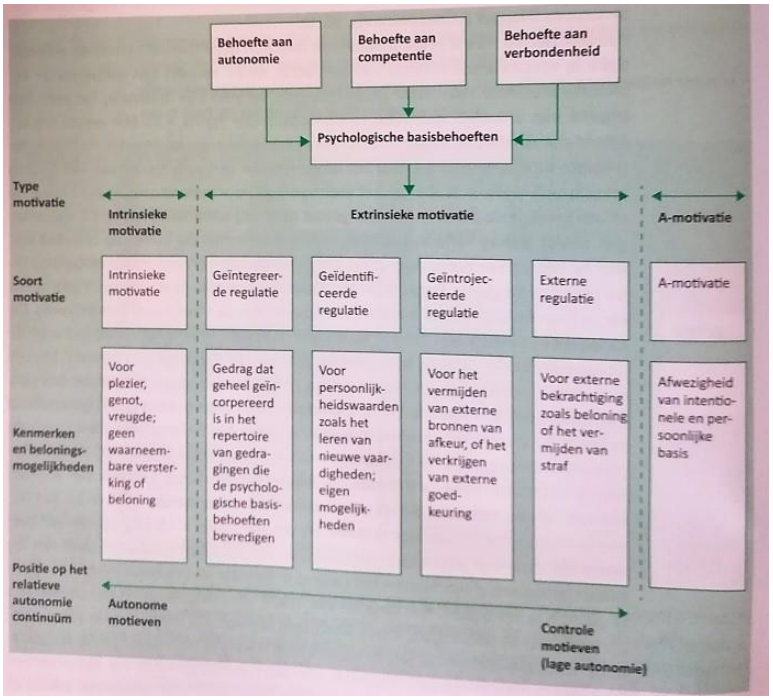
Gedrag kan volgens het ASE-model beïnvloed worden door drie verschillende determinanten: attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit. Attitude is ook wel de houding ten opzichte van een bepaalde gedraging. Sociale invloed bestaat uit de sociale druk en steun die men ervaart. De eigen effectiviteit is het vertrouwen van mensen in hun eigen kunnen. Deze gedragsdeterminanten beïnvloeden de intentie om gedrag te veranderen, samen met kennis, vaardigheden en hulp (Dekkers, 2016; Brug et al., 2017).

Self-determination Theory

De Self-determination Theory kan beschouwd worden als een combinatie van een aantal deeltheorieën die samen een metatheorie[6] vormen. Deze theorie maakt allereerst onderscheid tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie en stelt vervolgens dat mensen drie

[6] Metatheorie: wetenschappelijke theorie waarmee één of meerdere andere theorieën beschreven worden.

psychologische basisbehoeften hebben die belangrijk zijn bij het ontwikkelen van motivatie: behoefte aan autonomie, behoefte aan competentie en behoefte aan verbondenheid. De theorie beschrijft dus de relatie tussen motivatie en gedrag, waarbij gekeken wordt naar de invloed van factoren als individuele verschillen in motivatie, contextuele invloeden en eigen ervaring. Ook gaat de theorie dieper in op verschillende vormen van intrinsieke en extrinsieke motivatie. Deze theorie is de meest volledige van bovengenoemde theorieën en zal daarom als uitgangspunt worden gebruikt in dit onderzoek. (Brug et al., 2017)

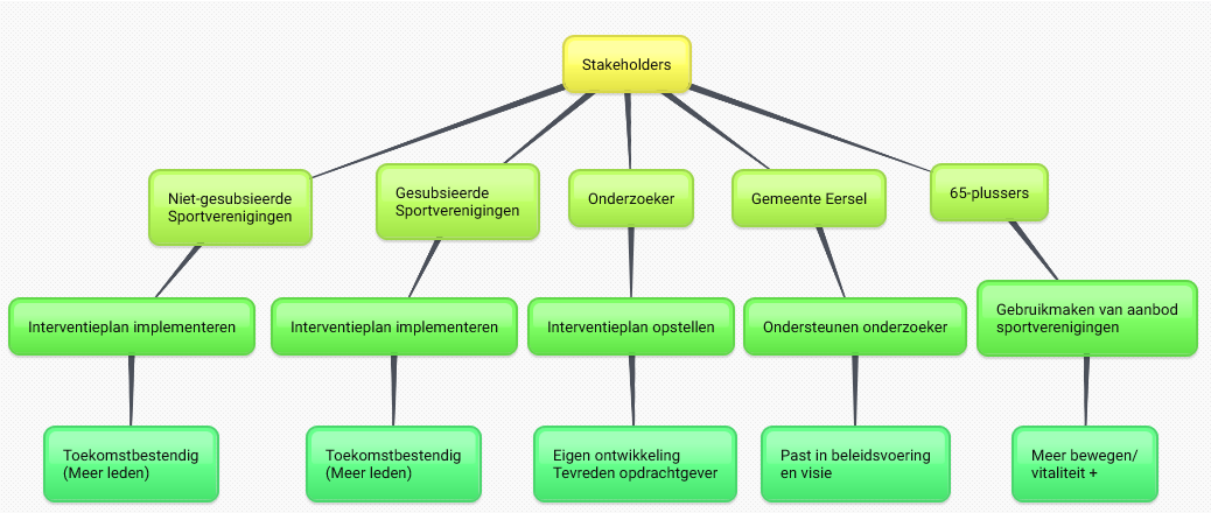


Figuur 1.2 Self-determination Theory (Brug et al., 2017)

Om de motivatie te meten aan de hand van de Self-determination Theory is de SIMS-methode ontwikkeld. Dit zijn zestien vragen die onderverdeeld worden in intrinsieke motivatie, geïdentificeerde regulatie, externe regulatie en a-motivatie (Guay, Vallerand & Blanchard, 2000). Met geïdentificeerde regulatie wordt zowel geïdentificeerde als geïntegreerde regulatie bedoeld en externe regulatie bestaat zowel uit externe als geïntrojecteerde regulatie (van den Boomen, 2015). In bovenstaande figuur 1.2 staan de kenmerken en beloningsmogelijkheden van de verschillende soorten motivatie.

1.7 Stakeholders

Freeman (1984) definieert stakeholders als ''elke groep of elk individu die beïnvloed wordt door, of invloed kan uitoefenen op de verwezenlijking van de doelstelling van een onderneming'' (Vos & Scheerder, 2013). Er is een stakeholdersanalyse (zie Bijlage B) gemaakt toepasselijk op dit onderzoek. In onderstaande figuur 1.3 zijn de stakeholders in kaart gebracht, met ieder hun eigen rol en belang bij dit onderzoek.



Figuur 1.3 Stakeholders in kaart gebracht

In bijlage A is een DESTEP-analyse te vinden van de stakeholders die uiteindelijk gebruik kunnen maken van het aanbod van de sportverenigingen, de 65-plussers wonend in de gemeente Eersel.

2. Methode

2.1 Opbouw onderzoek

Welke interventies sportverenigingen in de gemeente Eersel kunnen implementeren om 65-plussers aan het bewegen te krijgen wordt duidelijk via dit onderzoek. Dit is gebeurd middels zowel kwantitatief als kwalitatief onderzoek. De kwantitatieve gegevens werden gebruikt om de deelvragen te beantwoorden ter ondersteuning van het kwalitatieve onderzoek die de onderzoeksvraag moest beantwoorden. Het onderzoek is ontwerpend, omdat er nieuwe oplossingen voor een bestaand probleem werden gezocht. Het onderzoek heeft uiteindelijk in kaart gebracht wat de motieven, barrières, wensen en behoeften zijn van 65-plussers om bij een sportvereniging te gaan sporten en hoe sportverenigingen hierop in moeten spelen door middel van interventies. (Gratton, Jones & Robinson, 2007).

2.2 Onderzoekspopulatie

De gehele onderzoekspopulatie voor het kwantitatieve gedeelte van het onderzoek bestond uit alle 65-plussers wonend in de gemeente Eersel, dit waren er in totaal 4021 (van der Bruggen-Meulenbroeks, 2017). De gehele onderzoekspopulatie voor het kwalitatieve gedeelte van het onderzoek bestond uit alle bestuursleden van verenigingen, medewerkers van het domein sport & welzijn, medewerkers sport- en combinatiefuncties, de buurtsportcoaches werkzaam in de gemeente Eersel en de 65-plussers wonend in de gemeente.

De selectie voor het kwantitatief onderzoek is gedaan middels een gestratificeerde steekproef. Alle 65-plussers in de gemeente Eersel hadden kans om mee te doen aan het onderzoek. Zij werden geclusterd op basis van geslacht en leeftijd waaruit vervolgens de aselecte steekproef werd getrokken. Op deze manier vertegenwoordigde de steekproef de gehele populatie (Gratton et al., 2007). Aangezien de adresgegevens uit een standaard database kwamen zijn er geen exclusiecriteria opgesteld. De steekproeftrekking werd

gehouden door de geclusterde groepen in een Excel bestand aselect te laten bepalen door het computersysteem. Tevens ligt de minimale omvang voor een representatieve steekproef rond de 350 respondenten. Hier hoort een betrouwbaarheidsniveau van 95% en een foutenmarge van 5% bij (Rustenburg, van Eunen & Leliveld, 2001).

De selectie voor het kwalitatief onderzoek is gedaan via een selectieve steekproef. Hierbij is de sleutelinformant techniek gehanteerd. De individuen voor de focusgroep werden gekozen aan de hand van hun rol binnen de organisatie of op basis van hun kennis over het onderwerp (Gratton et al., 2007). Deze personen zijn geselecteerd in overleg met de medewerkers van het domein sport & welzijn van gemeente Eersel en de opdrachtgever.

2.3 Plaats en tijdsplanning

Het kwantitatieve onderzoek werd uitgevoerd van 5 maart 2018 tot 19 maart 2018. De enquêtes werden op papier in een envelop verstuurd naar de steekproefpopulatie. Er werden in totaal 355 bruikbare enquêtes teruggestuurd. De focusgroep werd gehouden met negen personen inclusief de neutrale moderator op het gemeentehuis te Eersel en vond plaats op 16 april 2018 van 19:00 tot 21:00 uur.

2.4 Methodologie

Om te kijken naar de wensen, behoeften, barrières en beweegmotieven van 65-plussers in de gemeente Eersel zijn er enquêtes afgenomen. De 65-plussers zijn benaderd middels een brief van de gemeente. In totaal zijn er 1000 brieven gestuurd om de gewenste minimale respons van 350 te behalen. De onderzoekspopulatie werd verzocht om de brief direct na het invullen terug te sturen naar het gemeentehuis. Om het terugsturen laagdrempelig te maken zat er een gratis antwoordenvelop bij. De enquêtes werden niet digitaal afgenomen, omdat 55% van de 65-plussers niet of nauwelijks internet gebruikt en dit een mogelijke belemmering had kunnen worden voor het invullen (GGD Brabant Zuidoost, 2016). Daarnaast werd ervanuit gegaan dat het inleidende stuk en de vragen duidelijk genoeg waren, waardoor geen verdere toelichting nodig was (Zie bijlage D Meetinstrument enquête).

Er is gekozen voor kwantitatief onderzoek, aangezien de onderzoeker een representatieve groep zocht voor alle 65-plus inwoners van de gemeente Eersel en omdat de uiteindelijke interventies zich ook richten op de gehele doelgroep.

Nadat de respons als verzadigd werd beschouwd zijn de resultaten van het kwantitatieve onderzoek geanalyseerd. De resultaten zijn op een rij gezet, de deelvragen zijn grotendeels beantwoord en vervolgens werd de focusgroep gehouden. Het was van groot belang dat het uitvoeren van kwantitatief onderzoek werd gedaan, alvorens de focusgroep werd gehouden. Zo kon de focusgroep de wensen, behoeften, motieven en barrières van de doelgroep in acht nemen tijdens de sessie. Aan de hand van een stellingenlijst gebaseerd op de resultaten van de enquête is tijdens de focusgroep een brainstormsessie gehouden over mogelijke interventies met daarin de onderzoeker die fungeerde als neutrale moderator. Het in goede banen leiden van een focusgroep is een moeilijk proces, vandaar dat de onderzoeker een gespreksbegeleider had die toezicht hield op een goed verloop (Baarda et al., 2013). Ook heeft de onderzoeker gebruikgemaakt van een bestaande focusgroep-handleiding van het CBO, die wordt gebruikt in de gezondheidszorgsector (CBO, 2004). De focusgroep-sessie ging door tot alle stellingen waren behandeld. Aan het eind van de focusgroep-sessie werden de belangrijkste bevindingen samengevat door de gespreksbegeleider.

Er is gekozen voor deze kwalitatieve vorm van onderzoek om meningen te horen van mensen uit verschillende disciplines en uiteindelijk samen tot antwoord te komen op de onderzoeksvraag door het bediscussiëren van stellingen.

2.5 Betrouwbaarheid

Betrouwbaarheid is een vereiste voor een succesvol onderzoek (Gratton et al., 2007). In dit onderzoek is gekozen voor meerdere onderzoeksmethoden, namelijk: een literatuurstudie, een enquête en een focusgroep-interview. De combinatie van meerdere onderzoeksmethoden verhoogt de betrouwbaarheid van een onderzoek. Dit fenomeen wordt datatriangulatie genoemd (Glesne, 2006).

Daarbij zijn er volgens Gratton et al. (2007) drie potentiële bedreigingen voor de betrouwbaarheid van een onderzoek. Subject error, researcher error en subject bias. Subject error is getracht tegengegaan door de enquête zo homogeen mogelijk uit te zetten. Dat betekent dat iedereen exact dezelfde enquête heeft gekregen en op dezelfde manier werd toegelicht aan de hand van een inleidend stuk bovenaan de enquête. Daarnaast zijn alle enquêtes op dezelfde datum verstuurd, echter kon niet gegarandeerd worden dat de enquêtes op hetzelfde moment geleverd en ingevuld werden.

De researcher error was helemaal uitgesloten doordat er maar één onderzoeker gegevens heeft verzameld voor het onderzoek. Ook is door de afdeling communicatie van de gemeente nagekeken of de enquêtevragen objectief waren gesteld.

Subject bias was deels uitgesloten door de enquête volledig anoniem uit te zetten en door de focusgroep anoniem te verwerken. Ook werden de respondenten erop geattendeerd dat de gegevensverwerking op volledig anonieme basis is en dat er geen goede of foute antwoorden waren. De onderzoeker heeft tijdens de focusgroep nadrukkelijk uitgelegd dat alles gezegd mag worden. Echter kan er met name tijdens een focusgroep toch een subject bias plaatsvinden. Mensen zijn in groepsverband sneller geneigd hun afwijkende mening te onderdrukken of zelfs helemaal niet uit te spreken, wanneer ze bang zijn dat dit sociaal niet geaccepteerd wordt of wanneer het onderwerp voor hen te gevoelig wordt (van Assema, Kok & Mesters, 1992).

Daarnaast is de transcriptie van de focusgroep (zie Bijlage H) teruggekoppeld aan de deelnemers over de mail en is hen gevraagd of ze nog zaken missen. Dit vergroot ook de betrouwbaarheid (CBO, 2004).

2.6 Validiteit

Voorafgaand aan het onderzoek is literatuur bestudeerd. De kernbegrippen uit de literatuur zijn vervolgens schematisch geoperationaliseerd (Zie bijlage C) en hierop is het meetinstrument enquête gebaseerd. Tevens is er een al bestaande, gevalideerde SIMS-vragenlijst in de eigen enquête verwerkt om de motivatie te meten (van den Boomen, 2015). Ook de vragen naar wensen en behoeften zijn aangevuld met een gevalideerde vragenlijst van het Kenniscentrum Sport (Mol, 2016). De bestaande vragenlijsten zijn verwerkt in de eigen enquête vanwege praktische redenen en bovendien had de onderzoeker zekerheid van volledigheid betreffende deze onderwerpen. Vervolgens zijn uit de belangrijkste resultaten van de enquête de stellingen geoperationaliseerd voor de focusgroep (Zie bijlage E).

De content validity is gewaarborgd door de vragen van de enquête en de stellingen van de focusgroep voor te leggen aan een begeleidster vanuit Fontys. Deze begeleidster is opgeleid

en expert op het gebied van onderzoek. Zij heeft een kritische blik geworpen op de meetinstrumenten en de hierop verkregen feedback is verwerkt, waardoor de validiteit is verhoogd. Daarnaast heeft een medewerker van het domein sport & welzijn en een medewerker van communicatie ook gekeken naar de vragen en stellingen.

De face validity is gewaarborgd door het meetinstrument enquête voor te leggen aan vier vierdejaarsstudenten van Fontys Sporthogeschool. De studenten hebben tijdens een bijeenkomst door middel van de vragen uit de enquête de deelvragen moeten achterhalen. Het is alle vier de studenten gelukt om de juiste deelvragen te achterhalen.

2.7 Ethische verantwoording

Om de respondenten te beschermen is het onderzoek ethisch verantwoord. Er werd rekening gehouden met verschillende aspecten. Ten eerste werd alle informatie vertrouwelijk behandeld. Ten tweede werden alle respondenten geïnformeerd over toegankelijkheid van de onderzoeksgegevens en voor wie deze inzichtelijk waren. Daarnaast was deelname aan het onderzoek op vrijwillige basis en kon men zich op elk moment terugtrekken uit het onderzoek. Bovendien was het onderzoek anoniem en zijn er geen identificeerbare gegevens in het onderzoek verwerkt. Eveneens werd de mening van de respondent ten alle tijden gerespecteerd. Om de focusgroep goed te kunnen analyseren werd deze gefilmd. Om inbreuk op de privacy te voorkomen is hier goedkeuring voor gevraagd bij alle deelnemers. Tevens is de onderzoeker de enigste persoon die de video te zien heeft gekregen. Het gesprek is op anonieme wijze uitgewerkt en de video is vervolgens vernietigd (Gratton et al., 2007). Om niet aansprakelijk te kunnen worden gesteld op ethische kwesties is een akkoordformulier ondertekent door alle deelnemers van de focusgroep.

3. Resultaten

3.1 Demografische kenmerken respondenten - enquête

Van de 1000 verstuurde enquêtes zijn er in totaal 355 respondenten op de enquête. In tabel 3.1 zijn de belangrijkste demografische kenmerken weergegeven.

Tabel 3.1 Belangrijkste demografische kenmerken enquêterespondenten in n en %

	Absoluut aantal (n)	Percentage (%)
Geslacht (n=355)		
Man	156	44%
Vrouw	199	56%
Leeftijdscategorie (n=355)		
65-69	118	33,2%
70-74	111	31,3%
75-79	63	17,7%
80-84	46	13%
85-plus	17	4,8%
Moeite met bewegen vanwege gezondheid (n=351)		
Altijd	36	10,3%
Regelmatig	27	7,7%
Soms	109	31,1%
Zelden	103	29,3%
Nooit	76	21,7%
Voelt zich fysiek fit (n=350)		
Ja	273	76,9%
Een beetje	49	13,8%
Nee	28	7,9%
Beoefent een sport (n=353)		
Ja	268	75,9%
Nee	85	24,1%

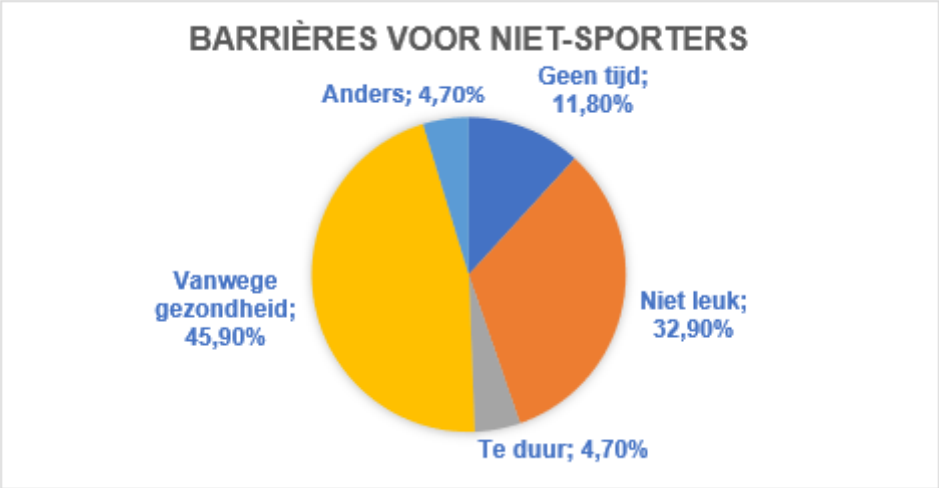
Uit tabel 3.1 blijkt dat 56% van de enquêterespondenten uit vrouwen bestaat en 44% uit mannen. Daarnaast is te zien dat de modale leeftijdscategorie 65-69 is. Bijna de helft van de respondenten heeft soms of vaker moeite met bewegen vanwege zijn of haar gezondheid, terwijl het merendeel zich fysiek fit voelt (76,9%). Van de respondenten beoefent 75,9% (n=268) een sport en 24,1% (n=85) niet.

Een opvallend resultaat is dat het aandeel niet sporters boven de 75 (32,5%) beduidend hoger is dan het aandeel niet sporters onder de 75 (19,2%). De sporten die beoefend werden waren zeer uiteenlopend. De top 5 meest beoefende sporten waren wandelen (n=148), fietsen (n=129), fitness (n=72), zwemmen (n=49) en seniorengym (n=48). Zie bijlage F1 voor een totaaloverzicht van de beoefende sporten.

De verbanden waar men in sport zijn: ongeorganiseerd (33,5%), bij sportverenigingen (25,7%), bij fitnesscentra (16,9%), bij de Katholieke Bond voor Ouderen (12,1%) en bij fysio/revalidatiecentra (11,8%).

De respondenten sporten gemiddeld iets langer dan een uur (SD=1,16) en drie keer per week (SD=0,99).

3.2 Enquêteresultaten: barrières



Figuur 3.1 Barrières voor niet-sporters (n=85)

In bovenstaande figuur zijn de barrières die niet-sporters ondervinden om te gaan sporten te zien. De meest voorkomende reden om niet te sporten is vanwege de gezondheid (45,9%).

Van alle respondenten geeft 37,5% aan dat hij of zij één of meerdere lichamelijke beperkingen heeft die hinderen bij het sporten. Als er wordt ingezoomd op de leeftijdscategorieën 65-74 en 75-plus heeft 36,7% van de 65 t/m 74-jarigen respondenten en 42,1% van de 75-plussers één of meerdere lichamelijke beperkingen.

Ook zijn de mogelijke barrières reistijd, bereikbaarheid en kosten bevraagd aan zowel de sporters als niet-sporters. Hiervan geeft 5,1% aan dat reistijd weleens een belemmering vormt om te gaan sporten. Daarnaast geeft 7,4% aan dat dat de sportaccommodaties moeilijk bereikbaar zijn en 24,3% van de respondenten vindt de kosten van sport te hoog.

3.3 Enquêteresultaten: motivatie

Tabel 1.2 Motivatiefactoren respondenten (N=1189)

Stelling	Soort motivatie	Aantal gegeven antwoorden (totaal N=1189)	% van het totaal
1 Omdat ik het interessant vind	Intrinsieke motivatie	N=34	2,9%
2 Omdat ik het doe voor mijn eigen bestwil	Geïdentificeerde motivatie	N=161	13,5%
3 Omdat dit van mij verwacht wordt	Externe motivatie	N=5	0,4%
4 Omdat er vast goede redenen zijn om dit te doen, maar ik zie ze niet	A-motivatie	N=2	0,2%
5 Omdat ik het plezierig vind	Intrinsieke motivatie	N=191	16,1%
6 Omdat ik denk dat het goed voor me is	Geïdentificeerde motivatie	N=192	16,1%
7 Omdat het iets is dat ik moet doen	Externe motivatie	N=22	1,9%
8 Ik doe het, maar ik weet niet of het de moeite waard is	A-motivatie	N=2	0,2%
9 Omdat het leuk is	Intrinsieke motivatie	N=138	11,6%
10 Omdat ik het zelf heb besloten	Geïdentificeerde motivatie	N=94	7,9%
11 Omdat ik geen keuze heb	Externe motivatie	N=3	0,3%
12 Ik weet niet waarom; ik heb geen idee wat het me oplevert	A-motivatie	N=0	0%
13 Omdat het me een goed gevoel heeft	Intrinsieke motivatie	N=183	15,4%
14 Omdat ik denk dat het belangrijk voor me is	Geïdentificeerde motivatie	N=129	10,8%
15 Omdat ik het gevoel heb dat ik dit moet doen	Externe motivatie	N=33	2,8%
16 Ik doe het, maar ik weet niet of het goed is om dit na te streven	A-motivatie	N=0	0%

In bovenstaande tabel is de motivatie van respondenten om te sporten weergegeven. De stelling met de soort motivatie die daarbij hoort zijn in de tabel gezet inclusief de bijbehorende aantallen en percentages. In totaal bestaat 48,4% van de aangekruiste stellingen uit geïdentificeerde motivatiefactoren. Dit betekent dat bijna de helft van de redenen die de respondenten hebben om te sporten voortkomen uit het bevredigen van de psychologische basisbehoeften of voor persoonlijkheidswaarden. Dat wil zeggen dat zij het belangrijk vinden dat ze zelf kunnen bepalen wat ze doen, dat ze contact kunnen hebben met andere mensen en dat ze succes ervaren. Bovendien sporten zij voor persoonlijkheidswaarden zoals gezondheid.

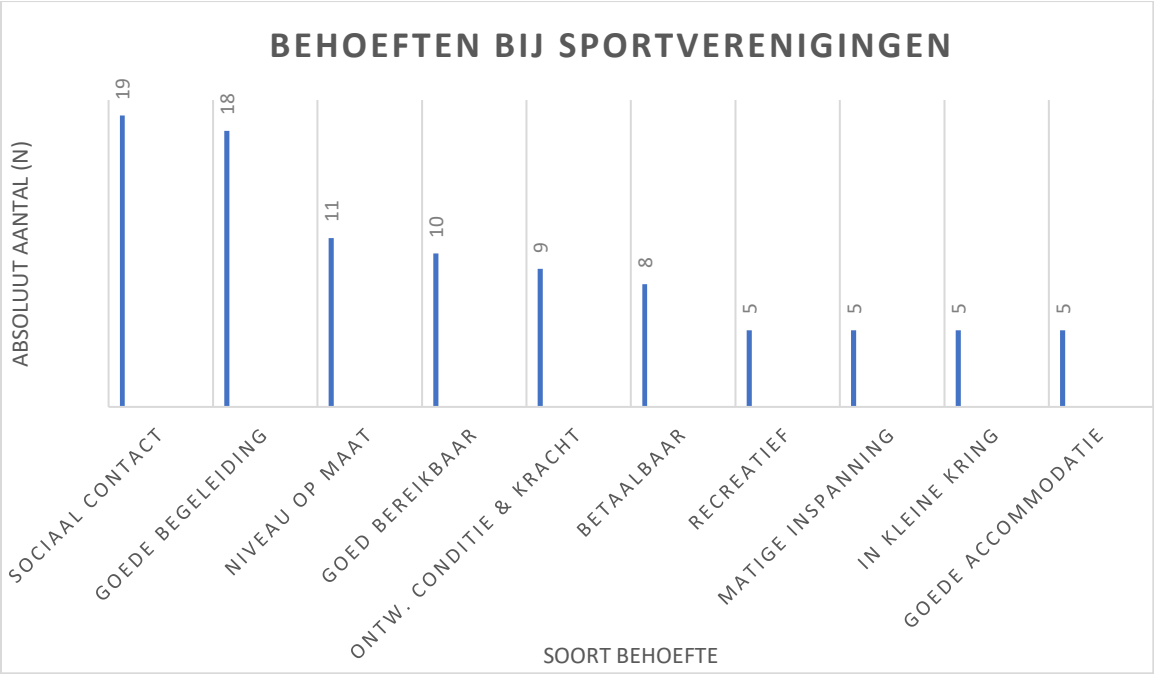
Verder bestaat 45,9% van de aangekruiste stellingen uit intrinsieke motivatiefactoren. Dit zijn redenen als plezier, genot en vreugde en hierbij is geen waarneembare versterking. Evenzeer komt 5,3% van het totaal uit externe motivatiefactoren zoals het verkrijgen van externe goedkeuring of beloning. Slechts 0,4% van het totaal komt uit a-motivatie. Hierbij is de intentionele en persoonlijke basis afwezig.

3.4 Enquêteresultaten: wensen en Behoeften

Van de respondenten geeft 31,5% aan behoefte te hebben om meer te bewegen. Zij bewegen daarnaast over het algemeen het liefst op lichte (22,3%) tot matige (61,1%) intensiteit (M=2,69, SD=0,74). Bovendien beweegt 42,8% graag zowel alleen als in groepsverband, 30,7% enkel in groepsverband, 19,8% enkel alleen en 6,6% spreekt bewegen helemaal niet aan.

Het gros van de groep beweegt het liefst in de ochtend (40,7%) of heeft geen voorkeur (32,3%), de rest beweegt liever in de middag (12%), zowel in de ochtend als de middag (7,8%), of in de avond (5,7%). Daarnaast sporten de meeste respondenten het liefst doordeweeks (62,8%) of hebben zij geen voorkeur (35,4%).

Van de respondenten sport 21,9% al bij een sportvereniging en 12,3% lijkt het leuk om te gaan sporten bij een sportvereniging, 18,6% weet dit nog niet en 47,1% heeft daar geen behoefte aan. De top vijf voorkeuren voor het sporten bij een sportvereniging zijn wandelen (n=31), fietsen (n=31), zwemmen (n=22), gymnastiek (n=21) en tennis (n=10). In bijlage F2 is een totaaloverzicht van de voorkeurssporten opgenomen.



Figuur 3.2 Behoeften bij sportverenigingen, (n=95)

Uit de resultaten, zoals weergegeven in figuur 3.2, blijkt dat sociaal contact (n=19) en goede begeleiding (n=18) als belangrijkste punten worden gezien. Daarnaast worden niveau op maat, goede bereikbaarheid, het ontwikkelen van conditie en kracht, betaalbaarheid, recreatief bewegen, matige inspanning leveren, in kleine kring sporten en een goede accommodatie als belangrijke behoeften gezien. Deze tien behoeften bevat 87,1% van de totaal gegeven antwoorden.

3.5 Demografische kenmerken deelnemers – focusgroep

Tabel 3.3 Demografische kenmerken focusgroep deelnemers

Persoonsaanduiding	Leeftijd	Geslacht	Sport(en)
P1	20 jaar	Man	Voetbal Fitness
P2	44 jaar	Man	IJshockey Honkbal
P3	64 jaar	Man	Walking football Tennis
P4	43 jaar	Man	Fietsen
P5	72 jaar	Man	Walking football
P6	71 jaar	Man	Geen
P7	31 jaar	Man	Zwemmen Fitness Wandelen Kitesurfen
P8	65 jaar	Man	Fietsen
P9	24 jaar	Vrouw	Korfbal

Zoals te zien is in bovenstaande tabel zijn de focusgroep-deelnemers een zeer gevarieerd gezelschap. Er deden acht personen actief mee aan de discussies tijdens de focusgroep. P1 kwam enkel met de stellingen en achtergrondinformatie.

3.6 Focusgroep resultaten: huidige beweegaanbod voldoet niet

Over de stelling: 'het beweegaanbod voldoet' was men het unaniem eens. Dit is momenteel nog niet het geval in de gemeente Eersel. Zij vonden dat er een aangepast beweegaanbod moest komen, gespecificeerd op de doelgroep. Hierbij moet niet zozeer de focus liggen op de top vijf sportvoorkeuren. Deze sporten kunnen voldoende beoefend worden in de gemeente Eersel. Er moet vooral gekeken worden naar een verbreding van het beweegaanbod. P3 geeft een paar voorbeelden van zo'n aangepast beweegaanbod.

''Ik ben er wel mee eens dat je moet proberen het aanbod te verbreden en verenigingen moet proberen te bewegen om nog iets anders aan te bieden dan waar ze voor staan, zoals het walking football, het ouderenhonkbal en het fithockey 50 plus.'' (P3)

Echter geeft P7 aan dat er wel een kanttekening zit aan het verbreden van het beweegaanbod. Hij beweert dat in sommige dorpen teams of zelfs verenigingen om zullen vallen als je het aanbod verbreedt, omdat de kans bestaat dat leden dan van het vernieuwde aanbod gebruik gaan maken en hun team/vereniging daarvoor opgeven.

3.7 Focusgroep resultaten: wensen & behoeften

Ook in de focusgroep kwam naar voren dat sociaal contact en goede begeleiding de belangrijkste behoeften waren bij de ouderen. Als antwoord op de stelling dat sociaal contact en voldoende begeleiding de twee belangrijkste punten zijn waar sportverenigingen op in moet zetten gaf P7 aan dat deze twee behoeften zelfs essentieel zijn voor het bestaan van de club.

''Zonder sociaal contact ben je geen vereniging en als je geen goede begeleiding hebt dan heb je geen leden meer.'' (P7)

Daarnaast gaf P6 aan dat je een plek moet hebben om te ontspannen, dat je je happy moet voelen en het gevoel moet hebben dat je erbij hoort.

P3 en P5 gaven aan dat betrokkenheid van de vereniging bij hen hoog in het vaandel staat. Een vereniging moet er ook voor openstaan om andere doelgroepen dan oorspronkelijk bij hun vereniging te verwelkomen.

''Dat de vereniging het een warm hart toedraagt is denk ik ook een heel groot pluspunt, waardoor de groep zich er ook thuis voelt en zo hecht blijft'.' (P5)

3.8 Focusgroep resultaten: barrières

Verscheidene barrières werden benoemd gedurende de focusgroep. Iedere tak van sport kenmerkt zich met eigen barrières. Zo is volgens P4 en P8 aanschaf van het dure materiaal een grote barrière bij hun wielerclub. Hier geeft P7 echter een mogelijke oplossing voor.

'Wat je dan als vereniging zou kunnen doen is nadenken of je daar collectief een aantal fietsen neer kan zetten die te gebruiken zijn door de leden'. (P7)

Bovendien zijn er een aantal barrières die op sport en bewegen in het algemeen van toepassing zijn. Bij de grote vraag: 'hoe laat ik de mensen sporten die altijd al inactief zijn geweest?' is de groep heel stellig. Niet. Deze barrière is zo groot dat het benaderen van deze groep niet de moeite waard is, omdat het nauwelijks iets oplevert volgens de groep.

Eveneens komen de barrières tijd, kennis, achterban (lees: vrouw of man), afstand, tijdstip, te oud voelen en haantjesgedrag ter sprake. In bijlage G codeerschema focusgroep is te zien welke uitspraken hierbij horen.

3.9 Focusgroep resultaten: sportstimulering en benadering

Op de stelling: 'sportverenigingen horen een rol te hebben in de sportstimulering van 65-plussers die sport niet leuk vinden' antwoord de focusgroep dat het niet de verantwoordelijkheid van een vereniging is om 65-plussers te stimuleren te gaan sporten. Wel worden zij geacht te faciliteren. P4 geeft aan dat het voor de verenigingen weliswaar in eigen belang is om de 65-plussers te stimuleren, indien zij leden uit deze doelgroep willen.

Wanneer gesteld wordt dat verenigingen actiever bezig moeten zijn met het promoten van hun 65-plus beweegaanbod, wordt er aangegeven dat zij de persoonlijke benadering van de doelgroep moeten inzetten, omdat andere methoden nauwelijks zin hebben. Over de manier waarop de doelgroep benaderd moet worden voor sportactiviteiten is de groep het eens. Er is maar één manier die werkelijk een goed effect heeft en dat is de persoonlijke benadering.

''Om nou te zeggen: 'als ik media inzet komen er een aantal mensen binnen, daar kan ik activiteiten op door laten gaan' is niet het geval. Je moet dus echt aan mensen gaan trekken, persoonlijk benaderen.'' (P5)

Levert adverteren dan helemaal niks op? Het merendeel van de groep denkt dat het niet de moeite waard is om te adverteren. P9 geeft daarentegen aan dat het wel kan worden mee genomen om het cirkeltje rond te maken.

3.10 Focusgroep resultaten: interventies voor sportverenigingen

Een aantal interventies die sportverenigingen kunnen implementeren worden benoemd. Zowel bestaande praktijkvoorbeelden als innovatieve ideeën komen ter sprake.

Een van die bestaande praktijkvoorbeelden is grootouder–kind gym. De grootouders gaan dan een uur gymnastiek beoefenen met hun kleinkind. Deze interventie bestaat nu twee jaar bij turnvereniging a en loopt goed.

''Ik denk dat de grootste verleiding voor ouderen om te bewegen kleinkinderen zijn.'' (P2)

Daarnaast wordt als tweede voorbeeld bij turnvereniging a ééns in de maand koffie aangeboden die al verwerkt zit in de contributies. Dit als stimulans om sociaal contact na het sporten te bevorderen.

Naast deze bestaande praktijkvoorbeelden worden er een aantal innovatieve ideeën benoemd.

Het idee wordt gegeven om in samenwerking met de fysiotherapeut een nulmeting te doen. Op die manier weet iedereen wat zijn lichaam aankan en worden er blessures voorkomen. Daarnaast denkt P5 dat het helpt om mensen te enthousiasmeren.

''Dat sportverenigingen in samenwerking gaan met een fysiotherapeut om mensen te enthousiasmeren en een nulmeting te laten doen.'' (P5)

Een ander idee is het stimuleren van ouderen die straks niet meer hun favoriete sport kunnen beoefenen om een vrijwilligersfunctie te bekleden bij de vereniging. Zo krijgen zij alsnog beweging (weliswaar in mindere mate als voorheen) en hebben zij daarnaast een maatschappelijke functie.

Eveneens wordt als innovatief idee gegeven om mensen langs de kant die eigenlijk komen om te kijken, mee te laten doen met de sport- en beweegactiviteiten.

De grootste, meest besproken innovatieve interventie is het opstarten van een collectief beweegaanbod.

''Dorpen zijn vaak te klein dus je moet een beetje clusteren. Je moet elkaar helpen.'' (P5)

Dit kan op meerde manieren geïmplementeerd worden volgens de focusgroep. Het 65-plus aanbod zou collectief gepresenteerd kunnen worden aan de inwoners volgens P7. Op die manier heeft het een groter bereik en kost het de verenigingen zelf minder moeite om hun aanbod te promoten. Daarnaast wordt door P2 het idee gegeven om combi-contributies mogelijk te maken, zodat meerdere sporten beoefent kunnen worden. Dit kan dan zelfs uitlopen tot een click-aanbod voor ouderen vult P7 aan. Dat betekent dat ouderen kennis kunnen maken met allerlei verschillende sporten, zoals nu ook al voor de jeugd in gemeente Eersel mogelijk is.

4. Discussie

4.1.1 Betrouwbaarheid en validiteit enquêterespondenten

De enquêterespondenten bestaan voor 56% uit vrouwen en 44% uit mannen, dit komt redelijk overeen met de gehele populatie 65-plussers uit de gemeente Eersel die bestaat uit 53% vrouwen en 47% mannen (GGD Brabant-Zuidoost, 2016). Daarnaast bestaan de

respondenten voor 64,5% uit 65 t/m 74-jarigen, voor 30% uit 75 t/m 84-jarigen en voor 4,8% uit 85-plussers. Hierin zijn wel verschillen te zien in vergelijking met de gehele populatie, die bestaat uit 55% 65 t/m 74-jarigen, 35% 75 t/m 84-jarigen en 10% 85-plussers (Van der Bruggen-Meulenbroeks, 2017). Dit is enerzijds te verklaren doordat de moeilijkheidsgraad van de enquête voor de wat ouderen leeftijdscategorieën hoger ligt. Het grootste aandeel onbruikbare enquêtes komt van personen boven de 80 jaar. Anderzijds zou nog een verklaring kunnen zijn dat voor hen de drempel om de enquête terug te sturen hoger ligt. Derhalve kan gesteld worden dat bij een herhaling van dit onderzoek, de resultaten gelijk zouden zijn. Dit betekent dat de resultaten als betrouwbaar kunnen worden bestempeld.

Ook andere kenmerken van de steekproef komen redelijk goed overheen met de doelgroep. Zo geeft de literatuur aan dat bijna de helft van de doelgroep beperkt is in activiteiten vanwege hun gezondheid en blijkt ook uit de enquête dat bijna de helft van de respondenten moeite heeft met bewegen vanwege de gezondheid (GGD Brabant-Zuidoost, 2016). Bovendien is het aandeel respondenten die aangeeft niet te sporten relatief gezien op een hogere leeftijd (75-plus) wat kenmerkend is voor inactiviteit volgens Hildebrandt et al. (2008).

4.1.2 Barrières ter discussie - enquête

Het percentage dat in de enquête aangeeft één of meerdere beperkingen te hebben die hinderen bij het sporten is aanzienlijk lager dan in de literatuur. Volgens Tiessen-Raaphorst et al. (2010) heeft 59,4% van de 65 t/m 74-jarigen en 78,8% van de 75-plussers minstens één lichamelijke beperking, terwijl dit percentage in de enquête gemiddeld 30% lager ligt. Dit verschil kan meerdere mogelijke verklaringen hebben. Een deel van de respondenten is niet op de hoogte van een lichamelijke beperking die hij of zij heeft. Ook is het mogelijk dat sommigen wel een lichamelijke beperking hebben, maar deze het sporten (nog) niet verhinderd.

Uit de enquête blijkt dat gezondheid de grootste barrière vormt om te gaan sporten. Dit staat in overeenstemming met de bevindingen van Tiessen-Raaphorst et al. (2010) en Herrings (2017). De op één na grootste barrière om te gaan sporten was voor de respondenten het niet leuk vinden van sport. Het niet leuk vinden is een redelijk logische barrière, maar toch een opvallend resultaat, omdat deze nergens werd teruggevonden in de literatuur.

Daarnaast werd er in de literatuur beschreven dat reistijd, bereikbaar en kosten voor sport barrières vormen voor ouderen om te gaan sporten (de Vreede et al., 2007). De barrières reistijd en bereikbaarheid zijn voor de 65-plussers in de gemeente Eersel niet in grote mate aanwezig. Deze twee factoren hoeven dus niet als een belangrijk issue gezien te worden. Wel vindt een kwart van de respondenten de kosten van sport te hoog. Echter hoeven de kosten van sport ook niet als een grote barrière gezien te worden, omdat een groot deel van deze groep ondanks de hoge kosten alsnog sport beoefent. Dit heeft te maken met het besteedbaar inkomen dat relatief hoog is in de gemeente Eersel, in vergelijking met de rest van Nederland (GGD Brabant-Zuidoost, 2016). Er is maar een relatief kleine groep van de niet-sporters die niet sport, omdat het te duur is (4,7%, n=4). Dit percentage komt overeen met de literatuur, waarin beschreven werd dat 5% van de Eerselse 65-plussers moeite heeft met rondkomen en dus ook geen geld overhoudt om sport te kunnen beoefenen (GGD Brabant-Zuidoost, 2016).

Volgens de Gruijter et al. (2013) zijn gebrekkige kennis over het beweegaanbod in de buurt of het ontbreken van een passend beweegaanbod barrières om te gaan bewegen voor ouderen. Uit de enquête blijkt ook dat dit een probleem vormt met betrekking tot de

sportverenigingen. Namelijk twee derde van de respondenten is niet bekend met het aanbod van sportverenigingen en maar een derde van de respondenten vindt dat er genoeg aanbod is.

4.1.3 Motivatie ter discussie - enquête

Opvallend bij de motivatie van de 65-plussers is dat de redenen die gegeven worden om te sporten voor het grootste gedeelte extrinsiek van aard zijn volgens de Self-Determination Theory (Brug et al., 2017). Het is weliswaar een klein verschil, namelijk 54,1% van de redenen was extrinsiek en 45,9% intrinsiek. Bovendien bestaan de extrinsieke factoren voornamelijk uit geïdentificeerde en geïntegreerde regulatie (48,4%) welke het dichtst bij intrinsieke factoren liggen. Toch ging de verwachting uit naar een relatief hoger aandeel van intrinsieke factoren ten opzichte van extrinsieke factoren. Een verklaring voor dit onverwachte resultaat is dat 65-plussers klaarblijkelijk eerder gemotiveerd worden om persoonlijkheidswaarden zoals gezondheid en het bevredigen van de psychologische basisbehoeften, terwijl jongere doelgroepen vaker sporten met plezier als voornaamste motivatiefactor (van der Boon, 2015).

4.1.4 Wensen en Behoeften ter discussie - enquête

De wensen en behoeften die de respondenten hebben vertonen gelijkenissen met de literatuur. Zo geeft de Zeeuw (2015) aan dat voldoende begeleiding en het sociale aspect van sport belangrijke behoeften zijn van ouderen. Deze twee behoeften worden ook het vaakst genoemd door de respondenten. Ook wordt er in de literatuur beschreven dat ouderen het gevoel moeten hebben mee te kunnen doen met sportactiviteiten, ongeacht het fysieke niveau wat zij hebben (de Gruijter et al., 2013). Niveau op maat is dan ook de behoefte die als derde het vaakst wordt benoemd.

Daarentegen zijn er ook een aantal relevante wensen en behoeften die niet op voorhand zijn gevonden in de literatuur, maar wel blijken uit de enquêtes. Zo heeft 31,5% de behoefte om meer te bewegen dan dat ze momenteel doen en heeft 12,3% interesse om te sporten bij een sportvereniging. Ook sport het gros het liefst doordeweeks en op een lichte tot matige intensiteit. Daarnaast blijken er ook een aantal voorkeursporten te zijn bij ouderen zoals wandelen (n=31) en fietsen (n=31). Ook hier is op voorhand geen literatuur voor gevonden. Dat de respondenten het liefst in de ochtend sporten correspondeert weliswaar wel met het onderzoek van Attema en van Dijk (2010).

Het bevragen van de wensen en behoeften, het uitdagen van de mogelijkheden en het creatief gebruik maken van de omgeving, worden weer wel gevonden in de literatuur, maar blijken niet uit de enquêtes (de Zeeuw, 2015). Een mogelijke verklaring hiervoor is dat de doelgroep hier wel behoefte aan heeft, maar dat andere behoeften prioriteit hebben.

4.2.1 Huidige beweegaanbod voldoet niet - focusgroep

De focusgroep deelnemers vonden over het algemeen dat er een aangepast beweegaanbod moest komen voor de doelgroep, omdat het aanbod in de gemeente Eersel buiten de voorkeurssporten nog niet voldoet. Dit sluit aan met wat er terug te zien is in de praktijk. Veel bonden houden zich bezig met het bedenken van een ouderenvariant, zoals bijvoorbeeld bleek uit de literatuur dat de KNHB Fithockey heeft ontwikkeld (KNHB, 2018). Het walking football is ook een opkomende variant van voetbal blijkt zowel uit de literatuur, de praktijk als de focusgroep. Bovendien gaf P9 aan dat de korfbalbond ook met een ouderenvariant bezig is voor korfbal. De kanttekening die P7 maakte, dat een verbreed aanbod teams of

verenigingen om laat vallen, wordt niet teruggevonden in de literatuur. Daaruit blijkt juist dat het omvallen van zo'n vereniging eerder te maken heeft met de vergrijzing, ontgroening en de flexibele, informele manier waarop men steeds vaker kiest om te gaan sporten (Vermeij et al., 2014).

4.2.2 Wensen en behoeften ter discussie - focusgroep

Ook uit de focusgroep werd benadrukt hoe belangrijk sociaal contact en goede begeleiding is voor de 65-plussers. Dit correspondeert met wat de Zeeuw (2015) aangeeft en staat daarnaast evenredig met de resultaten uit de enquête. Eveneens wordt het bevragen van de wensen & behoeften belangrijk gevonden bij de doelgroep (de Zeeuw, 2015). Dit is een element van betrokkenheid, wat een behoefte bleek gedurende de focusgroep.

4.2.3 Barrières ter discussie - focusgroep

De lichamelijke barrières die terugkomen in de literatuur en de enquête zijn niet besproken in de focusgroep. Hier werden vooral praktische en psychische barrières besproken. Aanschaf en kosten van materiaal werd in bepaalde takken van sport als grote barrière gezien door focusgroep deelnemers. Dat kosten een barrière kan vormen blijkt ook uit de literatuur (de Vreede et al., 2007). Ouderen letten over het algemeen toch meer op de kosten dan jongere doelgroepen zegt van Campen (2011) hierover. Uit de enquête blijkt echter dat kosten helemaal niet zo'n heel grote barrière vormt en dat het overgrote deel van de 65-plussers uit de gemeente Eersel budget heeft voor sport (GGD Brabant-Zuidoost, 2016). Kosten voelt dus als een barrière voor een deel van de doelgroep, maar deze barrière weerhoudt hen over het algemeen niet om toch sport te beoefenen. De grootste barrière besproken in de focusgroep, een inactieve leefstijl staat in overeenstemming met het onderzoek van de Gruijter et al. (2013). Hetzelfde geldt voor het hebben van te weinig tijd, het ontbreken van kennis en onvoldoende steun in de sociale leefomgeving. Bij het laatstgenoemde wordt met name gedoeld op de achterban. Een opvallende barrière die werd gegeven en verder nergens te vinden is, is haantjesgedrag. De literatuur geeft juist aan dat het competitieve aspect onbelangrijk wordt gevonden (de Gruijter et al., 2013). Mogelijk is deze barrière alleen van toepassing bij wielerclubs aangezien dit werd aangegeven door P4 en P8, beide actief bij een wielerclub.

4.2.4 Sportstimulering, benadering en interventies - focusgroep

De resultaten die uit paragraaf 3.9 en 3.10 voortkwamen zijn niet onderbouwd uit de literatuur. Waar de verantwoordelijkheid van de vereniging precies ligt staat niet vast. Het stimuleren van sport kan niet van de vereniging gevraagd worden, maar het is logischerwijs wel in hun eigen belang om dit te doen. Daarnaast werd geconstateerd dat de persoonlijke benadering de beste aanpak is om leden te werven bij een vereniging. Echter is deze aanpak wel het meest tijdrovend. Over deze aanpak zijn meerdere praktijkvoorbeelden gegeven door de focusgroep deelnemers. Bovendien werden er verschillende voorbeelden gegeven van interventies. Sommige interventies werden al geïmplementeerd in de gemeente Eersel en zijn succesvol gebleken. Andere ideeën zullen nog getoetst moeten worden. Het innovatieve idee om een collectief aanbod te starten heeft verder onderzoek nodig. Er kan geen uitspraak worden gedaan of dit al dan niet aanslaat bij de doelgroep.

4.3 Beperkingen onderzoek

In dit onderzoek heeft men te maken met een aantal beperkingen. Deze beperkingen zijn wellicht van invloed op de onderzoeksresultaten.

- De open vragen uit de enquête waarmee de wensen en behoeften van de doelgroep werden bevraagd, zijn door veel respondenten niet ingevuld. Verklaring hiervoor is dat niet iedereen de vraag goed begreep, dit bleek uit de vraagtekens die zij erbij hadden gezet. Daarnaast was de reden dat sommigen geen antwoord konden bedenken, ook dit hadden een aantal respondenten erbij gezet. Hierdoor zijn de daaruit komende resultaten minder betrouwbaar en niet met zekerheid te generaliseren naar de gehele populatie.
- Wegens tijdsgebrek zijn de enquêtes die niet in het tijdsbestek van twee weken zijn teruggekomen buiten beschouwing gelaten. Het meenemen van deze resultaten had het onderzoek nog sterker kunnen maken. Daarnaast was het beter geweest om een uiterste inleverdatum te communiceren.
- Er was geen exclusiecriteria opgesteld voor de enquête. Achteraf bleek dat voor sommige 65-plussers die zo beperkt werden door hun gezondheid de vraagstelling uit de enquête erg gevoelig lag.
- De stimulering en benadering van 65-plussers is niet onderzocht in de literatuur en enquête, maar werd wel een belangrijk item in de focusgroep. De hieruit voortgekomen resultaten zijn niet helemaal betrouwbaar, maar geven de sportvereniging wel een indicatie.

4.4 Aanbeveling vervolgonderzoek

Er wordt aanbevolen om onderzoek te doen naar het effect van een collectief beweegaanbod[7]. Gekeken moet worden of de ouderen hier behoefte aan hebben, of de verenigingen hier iets in zien en of het een meerwaarde zou zijn voor de sportbeoefening van de Eerselse 65-plussers. Indien dit een meerwaarde zou zijn, moet vervolgens gekeken worden hoe zo'n collectief aanbod het beste opgezet kan worden.

5 Conclusie en aanbevelingen

Om een logische opbouw te hanteren zal eerst een conclusie worden getrokken betreffende de deelvragen alvorens antwoord wordt gegeven op de hoofdvraag.

5.1 Conclusie deelvragen

Welke barrières bestaan er voor de 65-plussers in gemeente Eersel om te gaan sporten bij een sportvereniging?

De grootste barrière om te sporten blijkt de gezondheid, ook de subjectieve gezondheid speelt daarin een rol. Daarnaast vormen het niet leuk vinden van sport en het altijd al hebben van een inactieve leefstijl grote barrières om te beginnen met sporten. Er kan geconcludeerd worden dat het benaderen van de inactieve doelgroep die sport niet leuk vindt onrendabel is, aangezien het nauwelijks resultaat oplevert.

Ook te weinig kennis over het beweegaanbod van sportverenigingen is een barrière. Verder worden de kosten van sport als barrière gezien bij de doelgroep. Deze barrière weerhoudt de doelgroep echter nauwelijks om toch te gaan te sporten, aangezien zij hier over het algemeen voldoende budget voor hebben. Eveneens worden de sociale leefomgeving, één of meerdere lichamelijke beperkingen, tijd, tijdstip, reistijd, bereikbaarheid, achterban, te oud

[7] Met een collectief beweegaanbod wordt een beweegaanbod bedoelt die door alle sportverenigingen in de gemeente Eersel gezamenlijk is opgezet.

voelen en haantjes gedrag als mogelijke barrière genoemd, echter zijn deze in mindere mate aanwezig.

Wat motiveert de 65-plussers in de gemeente Eersel om te gaan sporten?

Geïdentificeerde motivatiefactoren spelen de grootste rol in de motivatie van de Eerselse 65-plussers. Dit zijn redenen voor het bevredigen van psychologische basisbehoeften en persoonlijkheidswaarden. Daarnaast sporten zij door intrinsieke motivatiefactoren (plezier, genot en vreugde). Externe motivatiefactoren komen een stuk minder voor en a-motivatie komt zelden voor.

Waar liggen de wensen en behoeften van 65-plussers binnen een mogelijk aangepast beweegaanbod?

De 65-plussers sporten het liefst op een doordeweekse ochtend. Dat willen zij doen op een lichte tot matige intensiteit. Daarnaast sporten zij gemiddeld iets langer als een uur, dit zou dus de ideale tijdsduur zijn voor een activiteit. Sociaal contact en goede begeleiding zijn de allerbelangrijkste behoeften. Eveneens worden niveau op maat, goede bereikbaarheid, ontwikkelen conditie en kracht, betaalbaarheid, recreatief, in kleine kring, goede accommodatie, betrokkenheid van de vereniging en erbij horen als belangrijke behoeften beschouwd.

5.2 Conclusie hoofdvraag

Welke interventies vanuit toekomstbestendige sportverenigingen zijn nodig om 65-plussers uit de gemeente Eersel actief aan het bewegen te krijgen?

De verenigingen kunnen de beschreven barrières die de Eerselse 65-plussers ondervinden in acht nemen en proberen om deze barrières weg te halen. Zo wordt de drempel om te gaan sporten verlaagd voor de doelgroep. Daarnaast kunnen zij rekening houden met de wensen en behoeften van de doelgroep in het aanbieden van activiteiten. Dit zorgt ervoor dat de doelgroep met plezier blijft sporten bij de betreffende vereniging. Wanneer verenigingen hun aanbod promoten zouden zij kunnen inspelen op de motivatie van de doelgroep. Op die manier wordt de doelgroep eerder geprikkeld het aanbod te gebruiken.

Eveneens kan geconcludeerd worden dat het beweegaanbod nog niet voldoet. Daarom moet er een aangepast beweegaanbod komen. Hierbij moet niet de focus liggen op de vijf benoemde voorkeurssporten, maar op het verbreden van het aanbod gespecificeerd op de 65-plussers.

Indien sportverenigingen 65-plussers naar zich willen toetrekken, kunnen zij het beste gaan voor de persoonlijke benadering. Deze manier van benaderen levert het meeste resultaat op.

Sportverenigingen worden ten minste geacht te faciliteren voor al haar leden. De verantwoordelijkheid voor het stimuleren van bewegen bij de 65-plussers ligt daarentegen niet bij de vereniging, echter is dit wel in hun eigen belang om te doen en wordt dit nadrukkelijk aanbevolen.

5.3 Aanbevelingen

Verwijder de grootste barrière

Aangezien verschillende barrières zoals beschreven in de conclusie het beweeggedrag van de doelgroep vermindert, is het belangrijk dat geprobeerd wordt om ze weg te halen.

Sportverenigingen worden aanbevolen om te focussen op de grootste barrière, de gezondheid van de doelgroep, aangezien bijna de helft van de inactiviteit komt vanwege gezondheidsredenen. Dat wil zeggen dat het niveau aangepast moet worden aan de fysieke toestand van de deelnemers. Om het niveau en de fysieke belastbaarheid van de 65-plusser vast te stellen kan de nulmeting interventie gehanteerd worden. Neem dus tijd om een samenwerking op te zetten met een fysiotherapeut, vraag hierbij indien nodig hulp van de buurtsportcoach. Op basis van het niveau en de fysieke belastbaarheid van de beginnende leden kunnen zij opgedeeld worden in kleine groepen, zodat de verenigingen beweegactiviteiten op maat kunnen aanbieden.

Stimuleer vrijwilligersfunctie oudere leden

Stimuleer als vereniging oudere leden die (straks) beperkt worden in het beoefenen van hun favoriete sport op gewenst niveau om een vrijwilligersfunctie te bekleden bij de vereniging. Dit kan het beste gedaan worden door de potentiële vrijwilligers persoonlijk te benaderen en hen het gevoel te geven dat zij onmisbaar zijn. Zo blijven zij sociaal betrokken en hebben zij daarnaast een maatschappelijke taak. Dit voorkomt dat de oudere in een sociaal isolement raakt en daarnaast levert deze aanpak een bijdrage aan het verminderen van het vrijwilligerstekort. Eveneens kunnen zij hun benodigde beweging op de accommodatie mee blijven pikken.

Speel in op motieven

Nu men weet wat de 65-plusser in de gemeente Eersel motiveert kunnen verenigingen daar handig op inspelen. De voornaamste reden voor hen om te sporten is vanwege geïdentificeerde motivatiefactoren, dit zijn psychologische basisbehoeften en persoonlijkheidswaarden. Voor de 65-plussers geldt dat zij voornamelijk voor de eigen bestwil, voor gezondheidsredenen en voor sociaal contact sporten. Daarnaast sporten zij vanuit intrinsieke factoren, dus omdat zij het zelf graag willen en hier plezier uit halen (zie voor specificatie tabel 3.1 motivatiefactoren respondenten). Als vereniging kan je hier dus rekening mee houden wanneer je je activiteit aanbiedt. Leg uit waarom de activiteit die aan wordt geboden zowel goed voor de gezondheid, gezellig als leuk is. Zo wordt de motivatie van de doelgroep geprikkeld. Het aanbieden van activiteiten kan het best via de persoonlijke benadering gedaan worden, dit is de ideale manier om de doelgroep te bereiken. Sociale media en advertenties kunnen meegenomen worden om de cirkel rond te maken, maar alléén dat zal nauwelijks 65-plus leden opleveren.

Houd rekening met wensen & behoeften

De activiteiten van verenigingen voor 65-plussers kunnen het best gepland worden op een doordeweekse ochtend. Een gemiddelde duur van één uur is voldoende. Laat de activiteiten daarnaast plaatsvinden op een lichte tot matige intensiteit, afhankelijk van het niveau van de deelnemers. Wanneer de fysieke fitheid hoog is, mag de intensiteit ook wat omhoog. Het niveau moet namelijk wel op maat zijn.

Bovendien worden sociaal contact en goede begeleiding het allerbelangrijkst bevonden. Bedenk dus een manier om sociaal contact mogelijk te maken. Een keer in de maand een gratis kop koffie is hier al een mogelijke, laagdrempelige interventie voor. Zorg daarnaast voor goede begeleiding. Laat iemand de activiteiten begeleiden die weet waar hij het over heeft en daarnaast heel ‘klantgericht’ te werk kan gaan. Ben eveneens goed betrokken bij de

doelgroep als vereniging door oprechte interesse te tonen en ondersteun tegelijkertijd hun ideeën, zij hechten hier namelijk veel emotionele waarde aan.

Aangepast beweegaanbod

Ga op zoek naar een ouderenvariant indien je als vereniging een sport aanbiedt die oorspronkelijk niet meer beoefend kan worden door de doelgroep 65-plus, omdat het te intensief is. Tegenwoordig wordt het steeds populairder bij de doelgroep om zo'n laagdrempelige variant te beoefenen van een sport die zij in hun jongere jaren beoefend hebben. De ouderenvarianten zijn makkelijk te vinden op het internet. Wanneer er nog geen variant voor de betreffende tak van sport te vinden is kan er contact op worden genomen met de bond. De bonden zijn vaak al bezig of staan open voor nieuwe ontwikkelingen op dit gebied.

Vervolgonderzoek: collectief aanbod

De gemeente wordt aanbevolen om vervolgonderzoek te doen naar een collectief beweegaanbod van de sportverenigingen voor de 65-plussers. Dit zou mogelijk een echte meerwaarde kunnen vormen binnen het Eerselse sportaanbod. In dat onderzoek moet gekeken worden naar de behoefte bij zowel de sportverenigingen als de ouderen binnen de gemeente. Vervolgens moet gekeken worden hoe dit effectief kan worden opgezet, aangezien dit op meerdere manieren kan. Het 65-plus aanbod zou collectief gepresenteerd kunnen worden aan de inwoners. Op die manier heeft het aanbod een groter bereik en kost het de verenigingen minder moeite om hun aanbod te promoten. Een andere mogelijkheid is het toepassen van combi-contributies, waarbij de doelgroep lid kan worden van meerdere sportverenigingen tegen een gereduceerde prijs. Ook kan er gekozen worden voor een Click-aanbod zoals dit nu voor de Eerselse jeugd bestaat. Dit betekent dat de doelgroep kennis kan maken met allerlei verschillende sporten, om zo uiteindelijk hun favoriete sport te kiezen.

Bibliografie

Attema, E., & van Dijk, M. (2010). *De doelgroep ouderen in beweging.* Zwolle: Chriselijke Hogeschool Windesheim.

Baarda, B., Bakker, E., Julsing, M., Fischer, T., Peters, V., & van der Velden, T. (2013). *Basisboek Kwalitatief Onderzoek.* Utrecht: Noordhoff Uitgevers.

Bautmans, I. (2003). *Sarcopenie: kun je ouderen spieren trainen?* Brussel: Bohn Stafleu van Loghum.

Belastingdienst. (sd). *Wat is een stichting en wat is een vereniging?* . Opgehaald van Belastingdienst: https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/belastingdienst/zakelijk/bijzondere_regelingen/stichtingen_en_verenigingen/wat_is_een_stichting_en_wat_is_een_vereniging_s/wat_is_een_stichting_en_wat_is_een_vereniging

Brug, J., van Assema, P., & Lechner, L. (2017). *Gezondheidsvoorlichting en Gedragsverandering .* Assen: Koninklijke van Gorcum.

CBO. (2004). *Handleiding foucsgroepen.* Utrecht: Kwaliteitsinstituut voor de gezondheidszorg CBO.

CBS. (2013). *Werkloze en werkzame beroepsbevolking: twee afbakeningen.* Den Haag/Heerlen: Centraal Bureau voor de Statistiek.

CBS. (2015, Mei 21). *Zorguitgaven stijgen met 1,8 procent in 2014*. Opgehaald van CBS: https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2015/21/zorguitgaven-stijgen-met-1-8-procent-in-2014

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2014). *Prognose bevolking kerncijfers, 2014-2060 .* Den Haag/Heerlen: Centraal Bureau voor de Statistiek.

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2016, Februari 12). *Vergrijzing .* Opgehaald van CBS: https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisatie/2016/6/vergrijzing

Cliteur, J. (2012). *Breinwijzer.* Vleuten: Purple Monkey Publishing.

de Gruijter, M., Hermens, N., Nederland, T., & van den Toorn, J. (2013). *Meer senioren bewegen en sporten in Rotterdam.* Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.

de Hollander, A., Hoeymans, N., Melse, J., van Oers, J., & Polder, J. (2006). *Zorg voor Gezondheid. Volksgezondheids Toekomstverkenning 2006.* Bilthoven: RIVM.

de Jong-Gierveld, J. (2006). Eenzaamheid onder kwetsbare oudere mannen en vrouwen; oorzaken en oplossingen. *Bijblijven*, 390-396.

de Klerk, M., Iedema, J., & van Campen, C. (2006). *SCP-maat voor lichamelijke beperkingen op basis van AVO 2003.* Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

de Vreede, P., Jans, M., Jongert, T., & Hopman-Rock, M. (2007). *Ouderen in beweging! in Hillesluis.* Leiden: TNO.

de Zeeuw, J. (2015). *Beweegruimte voor ouderen: mogelijkheden en voorbeelden.* Ede: Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB).

Dekkers, R. (2016). *Wat beweegt u?* Uden: HAN .

Dijkstra, M. (2009). Mentaal vermogen: ouderen. *Strategische Verkenningen*, 1-4.

Gemeente Eersel. (2017, januari 1). *Samenstelling bevolking*. Opgehaald van Eersel: https://www.eersel.nl/bestuur-en-organisatie/samenstelling-bevolking_45734/

GGD Brabant-Zuidoost. (2016). *Ouderenmonitor 65+ gemeente Eersel.* Eersel: GGD.

Glesne, C. (2006). *Becoming qualitative researchers.* Boston: Pearson.

Gratton, C., Jones, I., & Robinson, T. (2007). *Onderzoeksmethoden voor sportstudies.* Oxford: Routledge.

Greef, D. M. (2009). *Het belang van bewegen voor onze gezondheid.* Groningen: Partnership Huisartsenzorg in Beweging.

Guay, F., Vallerand, R., & Blanchard, C. (2000). On the Assessment of Situational Intrinsic and Extrinsic Motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, 175-213 .

Herrings, L. (2017). *Inzicht in de determinanten van beweeggedrag bij 55-plussers die deelnemen aan de beweeggroepen van Activiteiten en Beweegwijzer .* HZ University of Applied Sciences.

Hildebrandt, V., Oijendijk, W., & Hopman-Rock, M. (2008). *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2006/2007.* Leiden: TNO Kwaliteit van Leven.

Hoekman, R., Knol, F., & van der Poel, H. (2010). *Ruimte en accommodaties voor sport.* Rapportage Sport.

Integraal Kankercentrum Nederland. (2012). Botten en botdichtheid. *Sterke botten bij borstkanker*, 2-6.

KNHB. (2018). *Fithockey (50+)*. Opgehaald van Hockey: https://hockey.nl/de-sport/soorten-hockey/50-fithockey/

Loop & Leef. (sd). *Home*. Opgehaald van Loopenleef: http://www.loopenleef.nl/

Ministerie van VWS en CBS. (z.j.). *Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)*. Opgehaald van Jeugdmonitor CBS: http://jeugdmonitor.cbs.nl/nl-nl/inlichtingen/begrippen-en-toelichtingen/nederlandse-norm-gezond-bewegen-(nngb)/

Mol, P.-J. (2016). *Stap 3 Behoefteanalyse.* Opgehaald van Tools & Instrumenten Kenniscentrum Sport: https://tools.kenniscentrumsport.nl/bravo-kompas/onderwerp/stap-3-behoefteanalyse/

Ohmae, K. (1982). *The Mind of the Strategist; The Art of Japanese Business.* McGraw-Hill.

Overbeek, R., & Schippers, A. (2004). *Ouder worden we allemaal. Trendstudies en toekomstdebatten over de vergrijzing in Nederland.* Utrecht: NIZW.

Rustenburg, G., van Eunen, E., & Leliveld, K. (2001). *Marktonderzoek voor marketingbeslissingen.* Utrecht: Noordhoff Uitgevers.

Sportimpuls. (sd). *Menukaart Sportimpuls*. Opgehaald van Menukaart.sportenbeweeginterventies: https://menukaart.sportenbeweeginterventies.nl/menukaart-sportimpuls.html

Tiessen-Raaphorst, A., Verbeek, D., de Haan, J., & Breedveld, K. (2010). *Sport: een leven lang.* Den Haag/ 's Hertogenbosch : Sociaal en Cultureel Planbureau/ W.J.H. Mulier Instituut.

Tiessen-Raaphorst, D. Z., Kerssens, D. J., de Bakker, D. D., & Wendel-Vos, D. I. (2005). *Sporters Vitaal!* Utrecht: Nivel.

van Assema, P., Kok, G., & Mesters, I. (1992). Het focusgroep-interwiew: een stappenplan . *TSG Jaargang 70*, 431-437.

Van Dale. (sd). *Betekenis 'concurrent'*. Opgehaald van Van Dale : http://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/concurrent#.WhwHpbpFyP8

Van Dale. (sd). *Betekenis 'motivatie'*. Opgehaald van Van Dale: http://vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/motivatie#.Wg2Q-LpFzIU

van de Vijver, P., Schalkwijk, F., & van Bodegom, D. (2017). Peer coaching om ouderen gezond te houden. *Huisarts & Wetenschap*, 1.

van den Boomen, K. (2015). *Motivatie en Leerprestaties bij Verschillende Assessmentmethoden .* Utrecht: Universiteit Utrecht.

van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., de Witte, H., Lens, W., & Andriessen, M. (2009). De Zelf-Determinatie Theorie: kwalitatief goed motiveren op de werkvloer. *Gedrag & Organisatie*, 316-335.

van der Boon, A. (2015). *Sporten of diëten, wat is er eerst?* Utrecht: Universiteit Utrecht.

van der Bruggen-Meulenbroeks, W. (2017, november 20). Emigratie . (C. v. Kruis, Interviewer)

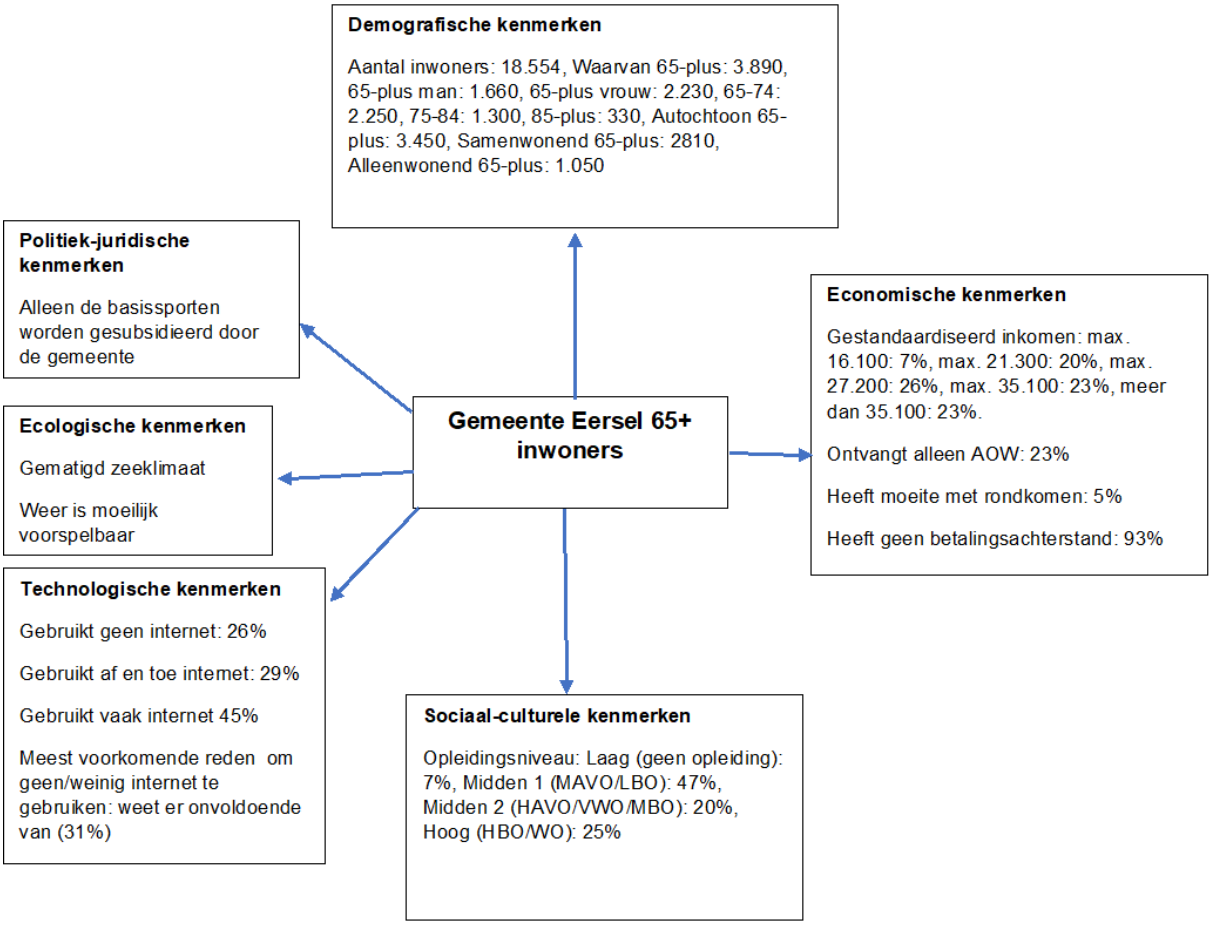
Vermeij, L., Hoekman, R., & Steenbekkers, A. (2014). *Hoe ver gaan dorpsbewoners voor sport?* Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Vos, S., & Scheerder, J. (2012). *Sport- en beweegmanagement in de lage landen.* Gent: Academia Press.

Zwikker, M., van Dale, D., Dunnink, T., Willemse, G., van Rooijen, S., Heeringa, N., & Rensen, P. (2015). *Erkenning van interventies: Criteria voor gezamenlijke kwaliteitsbeoordeling 2015-2018.* Utrecht: RIVM.

Bijlagen

Bijlage A DESTEP-analyse inwoners 65-plus



(GGD Brabant-Zuidoost, 2016; Gemeente Eersel, 2017)

Bijlage B Potentiële stakeholders

Om de aanbevelingen uit te (kunnen) voeren die voortvloeien uit de beantwoorde onderzoeksvraag zijn er bepaalde organisaties, personen en groepen die hieraan hun bijdrage aan moeten leveren. Deze belanghebbende organisaties en groepen worden bestempeld als 'stakeholder'.

Stakeholder	Belang	Rol
Onderzoeker	Eigen ontwikkeling, opdrachtgever tevreden maken.	Het hele onderzoeksproces uitvoeren en de verengingen aanbevelen wat zij kunnen doen.
Gemeente Eersel Domein sport & welzijn	Verenigingen worden toekomstbestendiger → past bij toekomstbestendig accommodatiebeleid 2017-2020. 65-plussers gaan meer bewegen → past in visie	De stagiair ondersteunen in zijn onderzoek en adviezen/feedback geven. Daarnaast de kwaliteit waarborgen.
65-plussers in de gemeente	Gaan meer bewegen, worden vitaler.	Meedoen aan de sport- en beweegactiviteiten vanuit verenigingen/actief lid worden.
Vanuit de gemeente gesubsidieerde verenigingen. Hieronder vallen verenigingen die tennis, voetbal, korfbal, hockey, honkbal en atletiek aanbieden.	In toekomst voldoen aan prestatieafspraken (bouwsteen 6) van het toekomstbestendig accommodatiebeleid 2017-2020. Meer leden → meer inkomsten (contributie, horecagebruik)	Aannemen van de aanbevelingen van de onderzoeker om tot een goed aanbod te komen. Verzorgen van sport- en beweegaanbod voor 65-plussers. Het aanbod promoten en actief stimuleren.
Niet-gesubsidieerde verenigingen. Hieronder vallen alle andere verenigingen die sport aanbieden, behalve van bovengenoemde sporten.	Meer leden → meer inkomsten (contributie, horecagebruik)	Aannemen van de aanbevelingen van de onderzoeker om tot een goed aanbod te komen. Verzorgen van sport- en beweegaanbod voor 65-plussers. Het aanbod promoten en actief stimuleren.

(Hendricks, 2016; Prins & van der Heijden, 2017)

Bijlage C Operationalisatieschema enquête

Onderzoeksvraag: 'Welke interventies vanuit toekomstbestendige sportverenigingen zijn nodig om 65-plussers uit de gemeente Eersel aan het bewegen te krijgen?'

Deelvragen:
'Welke barrières bestaan er voor de 65-plussers in gemeente Eersel om te gaan sporten bij een sportvereniging?'
'Wat motiveert de 65-plussers in de gemeente Eersel om te gaan sporten?
'Waar liggen de wensen en behoeften van 65-plussers binnen een mogelijk aangepast beweegaanbod?'

Let op: niet relevante dimensies zijn uit het operationalisatieschema gehaald.

Definitie van begrip/concept (uit onderzoeksvraag of literatuurstudie)	**Dimensie (begrippen uit de definitie)**	**Indicator (manier om begrippen te meten)**	**Vragen**	**Antwoordcategorieën**
Bewegen is in deze situatie fysieke activiteit Elke beweging van het lichaam geproduceerd door de skeletspieren die resulteert in een aanzienlijke stijging van het energieverbruik in rust - naar de context waarbinnen de activiteit wordt uitgevoerd - naar het type activiteit - naar de intensiteit waarmee de activiteit wordt verricht. (Bouchard Shephard & Stephens, 1993)	Type activiteit	Sport	Beoefent u een sport?	O Ja O Nee
		Welke sport	Zo ja, welke sport beoefent u?	O Fitness O Fietsen O Zwemmen O Walking football O Wandelen O Hardlopen O Tennis O Ouderengym O Anders, namelijk
			Zo nee, waarom sport u niet?	O Ik heb geen tijd O Ik vind het niet leuk O Het is te duur O Ik moet te ver reizen om te kunnen sporten O ik kan niet sporten vanwege mijn gezondheid
	Context	Frequentie	Hoe vaak sport u per week?	O Minder dan 1 keer O 1 à 2 keer O 3 à 4 keer O 4 à 5 keer O Meer dan 5 keer
		Duur	Hoe lang sport u gemiddeld per keer?	O 15 min O 30 min O 45 min O 1 uur O 1,5 uur O langer dan 1,5 uur
		Verband	In welk verband sport u?	O Bij een sportvereniging O Bij een sportschool/ fitnesscentrum O Ongeorganiseerd O Bij een fysiotherapeut/ revalidatiecentrum O Bij een KBO O Anders, namelijk

(Beweeg)interventie Is globaal gebaseerd op drie keuzen. -Selectie van de doelgroep Keuze uit: People changing perspectief of People processing benadering -Type beweegaanbod Keuze uit: voorlichtingsprogramma's en bewegings-activeringsprogramma's - Intensiteit beweegaanbod Keuze uit: leefstijlprogramma's en sport & fitness programma's. (Greef, 2009)	Selectie doelgroep	Beweegervaring	Sinds wanneer is sport en bewegen een onderdeel geworden van uw leven?	O Ik ben sinds één jaar actief bezig met sport en bewegen O Ik ben ongeveer 5 jaar actief bezig met sport en bewegen O Ik ben ongeveer 15 jaar actief bezig met sport en bewegen O Ik ben ongeveer 30 jaar actief bezig met sport en bewegen O Ik beweeg al heel mijn leven
		Bekendheid	Hoe bekend bent u met de sportverenigingen binnen uw gemeente?	O Ik ken er helemaal geen O Ik ken er bijna geen O Ik ken er een paar O Ik ken er best wel wat O Ik ken ze allemaal
	Type beweegaanbod	Meer bewegen	Zou u meer willen bewegen dan dat u nu al doet?	O Nee, ik beweeg al voldoende O Nee, ik heb geen zin om meer te bewegen O Ja, maar het is financieel niet mogelijk O Ja, maar ik heb niet meer tijd O Anders, namelijk
	Intensiteit	Hoogte intensiteit	Op welke intensiteit zou u het liefst willen sporten?	O Zeer lichte intensiteit O Lichte intensiteit O Matige intensiteit O Hoge intensiteit O Zeer hoge intensiteit
65-plusser Relevante kenmerken van mensen met de leeftijd 65 of ouder wonende in de gemeente Eersel.	Relevante kenmerken	Pensioen	Werkt u?	O Ja, ik werk O Ja, ik doe vrijwilligerswerk O Nee, ik ben gepensioneerd O Anders, namelijk
		Geslacht	Wat is uw geslacht?	O Man O Vrouw
		Gezondheid	Heeft u moeite met bewegen vanwege uw gezondheid?	O Altijd O Regelmatig O Soms O Zelden O Nooit
			Voelt u zich fysiek fit?	O Absoluut niet O Nee O Een beetje O Ja O Absoluut
		Leeftijd	Wat is uw leeftijdscategorie?	O 65 – 69 O 70 – 74 O 75 – 79 O 80 – 84 O 85+

Barrière: wat ouderen tegenhoudt om te gaan bewegen. Kan onderverdeeld worden in fysieke en praktische barrières. SCP-maat voor fysieke barrières → zowel motorisch als zintuiglijke beperkingen in het verrichten van beweegactiviteiten. (de Klerk et al.,2006) Praktische barrières bestaan uit reistijd naar de sportaccommodatie, bereikbaarheid van de accommodatie en de kosten van de sport.	Fysieke barrières	Motorische beperking	Heeft u lichamelijke beperkingen die u hinderen bij het sporten?	O Ja, ik heb meerdere lichamelijke beperkingen O Ja, ik heb één lichamelijke beperking O Nee, ik heb geen lichamelijke beperking(en) O Weet ik niet
		Reistijd	Belemmert de reistijd naar een sportvereniging/accommodatie u om te gaan sporten?	O Heel erg O Regelmatig O Soms O Zelden O Nooit O Niet van toepassing
	Praktische barrières	Bereikbaarheid	Wat vindt u van de bereikbaarheid van de sportverenigingen/accommodaties in uw gemeente? (Met bijvoorbeeld het openbaar vervoer, de auto, de fiets, of lopend).	O Heel slecht O Slecht O Soms moeilijk O Goed O Heel goed O Weet ik niet
		Kosten	Wat vindt u van de kosten voor sport?	O Veel te hoog O Aan de hoge kant O Laag O Heel laag O Weet ik niet
Motivatie Beweegreden, drijfveer (van Dale, z.j.) SDT-theorie: psychologische basisbehoeften: behoefte aan autonomie, competentie en verbondenheid. 2 soorten motivatie: intrinsieke motivatie (motivatie vanuit zichzelf) en extrinsieke motivatie (geïntegreerde regulatie, geïdentificeerde regulatie, geïntrojecteerde regulatie en externe regulatie). (Brug et al., 2017) **Vragen zijn a.d.h.v. SIMS-methode (van den Boomen, 2015)**	Psychologische basisbehoeften Intrinsieke motivatie Extrinsieke motivatie	Autonomie Competentie Verbondenheid Geïntegreerde regulatie Geïdentificeerde regulatie Geïntrojecteerde regulatie Externe regulatie	Kruis aan wat van toepassing is. Meerdere antwoorden mogelijk. Ik sport,	O Omdat ik het interessant vind. O Omdat ik het doe voor mijn eigen bestwil O Omdat dit van mij verwacht wordt. O Omdat er vast goede redenen zijn om dit te doen, maar ik zie ze niet. O Omdat ik het plezierig vind. O Omdat ik denk dat het goed voor me is. O Omdat het iets is dat ik moet doen. O Ik doe het, maar ik weet niet of het de moeite waard is. O Omdat het leuk is. O Omdat ik het zelf besloten heb. O Omdat ik geen keuze heb. O Ik weet niet waarom; ik heb geen idee wat het me oplevert. O Omdat het me een goed gevoel geeft. O Omdat ik denk dat het belangrijk voor me is.

				O Omdat ik het gevoel heb dat ik dit moet doen. O Ik doe het, maar ik weet niet of het goed is om dit na te streven.
Stakeholders: Toekomstbestendige sportverenigingen Toekomstbestendige sportverenigingen: alle aanbieders van sport die al dan niet gesubsidieerd worden door de gemeente.	Gesubsidieerde sportvereniging Niet-gesubsidieerde sportvereniging	Bekendheid van de verenigingen Sportaanbod van een vereniging	Wat vindt u van het sportaanbod van de verenigingen voor uw doelgroep?	O Er is te weinig sportaanbod voor mijn doelgroep vanuit die verenigingen O Er is genoeg sportaanbod voor mijn doelgroep vanuit die verenigingen O Ik ben niet bekend met het sportaanbod voor mijn doelgroep vanuit die verenigingen
		Behoefte voor het aanbod van de vereniging	Zou u willen bewegen bij een sportvereniging, wanneer dit mogelijk is, indien u dit nog niet?	O Daar heb ik totaal geen behoefte aan O Dat hoeft van mij niet O Dat weet ik niet O Dat lijkt me wel wat O Dat lijkt me heel leuk
			Zo ja, welke sport heeft dan uw voorkeur?	O Open vraag
			Zo nee, waarom niet?	O Ik voel me daar te oud voor O Ik kan dat fysiek niet meer aan O Ik sport al genoeg ergens anders O Ik heb daar geen geld voor O Ik heb daar geen zin in O Anders namelijk
Wensen en behoeften Ouderen hebben een aantal wensen en behoeften die zij in vervulling willen zien gaan bij het deelnemen aan een beweegaanbod. -Zij vinden het prettig als er naar hun wensen en behoeften gevraagd wordt. - Zij wensen voldoende begeleiding - Het uitgaan en uitdagen van de mogelijkheden en wensen - Creatief gebruik maken van de omgeving - Sociaal aspect belangrijker als competitie	Wensen en behoeften Begeleiding Mogelijkheden	Wensen en behoeften bevragen Voldoende begeleiding Uitgaan van de mogelijkheden Uitdagen van de mogelijkheden	Stel dat u gaat sporten bij een sportvereniging: waar heeft u dan behoefte aan?	Open vraag

- Zij moeten het niveau aankunnen	Creatief gebruik	Creatief gebruik maken van de omgeving		
Vragen zijn aangevuld met tool van Kenniscentrum Sport: Inventarisering van wensen & verwachtingen over gezondheidsactiviteiten Leefstijl Vragenlijst (Mol, 2016)	Sociaal	Sociaal aspect		
	Competitie	Competitieve aspect		
	Niveau	Het niveau aankunnen	Welk tijdstip op de dag heeft uw voorkeur voor beweegactiviteiten?	O In de ochtend O In de middag O In de avond O Geen voorkeur
	Aanvulling Kenniscentrum Sport	Aanvulling Kenniscentrum Sport	Wanneer sport u het liefst?	O In het weekend O Doordeweeks O Geen voorkeur
			Welke uitspraak past het beste bij u?	O Ik beweeg het liefst in groepsverband (bijv. met collega's lunchwandelen) O Individueel bewegen past het beste bij mij (bijv. alleen een rondje (hard)lopen) O Ik beweeg het liefst zowel alleen als in groepsverband O Bewegen en/of sporten spreekt mij helemaal niet aan.

Bijlage D Meetinstrument enquête

Interventies sportverenigingen voor 65-plussers

Beste meneer/mevrouw,

Voor u ligt een enquête voor een onderzoek vanuit gemeente Eersel, gericht op u als 65-plusser. Het doel is om uw wensen, behoeften, motieven en barrières met betrekking tot sporten in kaart te brengen. Dit zodat sportverenigingen in de gemeente Eersel in de toekomst beter op deze wensen in kunnen spelen.

Daarnaast is het doel dat sportverenigingen een 65+ aanbod gaan krijgen en dat u daarmee een stuk meer keus krijgt in de sporten die u graag wil beoefenen. In de enquête komt meerdere malen het begrip 'sportverenigingen' terug, hiermee worden echt de traditionele sportverenigingen bedoeld. Denk bij dit begrip dus aan sporten als voetbal, tennis, hockey, badminton, dansen enzovoorts.

Wanneer u deze enquête invult, zit u uiteraard nergens aan vast. Er zijn geen foute antwoorden; antwoord zo eerlijk mogelijk. Uw antwoorden en gegevens blijven volledig anoniem. **Als u alle vragen heeft ingevuld kunt u de enquête in de bijgeleverde <u>kleine</u> envelop doen en de envelop terugsturen via de post. U hoeft geen postzegel meer te plakken.**

Bij voorbaat dank voor het invullen!

1. **Wat is uw geslacht?**

O Man O Vrouw

2. **Wat is uw leeftijdscategorie?**

O 65 – 69

O 70 – 74

O 75 – 79

O 80 – 84

O 85+

3. Voelt u zich fysiek fit?

O Absoluut niet O Nee O Een beetje O Ja O Absoluut

4. Werkt u?

O Ja, ik werk.

O Ja, ik doe vrijwilligerswerk.

O Nee, ik ben gepensioneerd.

O Anders, namelijk …….

5. Beoefent u een sport?

O Ja → ga door naar vraag 7

O Nee → ga door naar vraag 6

6. Waarom sport u niet?

O Ik heb geen tijd.

O Ik vind het niet leuk.

O Het is te duur.

O Ik moet te ver reizen om te kunnen sporten.

O Ik kan niet sporten vanwege mijn gezondheid.

O Anders, namelijk ……

Indien u vraag 6 heeft ingevuld en NIET sport, gaat u door naar vraag 13

Indien u vraag 5 heeft ingevuld en WEL sport, gaat u door met de volgende vraag

7. Welke sport beoefent u?

O Fitness O Fietsen O Zwemmen O Walking football O Wandelen

O Hardlopen O Tennis O Seniorengym O Anders, namelijk……

8. In welk verband sport u?

O Bij een sportvereniging.

O Bij een sportschool/ fitnesscentrum.

O Sport zelf en nergens aangesloten (ongeorganiseerd).

O Bij een fysiotherapeut/ revalidatiecentrum.

O Bij een KBO (Katholieke Bond voor Ouderen).

O Anders, namelijk …….

9. Sinds wanneer is sport en bewegen een onderdeel geworden van uw leven?

O Ik ben sinds één jaar actief bezig met sport en bewegen.

O Ik ben ongeveer 5 jaar actief bezig met sport en bewegen.

O Ik ben ongeveer 15 jaar actief bezig met sport en bewegen.

O Ik ben ongeveer 30 jaar actief bezig met sport en bewegen.

O Ik sport en beweeg al heel mijn leven.

10. Hoe vaak sport u gemiddeld per week?

O Minder dan 1 keer O 1 à 2 keer O 3 à 4 keer

O 4 à 5 keer O Meer dan 5 keer

11. Hoe lang sport u gemiddeld per keer?

O 15 minuten O 30 minuten O 45 minuten O 1 uur

O 1,5 uur O Langer dan 1,5 uur

12. Bekijk de stelling. Meerdere antwoorden zijn hierbij mogelijk, kruis alle bolletjes aan die op u van toepassing zijn.

Ik sport,

O Omdat ik het interessant vind.

O Omdat ik het doe voor mijn eigen bestwil.

O Omdat dit van mij verwacht wordt.

O Omdat er vast goede redenen zijn om dit te doen, maar ik zie ze niet.

O Omdat ik het plezierig vind.

O Omdat ik denk dat het goed voor me is.

O Omdat het iets is dat ik moet doen.

O Ik doe het, maar ik weet niet of het de moeite waard is.

O Omdat het leuk is.

O Omdat ik het zelf besloten heb.

O Omdat ik geen keuze heb.

O Ik weet niet waarom; ik heb geen idee wat het me oplevert.

O Omdat het me een goed gevoel geeft.

O Omdat ik denk dat het belangrijk voor me is.

O Omdat ik het gevoel heb dat ik dit moet doen.

O Ik doe het, maar ik weet niet of het goed is om dit na te streven.

Vanaf de volgende vraag is de enquête weer voor zowel sporters als niet sporters

13. Hoe bekend bent u met de sportverenigingen binnen uw gemeente (Gemeente Eersel)?

O Ik ken er helemaal geen. O Ik ken er bijna geen. O Ik ken er een paar.

O Ik ken er best wel wat. O Ik ken ze allemaal.

14. Wat vindt u van het sportaanbod van de sportverenigingen voor uw doelgroep?

O Er is te weinig sportaanbod voor mijn doelgroep vanuit sportverenigingen.

O Er is genoeg sportaanbod voor mijn doelgroep vanuit sportverenigingen.

O Ik ben niet bekend met het sportaanbod voor mijn doelgroep vanuit verenigingen.

15. Zou u meer willen bewegen dan u nu doet?

O Nee, ik beweeg al voldoende.

O Nee, ik heb geen zin om meer te bewegen.

O Ja, maar het is financieel niet mogelijk.

O Ja, maar mijn gezondheid laat het niet toe.

O Ja, maar ik heb niet meer tijd.

O Anders, namelijk …….

16. Op welke intensiteit zou u het liefst willen sporten?

O Zeer lichte intensiteit O Lichte intensiteit O Matige intensiteit

O Hoge intensiteit O Zeer hoge intensiteit

17. Heeft u moeite met bewegen vanwege uw gezondheid?

O Altijd

O Regelmatig

O Soms

O Zelden

O Nooit

18. Heeft u lichamelijke beperkingen die u hinderen bij het sporten (Bijvoorbeeld slecht zicht, slecht ter been, slecht evenwicht etc.)?

O Ja, ik heb meerdere lichamelijke beperkingen.

O Ja, ik heb één lichamelijke beperking.

O Nee, ik heb geen lichamelijke beperking(en).

O Weet ik niet.

19. Belemmert de reistijd naar een sportvereniging/accommodatie u om te gaan sporten?

O Reistijd belemmert mij heel erg.

O Reistijd belemmert mij regelmatig.

O Reistijd belemmert mij soms.

O Reistijd belemmert mij zelden.

O Reistijd belemmert mij nooit.

O Niet van toepassing.

20. Wat vindt u van de bereikbaarheid van de sportverenigingen/accommodaties in uw gemeente? (Met bijv. het openbaar vervoer, auto, fiets of lopend)

O Heel slecht bereikbaar.

O Slecht bereikbaar.

O Soms moeilijk bereikbaar.

O Goed bereikbaar.

O Heel goed bereikbaar.

O Weet ik niet.

21. Wat vindt u van de kosten voor sport?

O De kosten zijn veel te hoog.

O De kosten zijn wel wat aan de hoge kant.

O De kosten zijn niet hoog, maar ook niet laag.

O De kosten zijn laag.

O De kosten zijn heel laag.

O Weet ik niet.

22. Zou u willen bewegen bij een sportvereniging, wanneer dit mogelijk is?

O Daar heb ik totaal geen behoefte aan.

O Dat hoeft van mij niet.

O Dat weet ik niet.

O Dat lijkt me wel wat → sla vraag 23 over!

O Dat lijkt me heel leuk → sla vraag 23 over!

O Ik sport al bij een sportvereniging → sla vraag 23 over!

23. Waarom wilt u niet sporten bij een sportvereniging?

O Ik voel me daar te oud voor.

O Ik kan dat fysiek niet meer aan.

O Ik sport al genoeg ergens anders.

O Ik heb daar geen geld voor.

O Ik heb daar geen zin in.

O Anders, namelijk …….

<u>Indien u vraag 23 heeft ingevuld, gaat u door naar vraag 25</u>

24. Als u wel zou willen bewegen bij een sportvereniging, welke sport heeft dan uw voorkeur? Open vraag.

O ……

25. Stel dat u gaat sporten bij een sportvereniging, waar heeft u dan behoefte aan? Open vraag. U mag meerdere zaken opschrijven.

O ……

O ……

O ……

26. Welk tijdstip heeft uw voorkeur om te gaan sporten?

O In de ochtend O In de middag O In de avond O Geen voorkeur

27. Wanneer sport u het liefst?

O In het weekend

O Doordeweeks

O Geen voorkeur

28. Welke uitspraak past het beste bij u?

O Ik beweeg het liefst in groepsverband (met andere mensen samen).

O Ik beweeg het liefst alleen (bijv. alleen een rondje (hard)lopen).

O Ik beweeg het liefst zowel alleen als in groepsverband

O Bewegen en/of sporten spreekt mij helemaal niet aan.

29. Vindt u het een interessant onderwerp en zou u graag uw mening willen geven in een vervolgonderzoek, vul dan hieronder uw gegevens in. Het vervolgonderzoek is deelname aan een groepsinterview. Er wordt hiervoor contact met u opgenomen.

O E-mail (niet verplicht) ……

O Telefoonnummer (niet verplicht) ……..

Einde enquête

Als u alle vragen heeft ingevuld kunt u de enquête in de bijgeleverde <u>kleine</u> envelop doen en de envelop terugsturen via de post. U hoeft geen postzegel meer te plakken.

Bijlage E Operationalisatieschema Focusgroep

Relevant begrip/concept om voor te leggen aan de focusgroep, onderbouwd vanuit enquête	**Dimensie**	**Indicator (manier om begrippen te meten)**	**Vragen/stellingen**
Beoefende sport - sportvoorkeur Uit de enquête blijkt dat de sporten die men al doet voor een groot deel in overeenstemming zijn met de sport die als voorkeur wordt gegeven om uit te voeren bij een sportvereniging.	Beoefende sport – sportvoorkeur overeenstemming	Soort sport	Er moet gefocust worden op deze sporten en niet op sporten die ongebruikelijk zijn voor ouderen.
Meest voorkomende barrières om te sporten: >Gezondheid >Vind sport niet leuk >Eén of meerdere lichamelijke beperkingen >Hoge kosten	Fysieke barrières Praktische barrières Psychische barrières	Gezondheid Eén of meerdere lich. bep. Hoge kosten Vind sport niet leuk	Dat bijna 50% van de niet sporters aangeeft niet te sporten vanwege hun gezondheid komt omdat het beweegaanbod niet laagdrempelig genoeg is. Sportverenigingen horen een rol te hebben in de sportstimulering van 65-plussers die sport niet leuk vinden.
Aanbod van sportverenigingen Uit de enquête blijkt dat 60,7% niet bekend is met het aanbod van sportverenigingen. Maar 31,5% vindt dat er genoeg aanbod is. De mogelijke oorzaak is niet bekend.	Aanbod	Voldoende aanbod Bekendheid aanbod	Het beweegaanbod van sportverenigingen voor 65-plussers voldoet. Sportverenigingen moeten actiever bezig zijn met het promoten van hun 65+ aanbod. Wat moet er verbeterd worden vanuit het beweegaanbod van sportverenigingen voor 65-plussers?
Wensen en behoeften Sociaal contact en Goede begeleiding zijn de belangrijkste behoeften die men heeft als het gaat om sporten bij een sportvereniging	Wensen en behoeften	Sociaal contact Goede begeleiding	Sociaal contact en goede begeleiding zijn de twee belangrijkste punten waar sportverenigingen zich op in moeten zetten.

Bijlage F1 Totaaloverzicht beoefende sporten enquêterespondenten

Totaaloverzicht beoefende sporten (n=533) van de enquêterespondenten (n=355)		
	Absoluut aantal (n)	**Percentage (%)**
Wandelen	148	27,8
Fietsen	129	24,2
Fitness	72	13,5
Zwemmen	49	9,2
Seniorengym	48	9,0
Tennis	30	5,6
Golf	14	2,6
Dansen	10	1,9
Biljart	8	1,5
Yoga/Pilates	6	1,1
Tai Chi	5	0,9
Hardlopen	4	0,8
Anders (niet ingevuld)	3	0,6
Walking football	2	0,4
Badminton	2	0,4
(Bedrijfs)voetbal	1	0,2
Handboogschieten	1	0,2
Schaatsen	1	0,2

Bijlage F2 Totaaloverzicht sportvoorkeuren enquêterespondenten

Totaaloverzicht sportvoorkeuren sportverenigingen (n=154) van de enquêterespondenten (n=355)		
	Absoluut aantal (n)	**Percentage (%)**
Wandelen	31	20,1
Fietsen	31	20,1
Zwemmen	22	14,3
Gymnastiek	21	13,6
Tennis	10	6,5
Yoga	6	3,9
Golf	5	3,2
Mag alles zijn	3	1,9
Tai Chi	3	1,9
Volleybal	3	1,9
Biljart	2	1,3
Dans	2	1,3
Pilatus	2	1,3
Voetbal	2	1,3
Badminton	2	1,3
Atletiek	1	0,6
Teamsport	1	0,6
Hardlopen	1	0,6
Hockey	1	0,6
Tafeltennis	1	0,6
Squash	1	0,6
Roeien	1	0,6
Hardlopen	1	0,6
Paardrijden	1	0,6

Bijlage G Codeerschema

Label: Welk sport en beweegaanbod krijgt focus	**Sub-label**
‘’Dat walking football is toch een duidelijk opkomende sport voor 65-plussers.’’ (P5)	Aangepast sportaanbod
‘‘Ik denk dat we ons wel moeten focussen op de voorkeurssporten.’’ (wandelen, fietsen, zwemmen, gymnastiek, tennis) (P3)	Voorkeurssporten
‘‘Ik ben er wel mee eens dat je moet proberen het aanbod te verbreden en verenigingen proberen te bewegen om nog iets anders aan te bieden dan waar ze voor staan, zoals het walking football, het ouderenhonkbal en fithockey 50 plus’.’ (P3)	Aangepast sportaanbod
‘’Je wilt toch een sport beoefenen die je leuk vindt en dat kan wandelen, fietsen of zwemmen zijn, maar dat kan in mijn geval het walking football zijn, waar ik mezelf helemaal in gevonden heb. Dat is alleen maar goed natuurlijk en hoe meer sporten, hoe beter.’’ (P3)	Aangepast sportaanbod
‘‘Als we naar FitFactory kijken, daar zit de doelgroep 65-plus en zij kunnen zich toch ontfermen over het nieuwe aanbod wat hier niet op de kaart staat? Wat niet het meest prominent is/’’ (P2)	Aangepast sportaanbod
‘‘Moet er gefocust worden op die voorkeurssporten? Nee, je moet proberen die 65-plussers die niet meer zo goed kunnen sporten laten focussen op iets met anderen die het goed kunnen brengen en die mensen weer kan motiveren.’’ (P6)	Koppelen aan enthousiaste begeleiding
‘’Ik denk dat de grootste verleiding voor ouderen om te bewegen kleinkinderen zijn.’’ (P2)	Kleinkinderen
‘’Nou ja die (ouderen) komen terug als de vereniging hen iets te bieden heeft, maar de meeste sportverenigingen zoals wij ze in onze gemeente kennen en dan hebben we het over voetbal, korfbal, hockey. Die verenigingen zijn niet meer interessant voor zo’n 45, 50-plusser want die kunnen niet meer de sport beoefenen die ze vroeger altijd deden. Dus het is wel belangrijk voor die vereniging als ze leden willen werven, iets moeten doen voor die mensen.’’ (P4)	Aangepast sportaanbod

Label: Wensen en behoeften	**Sub-label**
‘‘De sociale binding is voor hen ook heel belangrijk.’’ (P9)	Sociaal contact
‘‘Het zijn vaak mensen die alleen zijn, die echt komen om te ontmoeten.’’ (P9)	Sociaal contact
‘’Het is van kom maar naar de sportschool en kijk maar wat je doet. Je krijgt in het begin 1 à 2 keer begeleiding en daar houdt het dan mee op.’’ (P6)	Begeleiding
‘‘Wat hier ook speelt. Niet alleen sporten, maar ook het sociale contact.’’ (P5)	Sociaal contact
‘’Ik heb dat ook bij PSV gehad, daar lunchte je af en toe met elkaar en dat vond men ontzettend belangrijk. Daar werd ook vanuit de groep zelf weer om gevraagd.’’ (P5)	Sociaal contact
‘‘Het is heel belangrijk dat de vereniging het waardevol vindt dat een andere doelgroep hun accommodatie gebruikt.’’ (P3)	Betrokkenheid
‘’Kijk ook naar het sociaal. Je hoeft je niet uit de naad te werken met gymoefeningen of wat dan ook, maar laat ze iets doen en benader daarnaast het sociale heel erg. Ik denk dat je dan mensen ook sneller van de stoel krijgt.’’ (P6)	Sociaal contact

‘‘Als ik naar mijn eigen vrouw kijk. Die gaat 3 keer per week wandelen. Die lopen op en neer naar Steensel 10,5 km, maar die heeft echt nog geen behoefte om bij een vereniging te gaan.’’ (P8)	Geen behoefte
‘‘Ze moeten zich er happy voelen en erbij horen.’’ (P6)	Plezier/ Erbij horen
‘’Dat de vereniging het een warm hart toedraagt is denk ik ook een heel groot pluspunt, waardoor de groep zich er ook thuis voelt en zo hecht blijft.’’ (P5)	Betrokkenheid/ thuis voelen
‘’En de voorzitter laat zich regelmatig zien en neemt die oudjes serieus. Dat is ook heel belangrijk. Dat je je thuis voelt in zo’n vereniging.’’ (P5)	Betrokkenheid/ thuis voelen
‘’In teamverband is ook heel belangrijk.’’ (P5)	Teamverband
‘’Je moet ergens een honk hebben waar je na afloop naartoe komt en kunt relaxen.’’ (P6)	Accommodatie
‘’Zonder sociaal contact ben je geen vereniging en als je geen goede begeleiding hebt dan heb je geen leden meer.’’ (P7)	Sociaal contact/ goede begeleiding

Label: Barrières/drempels	**Sub-label**
‘’Bij ons kan iedereen van 65 ook gewoon mee, maar als mensen met een krom stuur zitten dan worden het allemaal haantjes. Voor mensen die op echt latere leeftijd beginnen te fietsen is dit een reden om toch af te haken.’’ (P8)	Te hoog niveau
‘‘Zijn het mensen die voor het eerst in de sportschool komen of gingen die vroeger al? Want die drempel is bij iedere sport en activiteit soms wel een beetje groot.’’ (P3)	Leven lang inactief
‘‘Ik werk nu ook als vrijwilliger in buurthuis X. Daar zijn ook ouderen aan het gymmen. Het kost daar moeite om na de gym nog koffie met elkaar te gaan drinken.’’ (P5)	Ontbreken sociaal contact
‘‘Met een burendag geprobeerd om rond buurthuis X te kijken of we de eenzame ouderen uit hun isolement konden halen. Dat blijkt heel erg moeilijk.’’ (P5)	Ontbreken sociaal contact
‘’Bij ons bij de wielerclub is dat een probleem. Fietsen? 1500 euro voor een fiets is niks en dan komt er nog dure kleding bij. Dat probeer je niet zomaar even uit.’’ (P8)	Kosten
‘’Bij ouderen merk je dat ze zo weinig weten, maar ook dat er drempels zijn.’’ (P5)	Kennis
‘‘Mensen die nooit niks gedaan hebben krijg je ook niet zomaar aan de gang. Dat is een punt hè.’’ (P8)	Leven lang inactief
‘‘Maar die zijn op alle gebieden achtergebleven. Wij proberen bij de dorpsraad ook inactieve mensen te betrekken, maar daar is heel weinig respons op. Die mensen trekken zich steeds verder terug. Hoe ouder ze worden, hoe minder ze meegaan. Dan krijg je een heel groot gat en gaat het niet meer.’’ (P6)	Leven lang inactief
‘’Als wielrenners een krom stuur hebben krijgen ze haantjesgedrag. Je wilt niet met een groep mee die bestempeld wordt als minder snel.’’ (Beleidsmedewerker 2)	Trots
‘’Mensen die nog nooit in een groep hebben gereden, krijg je ook niet in een groep op de fiets.‘’ (P8)	Ontbreken sociaal contact
‘‘Niet iedereen zal bijvoorbeeld naar buurthuis x gaan om te sporten. Waarom? Dan voelen zij zich te oud. Bovendien zitten daar bijna alleen maar vrouwen. Ook dat zijn weer drempels om te bewegen voor sommigen.’’ (P5)	Te oud voelen/ bepaalde doelgroep

‘’In sommige dorpen kunnen ze net hun voetbal- of korfbalvereniging op de been houden. Als je daar dan het beweegaanbod verbreed kan het zo zijn dat zo’n voetbalteam of korfbalteam omvalt.’’ (P7)	Aangepast sportaanbod
‘’Ja, afstand! En dan moet je activiteiten ook nog overdag doen en daar vrijwilligers voor hebben, want ouderen komen ’s avonds niet zo nel hun huis meer uit.’’ (P6)	Afstand/ tijdstip/ vrijwilligers
‘’De drempel om te sporten verlaag je hier wel mee’’ (P4) in reactie op ‘‘de 65-plusser bij een sportvereniging krijgt subsidie voor lidmaatschap.’’ (P2)	Kosten
‘‘Dat zie je ook vaak hè. Een eendaags evenement, daar krijg je vrijwilligers nog wel zo ver voor, maar als je vraagt of ze een half jaar kunnen komen hebben ze daar geen tijd voor.’’ (P5)	Tijd
‘’Er is ook een achterban. Dat hoor je ook vaak. Als ik nog een keer geblesseerd raak, heeft m’n vrouw gezegd, dan is het afgelopen, dan ga ik niet meer.’’ (P6)	Achterban
‘’Ik voel het toch een beetje als een drempel. Als er dan iemand is die zijn kicksen weer aan wilt doen, maar eerst een fit-test moeten en denkt van ja laat dan maar zitten hoor.’’ (P3)	nulmeting
‘’Ik probeer alleen maar aan te geven dat het wat mitsen en maren heeft. Verkeerd gebruik van privacy is een maatschappelijke trend. Dat is ook wel het risico. Mensen worden steeds individualistischer. Mensen gaan steeds meer eisen dat het zo goedkoop mogelijk wordt, met voldoende vrijwilligers, terwijl ze zelf niks doen. Als er dan iets misgaat willen ze ook nog jou de schuld geven. Dat is als vereniging weleens een dilemma.’’ (P9)	Wet op privacy → Drempel voor de vereniging zelf
‘’Er zijn goede voorbeelden, maar ik denk dat het beweegaanbod voor de 65-plusser op dit moment nog niet voldoet’’ (P4) (De rest van de groep beaamt dit)	Onvoldoende beweegaanbod
‘’Ik merk het ook aan mijn eigen kinderen dat ze het veel te druk hebben om te sporten. En ouderen die krijg je aan de armen mee, maar die moeten oppassen.’’ (P5)	Tijd
‘’Als je eenmaal fietst is de drempel heel laag om daarbij te komen. Drempel is voornamelijk materiaal.’’ (P4)	Materiaal

Label: Benadering en sportstimulering 65-plusser/ waar ligt de verantwoordelijkheid	**Sub-label**
‘’Ik heb zelf zitten denken, misschien zou je sport gewoon mee moeten nemen in de cursus ‘pensioen in zicht’ bij de werkgever.’’ (P5)	Pensioenhulp
‘’Het is wellicht de verantwoordelijkheid van een vereniging om te vragen waarom stop je? Zijn er andere dingen die je zou willen doen en eventueel doorverwijzen naar een andere vereniging.’’ (P7)	Verantwoordelijkheid vereniging
‘‘Wat we zien bij de 65-plus groep (turnvereniging a) is dat de instroom van onderop ook vanuit de fysiotherapie komt.’’ (P7)	Doorverwijzen zorg
‘’Je verantwoordelijk voelen inderdaad om voor de sporter die de vereniging verlaat weer een match te maken.’’ (P2)	Verantwoordelijkheid vereniging
‘’Ik denk dat je de mensen vanuit de sportvereniging best kunt stimuleren.’’ (P6)	Verantwoordelijkheid vereniging
‘’Er is altijd wel iemand bij hun (inactieve ouderen) in de buurt, vrienden of familie, die kan zeggen van joh kom nou bij ons is helpen.’’ (P6)	Verantwoordelijkheid naasten
‘’Je moet ze wel betrekken bij een club en dan iets wat hun ook aantrekt.’’ (P6)	Betrokkenheid

‘‘Als je kijkt welke rol verenigingen kunnen hebben in sportstimulering en faciliteren, dan zou je denk ik veel meer op faciliteren moeten gaan zitten. Ik denk niet dat je als sportvereniging iemand aan het sporten krijgt die het niet leuk vindt.’’ (P7)	Faciliteren
‘’Ik voel veel voor dat faciliteren. Het gaat te ver om van een sportvereniging te verwachten dat ze gaan stimuleren. Faciliteren mag je wel verwachten van een sportvereniging die zijn maatschappelijke functie/taak ook ziet.’’ (P5)	Faciliteren
‘‘Je ziet dat een vereniging investeert in bepaalde zaken omdat zij dat maatschappelijk belangrijk vinden. Dat siert hen enorm.’’ (P2)	Maatschappelijke taak
‘’Verantwoordelijk vind ik nogal wat, maar ik denk dat het ook al aanwezig is. Een vereniging heeft altijd belang om te zorgen dat er voldoende leden zijn. Ik denk dat er automatisch wel een soort drive is bij verenigingen om ook ouderen als lid binnen te halen.’’ (P4)	Verantwoordelijkheid vereniging
‘’Therapeuten, dokterspraktijken etc. zouden ook best wel een verwijzende rol kunnen hebben.’’ (P7)	Doorverwijzen zorg
‘’Ik denk dat een huisarts of fysio ook een heel belangrijke rol kan hebben, net als iedereen die mensen door kan verwijzen omdat zij moeten gaan bewegen om wat voor reden dan ook.’’ (P4)	Doorverwijzen zorg
‘’Wij hebben in het voorjaar een voorlichtingsavond en we zetten heel veel advertenties in bladen etc. maar daar komen misschien 2 à 3 mensen op af.’’ (P8)	Adverteren
‘‘Daar komt niks op. Een publicatie in welk blad ook.’’ (P3)	Adverteren
‘‘Mensen die echt willen komen uit zichzelf.’’ (P8)	Intrinsieke motivatie
‘’En als je iets voor niks krijgt? Je kunt bijvoorbeeld komen kijken met een kopje koffie en een lekkere koek erbij. Misschien komen er dan wel mensen op af.’’ (P6)	Extrinsieke motivatie
‘’Je moet echt die mensen persoonlijk benaderen.’’ (Beleidsmedewerker 1)	Persoonlijke benadering
‘‘Wellicht moet er een verantwoordelijkheid genomen worden richting zorgverzekeraar.’’ (P2)	Verantwoordelijkheid zorgverzekeraar
‘’Ik ben heel erg van het op individueel niveau stimuleren en niet op collectief niveau. Er moet iets gerichts komen waarin sportverenigingen gestimuleerd worden om de maatschappelijke taak op te pakken.’’ (P7)	Gericht stimuleren
‘’Ik vraag altijd in de kantine of er mensen mee kunnen helpen met even iets opzetten. Dan worden ze betrokken en dan kun je later erop terugkomen dat er ook voor hen aanbod is.’’ (P6)	Betrokkenheid
‘’Hoe krijg je mensen nou actief? Nogmaals via de persoonlijke benadering.’’ (P5)	Persoonlijke benadering
‘‘Om nou te zeggen als ik media inzet komen er een aantal mensen binnen, daar kan ik activiteiten op door laten gaan is niet het geval. Je moet dus echt trekken, persoonlijk benaderen.’’ (P5)	Adverteren/ Persoonlijke benadering
‘’Je moet echt hemel en aarde bewegen. Wat ik merk is dat het persoonlijk benaderen van oudgediende het beste werkt.’’ (P2)	Persoonlijke benadering
‘’Wat ik zelf nog heel belangrijk vind, misschien is dat een optie. Dat sportverenigingen in samenwerking met een fysiotherapeut gaan om mensen te enthousiasmeren een nulmeting laten doen.’’ (P5)	Samenwerking vereniging en fysio
‘’Contact is de enige mogelijkheid om ze aan de gang te krijgen. En dat hoeft dan niet per se de sportvereniging te zijn, maar iemand in naam van de sportvereniging.’’ (P3)	Persoonlijk contact
‘’De persoonlijke benadering is wel de manier. En dat hoeft niet officieel via het bestuur en de ledenlijst, maar gewoon ons kent ons.’’ (P4)	Persoonlijke benadering

‘’Juist als je met een groep samengaat sporten is het ook leuker. Als je een paar keer bent geweest en je vindt het leuk en je merkt het effect op je lichaam en je geest dan ga je automatisch ook anderen betrekken. Je zegt tegen mensen van moet je maar eens meegaan en zodoende krijg je natuurlijk ook weer een grotere groep.’’ (P6)	Elkaar stimuleren
‘’Ik heb dan ook gezegd aan de andere vrijwilligers: je moet voor jezelf stellen dat je 1 persoon meeneemt die drempel over.’’ (P5)	Verantwoordelij kheid vrijwilligers
‘’Verantwoordelijk vind ik nogal wat, maar ik denk wel dat het ook aanwezig is. Een vereniging heeft altijd een belang om te zorgen dat er voldoende leden zijn. Ik denk dat er automatisch wel een soort drive is bij de vereniging om ook ouderen als lid binnen te halen.’’ (P4)	Verantwoordelij kheid vereniging
‘’Sociale media, dat kunnen ze meenemen om het cirkeltje rond te maken.’’ (P9)	Adverteren

Label: Interventies	Sub-label
‘’Dorpen zijn vaak te klein dus je moet een beetje clusteren. Je moet elkaar helpen’’ (P5)	Collectief
‘’Ik kan misschien wel straks mensen die niet meer kunnen sporten bij atletiekvereniging a enthousiast maken om mee te helpen bij de jeugdbegeleiding’’ (P6)	Vrijwilligersfunctie bekleden
‘’Ik ben er wel mee eens dat je moet proberen het aanbod te verbreden en verenigingen proberen te bewegen om nog iets anders aan te bieden dan waar ze voor staan, zoals het walking football, het ouderenhonkbal en fithockey 50+’’ (P3)	Aangepast sportaanbod
‘’Alleen komen kijken? Nee neem de schoenen mee en krijg ze meteen het veld op. Allemaal kleine dingetjes om die oudere persoon in bewegen te krijgen, als ze niet uit zichzelf al bezig zijn.’’ (P5)	Zelf ervaren
‘’Wat bij ons goed werkt voor dat sociale contact is dat koffie eens per maand wordt opgenomen in de contributie.’’ (P7)	Sociaal contact
‘’Wat wij doen met onze leden bij turnvereniging a. We vragen waarom stop je? Zijn er andere dingen die je zou willen doen en eventueel verwijzen we ze door naar een andere vereniging.’’ (P7)	Doorverwijzen
‘’Kan zo’n fietsclub dan niet zeggen van wij hebben 1 of 2 mensen die verantwoording nemen voor een groepje wat minder snel gaat. Zodat mensen die wat minder snel kunnen zich daar weer gaan thuis voelen.’’ (P6)	Laagdrempeliger
‘’Wat je dan als vereniging zou kunnen doen is nadenken of je daar collectief een aantal fietsen neer kan zetten die te gebruiken zijn door de leden.’’ (P7)	Collectief
‘’Je zou bijv. in zee kunnen gaan met de fietsenhandel. Dat zij die 10 fietsen beschikbaar stellen de vereniging een deel bijbetaald. Dat leden die fiets dan op dat moment huren van de vereniging. Zitten ze ook gelijk goed in onderhoud.’’ (P5)	Overeenkomst
‘’Op het moment dat ze uit de actieve sportbeoefening schieten, dat ze andersom weer investeren (dat is ook bewegen) door vrijwilliger te worden en bijvoorbeeld op te trekken met de jeugd.’’ (P2)	Vrijwilligersfunctie bekleden
‘’Misschien zouden ze het wat algemener op moeten stellen. Dat ze bij wijze van spreken bij de vereniging mee kunnen doen met de warming up ongeacht of ze de sport daarna gaan beoefenen.’’ (P5)	Warming up
‘’Ja dan zijn ze vrijwilliger, bieden ze hulp en voelen ze zich daarnaast ook nog betrokken. Als je dan ook nog eens zegt van dan gaan we	Vrijwilligers sporten

zelf een keer in de week die sport beoefenen en ze zitten allemaal met gelijke leeftijden dan wordt er best veel gelachen. Dat geloof ik best.'' (P6)	
''Maar je zou daar ook combi-contributies voor kunnen maken (ook in het kader van toekomstbestendige verenigingen).'' (P2)	Collectief
''Maar wat ik eigenlijk bedoelde is dat niet de vereniging de subsidie krijgt, maar de 65-plusser zelf voor een lidmaatschap bij een vereniging.'' (P2)	Subsidie
''Dat sportverenigingen in samenwerking gaan met een fysiotherapeut om mensen te enthousiasmeren en een nulmeting te laten doen.'' (P5)	Samenwerking vereniging – fysio
''Je zou ook een centraal aanbod kunnen gaan delen met die mensen i.p.v. dat iedere sportvereniging zijn eigen aanbod presenteert.'' (P7)	Collectief
''Ik kan als ik vanuit de vereniging bij mensen langs de deur ga en zeg van we hebben een leuk aanbod voor 65-plussers en diegene zegt ik hoef dat niet. Kan ik toch nog zeggen van maar bij de atletiek hebben ze dit, bij voetbal dit, zit daar dan misschien iets voor jou tussen? Dan pak je het met elkaar op en kun je krachten bundelen. Je zou zelfs een click aanbod voor 65-plussers kunnen maken. Wordt u 65, kom de komende jaar is aan deze 5 verschillende sporten snuffelen.'' (P7)	Collectief
''Dan is grootouder-kind gym de oplossing. Al die oudjes komen met hun kleinkind sporten.'' (P7)	Grootouder – kind gym

Bijlage H Transcripties focusgroep

Verenigingen en bepaalde dorpen zijn aangeduid met een letter om de anonimiteit van de vereniging te waarborgen. Ook de deelnemers zijn anoniem.

P1, P2 en P3 hebben zich al voorgesteld alvorens de video begon. Hun demografische kenmerken zijn naderhand nog opgevraagd voor de volledigheid van het onderzoek.

P5: Ik ben 'P5'. Ik woon al ruim 20 jaar in…. Ik ben 72 dus ik ben echt wel tot die groep 65-plussers behorend. Ik heb voorheen gevoetbald, getennist, veel gewandeld en ik ben lid bij voetbalvereniging a. P3 heb ik toch een beetje gekeken in de Kempen en ik ben begonnen in het walking football in 2002 bij PSV, daar heb ik een jaar gespeeld op de Herdgang. Uit die groep spelen nog vier mensen ook bij voetbalvereniging a. Het is een gemengd gezelschap wat daar speelt, overal komen ze vandaan. Ik denk dat het een van de redenen is waar ik zelf wel in geloof. **Dorpen zijn vaak te klein dus je moet een beetje clusteren. Je moet elkaar helpen,** maar waarom kan het in dorp X? Daar wordt op vrijdag gespeeld en de meeste walking football teams die ik ken, die spelen allemaal op woensdag. Na PSV ben ik naar voetbalvereniging b gegaan, ik heb daar een jaar walking football gespeeld, was daar ook helemaal nieuw. En nu, nogmaals, ben ik niet heel actief meer, maar wel nog steeds lid bij voetbalvereniging a. Dat was het.

P9: Ik ben 'P9'. Ben 24 jaar. Ik kom uit…. Ik ben per 1 maart 2018 aangesteld tot nieuwe buurtsportcoach van de gemeente X. Ik heb o.a. met P1 en P4 gezeten en zodoende ben ik ook uitgenodigd voor deze focusgroep. Mijn taak is dus ook om de 50+ doelgroep aan het bewegen te krijgen in de gemeente X. Hobby's: korfballen, bij een hele kleine vereniging in dorp Y, maar wel altijd landelijk niveau dames gespeeld. Dat doe ik drie keer per week en daar zit echt wel mijn passie in.

P6: Mijn naam is 'senior 2'. Ik ben 71 jaar. Ik woon nu 10 jaar in …, voorheen heb ik lange tijd in … gewoond. Ik was daar lid van atletiekvereniging X. Toen ik hier naar Duizel kwam werd ik lid van atletiekvereniging Y. Daar heb ik nog een aantal jaren meegelopen als langeafstandloper. Dat was ik van huis uit al. Op mijn 24e ben ik gaan lopen, daar heb ik heel veel plezier in gehad. Ik heb ook vrij kort na ik zelf ben gaan lopen trainingscursussen gevolgd en toen ook trainingen gegeven, zowel aan wedstrijdatleten als recreanten en aan de jeugd C/D. Erg leuk! En ja op begeven moment kwam de slijt in mijn knieën en toen was het afgelopen. Toen ben ik een beetje rustiger aan gaan doen. Momenteel train ik de pupillen A en de junioren van atletiekvereniging a. Daar gaat het met de jeugd niet zo best. Klein clubje, het atletiekgebeuren is wat op de achtergrond geraakt. Het is wel een hele leuke club, heeft een grote groep met hardlopers. Er zitten ook hele goede trainers bij en goede lopers. Daar had ik eigenlijk niks te zoeken, maar ik wil nou in een jaar proberen om het een beetje op te vijzelen ook vooral met de vrijwilligers die er zijn. Die hebben eigenlijk weinig met atletiek te maken en het is een atletiekvereniging. Ik ga daar nu kijken wat ik met mijn kennis verder kan betekenen. Het is dus niet de doelgroep. **Ik kan misschien wel mensen die straks ook niet meer kunnen lopen bij atletiekvereniging a enthousiast maken om mee te helpen bij de jeugdbegeleiding.** Die mensen weten allemaal iets van atletiek en die kunnen daar dan instromen. Dat is voor mij de insteek om hier vanavond bij te zitten. Ik ben heel erg gedreven en ik heb regelmatig iets in mijn hoofd en dan denk ik van ja dat moet eruit, zowel op sportgebied als cultureel.

P4: Nou, 'P4', beleidsmedewerker sport bij gemeente X, 43 jaar, woon ook in Eersel. Heb altijd gevoetbald, maar met een blessure de kruisbanden afgescheurd en toen revaliderend

in de sportschool op de hometrainer met het fietsen in aanraking gekomen. Sinds een jaar of 8 fietsend bij wielerclub a. Een vereniging waar ook veel tot op hogere leeftijd nog mensen actief zijn.

P7: Ik ben 'P7', ik ben 31 jaar. Ik ben bestuurslid bij atletiekvereniging a. Een turnvereniging hier in de Kempen. Voor een aantal gemeenten voeren wij de buurtsportcoach en combinatiefunctionaris regeling uit. We hebben een heel divers aanbod. Van ouder-kind gym, grootouder-kind gym tot een groep seniorengym. De oudste is bij ons 88 en de jongste is 4, dus een heel breed aanbod. Daarnaast natuurlijk het turnaanbod. Zelf sport gerelateerde hobby's: zwemmen, fitness, wandelen en kitesurfen.

P8: Ik ben 'P8', ik ben 65. Ik ben al 44 jaar in … woonachtig en ik ben penningmeester van wielerclub a. Ik fiets 3, 4, 5 keer in de week. En ja, wij zijn behoorlijk fanatiek in de groep waar ik mee fiets. Bij ons is de oudste 78. Wij fietsen woensdagmorgen met een oudere groep, woensdagmiddag, vrijdagmorgen. Allemaal gepensioneerden en soms ook wat jongere mensen net P4. Wij hebben op het moment 238 leden bij wielerclub a. Ik denk dat wij een prettige vereniging zijn zowel voor jong als oud en nou moet ik eerlijk zeggen. De aanwas van de jeugd valt een beetje tegen. Aanwas van de onderkant valt op het moment niet mee. Toch zijn wij een hele bloeiende vereniging. **Bij ons kan iedereen van 65 ook gewoon mee, maar als mensen met een krom stuur zitten dan worden het allemaal haantjes. Voor mensen die op echt latere leeftijd beginnen te fietsen is dit een reden om toch af te haken.** Dus het gaat toch te hard.

P2: Dit gaat over het wielrennen dan en niet over ATB?

P8: Ja. Of ja het is wel ATB, maar wel bij wielerclub a. Ik fiets eigenlijk altijd op de weg.

P2: De lol is dat wielrennen samen met tennissen van die sporten zijn, dat als bijv. het voetballen niet meer gaat, je daar voor kiest. Dus bij die sporten lijkt het me ook niet prominent noodzakelijk om die aanwas van onder te hebben. Het lijken mij sporten die je vanaf je 40/45 ook nog prima kan instromen.

P8: Ja inderdaad, mensen van atletiekvereniging a en inderdaad van het voetballen die echt blessures hebben gehad, die stromen dan zeg maar in. Maar de jeugd… ja als ze 15/16 zijn dan vertrekken ze weer.

P2: En dan jeugd bij het wielrennen of bij het ATB?

P8: Bij het ATB.

P2: Ja, oké, want wielrennen bij het snelle wiel daar hebben ze een grote bult aan jeugd hè?

P8: Ja, maar wij zijn puur een tourclub, dus we hebben geen wedstrijden.

P1: Nou dan gaan we verder. Ik wil jullie er even op wijze dat alles gezegd mag worden. Ook jullie afwijkende mening zal worden gerespecteerd en die is ook juist heel belangrijk. Jullie krijgen 6 stellingen en 1 vraag en daar mogen jullie je meningen over uiten. De eerste stelling daar hoort wat achtergrondinformatie bij. De top 5 voorkeurssporten bij sportverenigingen zijn: wandelen, fietsen, zwemmen, gymnastiek en tennis bleek uit de enquête. Ook zijn dit sporten die over het algemeen al het meest beoefend worden door de 65-plussers. Nou is de stelling: er moet gefocust worden op deze sporten en niet op sporten die ongebruikelijk zijn voor ouderen.

P5: Nou ja ik mis hier toch dat voetballen. **Dat walking football is toch een duidelijk opkomende sport voor 65-plussers.** Ruim 200 verenigingen zijn er nu al mee bezig. Het probleem is wel dat je minimaal 12 man moet hebben om het leuk te kunnen spelen en dan nog 2 erbij als invaller. Dan heb je het al over 14 man en dat gaat niet in een keer, maar als je elkaar erin helpt en je leent een beetje van een ander, dan zie je wat in Vessem nu is. 18/19 spelers staan daar op de lijst.

P3: **Maar ik denk dat we ons wel moeten focussen op de voorkeurssporten.** Dat zijn nou eenmaal de sporten die 65-plussers actief beoefenen en ook goed kan beoefenen. **Ik ben er wel mee eens dat je moet proberen het aanbod te verbreden en verenigingen proberen te bewegen om nog iets anders aan te bieden dan waar ze voor staan, zoals het walking football, het honkbal (voor ouderen), het fithockey. Maar ik denk toch dat deze voorkeurssporten de meest beoefende sporten blijven voor de 65-plusser.** Daar is natuurlijk helemaal niks mis mee, want als iedereen die 65+ is een van deze 5 sporten doet, is het prima natuurlijk, want dat is wat we willen. We moeten wel proberen denk ik om het aanbod te verbreden, alleen onze sportverenigingen werken allemaal met vrijwilligers en die hebben hun handen vol om dat te doen waar ze voor zijn opgericht ooit. Alles wat daarbij komt zal toch door een ander aangedragen en aangejaagd moeten worden.

P2: **Maar we hebben toch ook een niet vrijwillige binnen de buurtsportcoachregeling. Als we naar FitFactory kijken, daar zit de doelgroep 65-plus en zij kunnen zich toch ontfermen over het nieuwe aanbod, wat hier niet op de kaart staat. Wat niet het meest prominent is.** Als ik naar de jeugd kijk, het free-runnen. Er is een hele grote vraag maar er zijn geen trainers. Ze kunnen de vraag niet beantwoorden. Kan het zo zijn dat er bij ouderen, 50+/ 60+ mogelijk sporten zijn die bij ons nog niet bekend zijn of in ontwikkeling zijn, wat ze nog meer triggert?

P3: Ja dat klopt. Maar ik heb ook bij een sportschool gezeten en wat ging ik daar doen? Fietsen en lopen op een band. Dat zijn dan toch de bezigheden die ik bij een sportschool doe. Omdat ik dat niet leuk vind, kan ik dat niet volhouden. Ik kan het niet opbrengen om dan naar de sportschool te gaan. **Je wilt toch een sport beoefenen die je leuk vind en dat kan wandelen, fietsen of zwemmen zijn, maar dat kan in mijn geval het walking football zijn, waar ik mezelf helemaal in gevonden heb. Dat is alleen maar goed natuurlijk en hoe meer nieuwe sporten erbij komen, hoe beter.**

P7: Om het meteen even scherp te maken. Dit zijn de 5 voorkeurssporten van 350 mensen die waarschijnlijk actief zelf sporten beoefenen en de enquête hebben ingevuld. Dan zijn er 2 vragen die bij mij opkomen. Waarom doen de mensen die niet actief sporten niet één van de 5 voorkeurssporten? Is daar dan een andere behoefte en hoe krijg je die behoefte in kaart, zodat die mensen een andere sport gaan beoefenen? Dus het toe leiden van niet sporten naar sport. Anderzijds komt de vraag op hoe kun je ervoor zorgen dat de mensen die deze voorkeurssporten beoefenen, dat die groepen toenemen.

P3: Ja dat is inderdaad de vraag en opdracht.

P4: Hier staat wandelen op maar een jaar of 10 geleden is nordic walking ineens in opkomst gekomen er zijn heel veel senioren die zodoende actiever zijn gaan wandelen. Dat is dan toch weer een variant van de bestaande vijf.

P6: maar je ziet ze niet veel meer. Het is echt een hype geweest en je ziet bijna niemand meer als je nu op straat loopt met die stokken staan ze je dom aan te kijken. Maar die

voorkeurssporten zijn ook sporten die je alleen kunt doen he. Dat is wat mensen natuurlijk ook aantrekt. Wanneer het jou uitkomt. Niet met een club, want dan ben je weer gebonden. Om even terug te komen van een sport die ook heel goed zou kunnen gaan op een fitnesscentrum. Dat je met een groep mensen van dezelfde leeftijd iets aangeboden krijgt wat meer is als alleen maar fietsen en wandelen.

P9: Dat wordt in Eersel nu al gedaan bij sportschool a. Elke donderdag is er een uurtje gymnastiek. Mensen starten op een apparaat en dan met een groep van +- 18 mensen maken ze een rondje om alle apparaten. Daar zit een begeleider bij. Daarna gaan ze naar de zaal eronder en doen ze nog wat verschillende oefeningen. Uiteindelijk sluiten ze af met koffie. **De sociale binding is voor hen ook heel belangrijk.**

P2: Dat heet dan ook fit & koffie. Dus het sociale, het ontmoeten is daarin ook heel belangrijk.

P7: En van welke leeftijdscategorie is dat?

P9: **De meeste die ik heb gezien zijn ook wel 65+. Vaak ook mensen die alleen zijn. Die echt komen om te ontmoeten. De oudste was denk ik tegen de 80.**

P3: **En zijn dat al mensen die voor het eerst in de sportschool komen? Of gingen die vroeger al?**

P9: Oh dat durf ik niet te zeggen.

P3: **Ja want die drempel is bij iedere sport en iedere activiteit soms wel een beetje groot.**

P6: **Juist als je met een groep samengaat sporten is het ook leuker. Als je een paar keer bent geweest en je vindt het leuk en je merkt het effect op je lichaam en je geest dan ga je automatisch ook anderen betrekken. Je zegt tegen mensen van moet je maar eens meegaan en zodoende krijg je natuurlijk ook weer een grotere groep.** Maar het is natuurlijk nog niet wijd gespreid zeg maar. Het is echt nog per sportschool die dat aanbiedt. Daarnaast is het van kom maar naar de sportschool en kijk maar wat je doet. Je krijgt in het begin 1 à 2 keer begeleiding en daar houd het eigenlijk mee op.

P2: Is die begeleiding zo belangrijk dan?

P6: Ja. Ik loop al vanaf 24 jaar en sindsdien ben ik ook altijd naar een sportschool gegaan, omdat ik wist dat niet alleen die benen mee moeten, maar ook je hele lichaam. Ik had zwakke nek en schouderspieren en mijn begeleider daar zij van ja ga maar eens met 1kg dumbbels lopen en dat viel toch tegen. Op begeven moment werkt dat wel. Als je mensen in een groep kunt overtuigen (ook bij de fitness) dat ze lichamelijk en geestelijk vooruitgaan. Er is namelijk een groot aanbod en er wordt ook vertelt waarom dat je het moet doen. Dat mensen dan ook voor zoiets kunnen gaan.

P5: **En wat hier ook speelt. Niet alleen sporten maar ook dat sociale contact en vandaar dat ik net ook dat voetballen inbracht omdat dat in een groep gebeurd.** Ik heb zelf gewandeld, zelf gefietst, ik zwem, gymnastiek wat minder en ik heb heel lang getennist. Allemaal dingen die ik alleen kon doen. Het was dat ik zelf makkelijk ben in het zoeken van sociaal contact. **Ik werk nu ook als vrijwilliger in de buurthuis X. Daar zijn ook ouderen aan het gymmen. Het kost daar moeite om na de gym nog koffie met elkaar te gaan drinken.** Daar doen we ons uiterste best voor dat dat gaat gebeuren, maar het is heel erg

moeilijk. Ik denk dat je dat toch in een groep wat makkelijker voor elkaar krijgt. **Ik heb dat ook bij PSV gehad, daar lunchte je af en toe met elkaar en dat vond men ontzettend belangrijk. Daar werd ook vanuit de groep zelf om gevraagd weer.**

P2: U geeft aan dat het bij buurthuis X moeilijk is om mensen na het sporten bij elkaar te brengen.

P5: Ja kijk. Ik ben de vrijwilliger. Ik moet zorgen dat als ze klaar zijn een kopje koffie of thee komen drinken enz. Maar het kost de groep zelf moeite om als groep door te gaan naar dat sociale momentje na de gym.

P2: Heeft u een idee waarom?

P5: Ja, ik denk dat het ontzettend moeilijk. **Op een andere manier ook geprobeerd met een burendag om rond buurthuis X te kijken of je die eenzame ouderen uit hun isolement te halen. Dat blijkt heel erg moeilijk. Ik heb dan ook gezegd aan de andere vrijwilligers. Je moet voor jezelf stellen: ik neem 1 persoon mee, die drempel over.** Want het is maar een lage drempel. Ze hoeven niks, maar toch valt het niet mee. Bij walking football ook. **Alleen komen kijken? Nee neem de schoenen mee en krijg ze meteen het veld op. Allemaal kleine dingetjes om die oudere persoon in bewegen te krijgen, als ze niet uit zichzelf al bezig zijn.**

P8: **Bij ons bij de wielerclub is dat een probleem. Fietsen? 1500 euro voor een fiets is niks. En dan nog dure kleding. Dat doe je zomaar niet even uitproberen.**

P3: Ja maar ik heb zelf ook een half jaar gewielrend altijd met geleende spullen. Mensen die het willen proberen lukt het wel. Maar het kost een hoop geld natuurlijk als je die dingen aan moet schaffen.

P7: **Wat bij ons goed werkt voor dat sociale contact is dat koffie eens per maand wordt opgenomen in de contributie.** Dat laat niemand staan.

P3: Dat krijgen wij iedere week bij voetbalvereniging a. Wij betalen 35 euro contributie en gebruiken daarvoor accommodatie, kunnen douchen, de kantine gebruiken en gratis koffiedrinken. Het is ook de vereniging die ervoor openstaat. **Het is heel belangrijk dat die vereniging het waardevol vindt dat een andere doelgroep hun accommodatie gebruikt.**

P2: maar het ludieke wat bestuurslid vereniging aangeeft. Dat op het moment dat het voor niks is of dat je er al voor betaald hebt maak je er ook gebruik van.

P7: Bij ons wordt er niet voor betaald. Die mensen die krijgen al korting. Als je geen eigen kantine hebt en zo dan wordt het al een stuk moeilijker. Maar puur voor na de training sociaal contact mogelijk te maken die het anders niet zouden kunnen hebben wij het zo gedaan. En dat werkt.

P5: Het heeft misschien niet direct te maken met sport, maar je ziet eigenlijk dat jeugd alles heel goed weet te vinden. **Bij ouderen merk je dat ze zo weinig weten, maar ook dat er drempels zijn.** Hoe kom ik bijvoorbeeld aan een ov. Al dat soort simpele dingen weten er heel veel niet en dat zie je overal terug.

P8: **Mensen die nooit niks gedaan hebben krijg je ook niet zomaar aan de gang he. Dat is een punt he.**

P6: **Maar die zijn op alle gebieden achtergebleven. Die weten dat van de ov bijvoorbeeld ook niet. En wij proberen bij de dorpsraad in Duizel ook die mensen te betrekken, maar hier is heel weinig respons op. Die mensen trekken zich steeds verder terug. Hoe ouder dat ze worden hoe minder dat ze meegaan. Dan krijg je een heel groot gat en dan gaat het niet meer.**

P2: **Is het zo, P8, dat de van oudsher inactieve oudere benaderen trekken aan een dood paard is? Om die ook op latere leeftijd nog aan het bewegen te krijgen.**

P8: **Volgens mij wel. Zulke mensen die krijg je toch niet meer zover.** Bij ons is het ook altijd gezellig en wij drinken onderweg altijd koffie. Maar ja zie de inactieve maar eens bij elkaar te krijgen. Die dat ook willen en kunnen.

P2: zitten bij jullie doordeweekse groep oud-inactieven penningmeester vereniging? Dus die eerst nooit sportte en pas bij jullie begonnen?

P8: Nee vooral oud-hardlopers, oud-voetballers die door slijtage niet meer hun oude sport kunnen beoefenen gaan fietsen. Beleidsmedewerker 2 beaamt dit. Er zijn er maar weinig die niks gedaan hebben en dan besluiten te gaan fietsen. Hier staat toch ook altijd zo'n fietsclub (voor gemeentehuis)?

P4: Ja de gewone fietsclub.

P8: Ik denk dat zulke mensen dan eerder daarnaartoe moeten als naar de wielrenclub.

P3: Dat denk ik ook.

P5: Bij voetbalvereniging a zijn het ook allemaal van oudsher voetballers. Dit was bij PSV overigens niet. Sommige kwamen terwijl ze nog nooit gevoetbald hadden.

P4: Dat walking football is echt ontstaan bij betaald voetbalorganisaties en een grote groep die daar ging voetballen ging voor het shirt en tenue.

P5: Nou dat zat wel in de prijs.

P4: Ja tuurlijk, maar het was wel meer voor het tenue dan voor het voetballen.

P2: Meer supporter dus als sporter.

P5: **Ik heb zelf zitten denken misschien zou je die mensen die een cursus volgen 'pensioen in zicht' bij de werkgever, en dat zijn er heel wat, zou je dit onderwerp sporten gewoon mee moeten nemen.**

P2: Er zijn dus begeleidingstrajecten waarbij mensen die bijna met pensioen gaan door de werkgever worden voorbereid?

P5: Ja, dat zit zelfs in cao's en dergelijke.

P4: Ja, de PIZ-cursus.

P6: Mijn oude werkgever die had dat al heel lang. We werden ook uitgenodigd met een hele groep. Ze vroegen van: breng nou eens mee of vertel is iets over hetgeen wat je nu al doet. Van de 100 werknemers waren er misschien 10 die iets mee hadden gebracht. Er waren er heel veel die dachten van ja ik heb een rare sport of ik ben er niet zo goed in. Maar om het naar voren te krijgen, en dan heb je weer trainers. Je hebt mensen nodig die dat met de

groep durven te bespreken. Ik had dus atletiek en ik zei tegen die mensen voel je hartslag is en sta eens op. Toen heb ik ze 10 keer door de knieën laten gaan en toen zei ik voel nou nog is. Nou je bent bezig geweest, je hebt gesport. Je moet die mensen ook motiveren. **We hebben het hierover moet er gefocust worden op die sporten (stelling 1)? Nee, je moet proberen die 65-plussers die niet meer goed kunnen sporten laten focussen op iets met andere die dat goed kunnen brengen en die mensen weer kan motiveren. Als ze nooit niks gedaan hebben krijg je ze niet mee, dat ben ik met jou eens PM2.**

P7: **Maar hier licht wellicht ook een verantwoordelijkheid voor de hardloopvereniging. Wat wij doen met onze leden bij turnvereniging a. We vragen waarom stop je? Zijn er andere dingen die je zou willen doen en eventueel verwijzen we ze door naar een andere vereniging. Wat we zien bij de 65-plus groep is dat de instroom van onderop ook vanuit de fysiotherapie komt. Mensen die hartklachten o.i.d. hebben gehad en toch de leeftijd hebben om bij de 65+ groep te komen, dat ze toch laagdrempelig kunnen instromen.**

P2: **Je verantwoordelijk voelen inderdaad om de sporter die de vereniging verlaat om daar weer een match mee te maken.**

P7: Ja, dat is ook vanuit het leven lang bewegen concept.

P1: Ik heb hem even op stelling 3 gezet omdat jullie het er al een beetje over hebben. Dat is: sportverenigingen horen een rol te hebben in de sportstimulering van 65-plussers die sport niet leuk vinden.

P6: **Ik denk dat je die mensen vanuit de sportvereniging best kunt stimuleren. Er is altijd wel iemand bij hun in de buurt, vrienden of familie die kan zeggen van joh kom nou bij ons is helpen.** Je ziet ook bij alle verenigingen een vrijwilligerstekort. En met die verenigingen met vrijwilligers die wat ouder zijn, zeggen van: we kunnen ook een clubje oprichten en ook iets gaan doen met die mensen. **Maar je moet ze wel betrekken bij een club en dan iets wat hun ook aantrekt.** Want net als met dat fietsen, ik wilde vroeger ook fietsen en ik had alleen maar een sportfietsje en daarmee reed ik altijd achterin de groep. Daarna ging ik wat meer verdienen en had ik een goeie fiets, materiaal is daar dus heel belangrijk.

P8: Ja maar ja je ziet het nu ook wel weer meer. Mensen die altijd gefietst hebben en die nu niet meer meekunnen, die zie je dan toch op een elektrische snelle fiets meefietsen. Dus mensen die normaal af zouden haken kunnen dan toch mee.

P3: Maar die zullen wel wat kosten dan?

P8: Ja die kosten wel een paar centen, maar een hobby mag geld kosten he.

P6: **Kan zo'n fietsclub dan niet zeggen van wij hebben 1 of 2 mensen die verantwoording nemen voor een groepje wat minder snel gaat. Zodat mensen die wat minder snel kunnen zich daar weer gaan thuis voelen.**

P4: **Ja, maar dat is weer wat PM1 toen straks zei als ze krom stuur hebben dan krijg je dat haantjesgedrag en je gaat niet graag met een groep mee die wordt bestempeld als minder snel. Dan liever met een elektrische fiets met de snelle groep mee.**

P7: Ik denk dat de mensen met een AOW sowieso niet in aanmerking komen met zo'n fiets. **Wat je dan als vereniging zou kunnen doen is nadenken of je daar collectief een aantal fietsen neer kan zetten die te gebruiken zijn door de leden. Als je dan kijkt welke rol verenigingen kunnen hebben in sportstimulering en faciliteren, dan zou je denk ik veel meer op dat faciliteren moeten gaan zitten. Ik denk dat je als sportvereniging iemand die sport niet leuk vind niet aan het sporten krijgt.**

P8: kijk dat is natuurlijk een probleem. **Mensen die nog nooit in een groep hebben gereden, die krijg je ook niet in een groep op de fiets.**

P3: Moet je ook niet gaan doen hè.

P8: Nee moet je ook niet doen, want dan valt iedereen. Moet je eens bij de groep van woensdagmiddag gaan staan. Een tante van mij is 92 en die fietst ook nog altijd mee.

P5: **Ik voel veel voor dat faciliteren. Het gaat te ver om van een sportvereniging te verwachten dat ze gaan stimuleren. Faciliteren mag je wel verwachten van een sportvereniging die zijn maatschappelijke functie/taak ook ziet.**

P8: Ja dat hebben we ook voor de jeugd gedaan. Dan hadden we fietsen gekocht, die mochten ze gebruiken en als ze het echt leuk vinden konden ze hem via de club kopen. Maar dat zijn dan 4 of 5 fietsen en we kunnen niet ineens 10 fietsen neer gaan zetten om ook ouderen te faciliteren.

P7: Nou dat zijn beleidskeuzes.

P5: **Je zou bijv. in zee kunnen gaan met de fietsenhandel. Dat zij die 10 fietsen beschikbaar stellen de vereniging een deel bijbetaald. Dat leden die fiets dan op dat moment huren van de vereniging. Zitten ze ook gelijk goed in onderhoud.**

P7: Wij vinden het ook heel belangrijk als club om kinderen met motorische achterstand een stukje begeleiding te bieden in het basisonderwijs. Daar hebben we mensen voor aangenomen dat noemen we mrt. We krijgen maar 60% van die loonkosten vergoed. De rest zit in de contributies. Dat zijn wel dingen waar je aan zou kunnen denken.

P2: Ja je ziet inderdaad dat een vereniging investeert in dat soort zaken omdat ze dat maatschappelijk belangrijk vinden. Dat siert turnvereniging a enorm.

P7: Ja je kan ook 5 euro op de contributie zetten en dan bij de fietsenhandel een paar leasefietsen halen.

P2: Terug naar de materie. Het gaat eigenlijk over die niet actieve 65-plusser aan het sporten te krijgen.

P4: **Verantwoordelijk vind ik nogal wat, maar ik denk wel dat het ook aanwezig is. Een vereniging heeft altijd een belang om te zorgen dat er voldoende leden zijn. Ik denk dat er automatisch wel een soort drive is bij de vereniging om ook ouderen als lid binnen te halen.**

P2: Dat is toch helemaal niet interessant als sportvereniging om te investeren in een 65-plusser die ben je toch over een tijdje weer kwijt. Je kan toch veel beter in de jeugd investeren want die houd je veel langer bij de club (om reactie uit te lokken).

P4: **Dat is wel interessant, maar elk lid is belangrijk en als dat gepensioneerden zijn die meer tijd hebben zijn die altijd welkom**.

P6: ik wil toch iets aanmerken op wat u zegt gespreksbegeleider.

P2: Ik ben het er zelf niet mee eens hoor, ik ben zelf voorstander van wat u net zei (P6). **Op het moment dat ze uit de actieve sportbeoefening schieten, dat ze andersom weer investeren (dat is ook bewegen) door vrijwilliger te worden en bijvoorbeeld op te trekken met de jeugd.**

P6: Ja, mijn mening is dat de jeugd na een bepaalde leeftijd weggaat. Dan zie je ze een hele tijd niet en als ze 40-50 worden komen ze weer terug. Dat hoeft dan nog niet eens in dezelfde tak van sport te zijn. Kijk we worden allemaal ouder, ook de jeugd, dus als je in een vereniging investeert in oudere mensen, dat die blijven en blijven komen. Jongeren natuurlijk ook wel, maar daar gaat het hier niet om, die ben je op begeven moment kwijt. Kijk naar atletiek, de meeste gaan na hun 22e weg. Dan hebben ze de top een beetje gehad, leuke wedstrijden gehad, wat gewonnen en dan zeggen ze houdoe. Dan later komen ze terug en dan moet je ze behouden.

P3: **Nou ja die komen terug als de vereniging hen iets te bieden heeft, maar de meeste sportverenigingen zoals wij ze in onze gemeente kennen en dan hebben we het over voetbal, korfbal, hockey. Die verenigingen zijn niet meer interessant voor zo'n 45, 50-plusser want die kunnen niet meer de sport beoefenen die ze vroeger altijd deden. Dus het is wel belangrijk voor die vereniging als ze leden willen werven, iets moeten doen voor die mensen.** Kijk en atletiek lopen ja, fietsen ja, dat zijn verenigingen waar mensen terug kunnen komen.

P2: maar er heerst zo'n korfbalcultuur in de Kempen. Zou er een walking korfbal moeten komen?

P9: zijn ze wel mee bezig las ik laatst toevallig. Maar daar moeten ze nog veel onderzoek naar doen.

P3: **vanuit de diverse bonden worden er allerlei initiatieven opgezet.**

P2: Ja we krijgen een slow pit softball, fithockey.

P3: Het is de kunst om dat uit te dragen natuurlijk.

P1: Dan wil ik ook even terug naar mijn tweede stelling. Die stelt dat bijna 50% van de niet-sportende 65-plussers aangeeft niet te sporten vanwege hun gezondheid, dit komt omdat het sportaanbod van verenigingen niet laagdrempelig genoeg is.

P7: Wat wordt er dan bedoeld met laagdrempelig?

P1: Dat ze dus wel kunnen komen sporten. Dat het niveau van wat wordt aangeboden niet te hoog is. Dus net als dat je bij wielerclub a met de groep mee moet die hard rijdt is een voorbeeld van niet laagdrempelig genoeg.

P5: **Misschien zouden ze het wat algemener op moeten stellen. Dat ze bij wijze van spreken bij de vereniging mee kunnen doen met de warming up ongeacht of ze de sport daarna gaan beoefenen.** Bijv. bij het hockey. Want voor ouderen is juist dat bewegen zo belangrijk.

P4: Dan zou het dus ook niet uitmaken of je gaat hockeyen, voetballen of tennissen, want die warming up is dan in grote lijnen hetzelfde.

P5: Precies, als die warming up de basis zou kunnen zijn waarop elke oudere zou kunnen instappen, zonder zich verplicht te voelen om partij te spelen of iets.

P3: Ik denk het niet senior 1. Niemand gaat voor een warming up naar een vereniging toe. Dan moet je een gymnastiekclub bezoeken die gerichte oefeningen doet. Ik zou niet naar een hockeyclub gaan om een warming up te gaan doen.

P5: Ja, maar het bestaat gewoon niet.

P3: Nee het zal er ook niet komen.

P4: Gespreksbegeleider, jullie zijn nu 2 weken geleden begonnen met dat slow pit softball. Maar dat heeft denk ik toch een hoog ons kent ons gehalte of niet?

P2: **Ja, wat ik merk is dat het terugkeren op latere leeftijd in de sport, als die sport gefinetuned is op het kunnen van het lichaam, gebeurd eigenlijk alleen door mensen die de sport vroeger al beoefend hebben.** Die dus uit de sport zijn gegaan. Daarnaast is het voordeel van softball dat het een tak van sport is die op het voortgezet onderwijs heel veel gespeeld wordt. Ook voor mensen die het niet hebben gespeeld bij een vereniging hebben het op school gespeeld vroeger. Dat is voor hen dan weer een trigger. Ze vonden het best leuk en willen het nog wel eens proberen. Voor alle andere takken van sport, als daar een aangepast sport is op leeftijd, dat je alleen mensen terug gaat krijgen die de sport al ooit hebben gedaan. Ik geloof ook niet dat mensen die nooit gehockeyd hebben voor een fithockey gaan of voor een warming up hockey zoals senior 1 net aangaf, omdat ze met de sport geen affiniteit hebben.

P5: maar ik bedoel niet per se voor het hockey, maar elke sport zal een warming up fase moeten hebben, waarin iedereen in kan stappen. **Niet iedereen zal bijv. naar buurthuis X gaan om te sporten. Waarom? Dan voelt die zich te oud, dat is te kbo achtig. Bovendien zitten daar bijna allemaal vrouwen. Ook dat zijn weer drempels om daar te gaan bewegen voor sommigen.**

P8: Ja daar wil ik wel wat aan toevoegen. Ik ben nu 65 en ik zou eigenlijk bij een ouderenbond moeten. Maar dat wil ik nu echt nog niet hoor.

P7: Dat is wel een risico hè, want je hoort het heel veel op dit moment. Bij de kbo's lopen de ledenaantallen terug en een heel mooi gymaanbod bij de kbo's gaat straks verdwijnen.

P2: Ik denk dat het wel inherent is aan het feit dat mensen langer fit blijven en zich minder snel oud gaan voelen.

P6: **Kijk ook naar het sociaal. Je hoeft niet je uit de naad te werken met gymoefeningen of wat dan ook, maar laat ze iets doen en daarnaast het sociale heel erg benaderen. Ik denk dat je dan mensen ook wat sneller van de stoel afkrijgt.**

P2: het onderzoek gaat inderdaad ook over het beweegaanbod en niet prominent over sport. Daarom triggert mij zo nogmaals de opmerking die P6 maakte. Als mensen uit het actieve omwille van leeftijd en mankementen te vervallen. Zou het heel mooi zijn als die een begeleidende rol binnen de vereniging zou krijgen.

P6: **Ja dan zijn ze vrijwilliger, bieden ze hulp en voelen ze zich daarnaast ook nog betrokken. Als je dan ook nog eens zegt van dan gaan we zelf een keer in de week die sport beoefenen en ze zitten allemaal met gelijke leeftijden dan wordt er best veel gelachen. Dat geloof ik best.**

P7: in de stelling zitten 2 elementen. Enerzijds is dat een aanbodkant. Is het aanbod al dan niet laagdrempelig genoeg. Andere kant is het een marketingvraag. In hoeverre communiceer je als vereniging dat je een laagdrempelig aanbod hebt en in hoeverre komt dat bij de doelgroep ook als zodanig aan. En hoe ga je daar ook in de organisaties rondom je vereniging mee om? **Met therapeuten, dokterspraktijken etc. die zouden daar ook best wel een verwijzende rol in kunnen hebben.** Dat zou dan wel weer een mooie zijn voor de buurtsportcoach om die partijen met elkaar te verbinden.

P2: hebben jullie bij atletiekvereniging a ook valpreventie bestuurslid vereniging?

P7: Nee. Je zit natuurlijk in de Kempen met al die dorpen op populaties dat als 1 club iets opzet, dan moet je als andere club dat niet ook gaan doen, want dan heb je 2 halve groepen.

P4: **ik denk dat het ook heel belangrijk is dat de verwijzers geïnformeerd worden over de mogelijkheden die er zijn.** Heel toevallig was ik voor mijn controle bij de huisarts en kwam ook ter sprake dat ik walking football doe. Toen zei hij van ik heb ook mensen die dat willen. Ik zei nou dit mijn nummer, laat ze maar bellen. **Ik denk dat een huisarts of fysio ook heel belangrijke rol kunnen hebben en iedereen die mensen doorverwijst die moeten gaan bewegen om wat voor reden dan ook.**

P2: ja ook, maar ook moeten ze erachter komen dat mensen die in de praktijk komen geen actieve leefstijl hebben. Je weet de achtergrond, je kent de mensen en je moet ook weten wat aansluit op hun levensstijl en wensen en behoeften. **Eigenlijk zou daar een grote vergaarbak moeten zijn van alle laagdrempelige (niveau) sporten waar je zou kunnen instromen.** Ook zou die vouchers voor gratis trainingen mee moeten geven.

P7: Ja dat is ook een stukje laagdrempelig. In hoeverre is het voor mensen met een laag inkomen toegankelijk? **En in sommige dorpen kunnen ze net hun voetbal of korfbalvereniging op de been houden. Als je daar dan het beweegaanbod verbreed kan het zo zijn dat zo'n voetbal of korfbalteam omvalt.**

P2: ja dus je bedoelt dat je geen roof wilt plegen bij je collega. **Maar je zou daar ook combi-contributies voor kunnen maken (ook in het kader van toekomstbestendige verenigingen).** Waarom moet je de keuze maken van links naar rechts.

P7: Dan zit het niet op het financiële aspect. Als er dan mensen iets anders gaan doen omdat je je beweegaanbod hebt vergroot dan kun je je team niet meer handhaven.

P2: Maar als je het moment afstemt. Dus als je dinsdag je team nodig hebt voor voetbal kan de helft daarvan prima op woensdag gaan tennissen.

P7: de vraag is of 65-plussers op 2 momenten zitten te wachten.

P4: Zijn we nou eigenlijk niet bezig om de bewegende mensen nog meer aan het bewegen te krijgen? We hebben het over concurrentie van sportverenigingen, maar het is toch eigenlijk de bedoeling om de mensen die nog niet sporten ook te laten bewegen.

P7: Het is ook maar om het als risico te duiden.

P1: P7, gemiddeld sport de 65-plusser overigens 3 keer per week. We zullen doorgaan naar de 4e stelling. Het beweegaanbod van sportverenigingen voldoet voor de 65-plussers. Dus zoals het beweegaanbod nu is voldoet hij.

P4: Dat denk ik niet.

P6: Ik zou het niet weten. Als je naar de atletiek kijkt. Mensen kunnen heel lang blijven lopen en als ze wedstrijden willen doen zijn er ook leeftijdscategorieën. En ze willen graag wedstrijden doen en nog eens met een medaille thuiskomen. Ik weet niet hoe het bij anderen zit, maar zo heeft elke sport zijn eigen ding.

P8: **Nou als ik even naar mijn eigen vrouw kijk. Die gaat 3 keer per week wandelen. Die lopen op en neer naar Steensel 10,5 km. Maar die heeft nog niet echt behoefte om bij een vereniging te gaan.**

P6: Je zou ook kunnen zeggen van joh ga nou eens met je vaste groepje jezelf binden aan een vereniging. Dan kun je ook daar een kopje koffie halen.

P4: Ik proef nu duidelijk bij atletiek en wielrennen dat prestatie nog heel belangrijk is. Ik hoor jou nog steeds een 65-plusser die met een medaille wil staan. Daar moeten we eigenlijk vind ik van af. Het gaat om bewegen.

P5: Dan kom ik op nog een puntje. Walking football is niet voor niks 60+. Iemand van 50 die niet in een veteranenteam zit (want die zijn er vaak niet meer) die vallen in een gat. Als ze bij ons komen zijn ze eigenlijk veel te fit.

P3: Nouja atletiek, tennis, fietsen etc. kun je op latere leeftijd ook nog doen.

P2: Ja maar met fietsen ook, dan kijk ik toch even naar penningmeester vereniging. Ik kan me goed voorstellen dat een te fanatieke in de groep wellicht een gevaar is voor de groep. Of ben ik nou iets aan het fantaseren wat niet in de praktijk gebeurd.

P8: Ja dat gebeurt wel.

P3: Maar een fietser vindt het nog steeds belangrijk hoeveel hij gemiddeld heeft gefietst. En ze willen allemaal nog iets sneller de volgende keer.

P2: Ja dat snap ik maar ik heb het over die man, waar senior 1 het over heeft die eigenlijk te fit is. Is die bij fietsen niet gevaarlijk.

P8: Nou ja bij ons passen ze zich over het algemeen wel aan. Anders krijgen ze wel wat te horen. We hebben altijd een vaste wegkapitein die het tempo bepaald.

P4: Samen uit, samen thuis.

P2: Even weer terug. Het beweegaanbod voldoet. Van alle sporten die door heel veel mensen beoefend worden moet een variant komen waar de ouderen op kunnen instappen.

P7: Dat is er toch al. Voor alle voorkeurssporten dan.

P4: Een aangepaste vorm bedoelt hij hè. Het walking football is daar een voorbeeld van.

P7: En bij gym wordt het ook allemaal aangepast op het niveau van de groep.

P3: Ja dat klopt maar er zijn sporten waar dat nog niet het geval is.

P2: Zou het zo moeten zijn dat op al die sporten die voor heel veel mensen beoefent worden een ouderenvariant is?

P5: In teamverband is ook heel belangrijk.

P4: **Er zijn goede voorbeelden, maar ik denk dat het beweegaanbod voor de 65-plusser op dit moment nog niet voldoet. De rest van de groep beaamt dit.**

P6: Het is aan de 65-plussers zelf om bij de vereniging te blijven en dat kun je niet zeggen. Het ene jaar kan dit voldoende zijn en het andere jaar kan het ineens wegzakken, want vallen er 2 of 3 weg nemen zij er meer mee.

P1: Dus we kunnen stellen dat het aanbod over het algemeen nog niet volledig voldoet.

P7: **Zeker, maar binnen die vijf voorkeurssporten denk ik dat het wel op orde is.**

P4: ja die wel. Maar dat zijn ook niet voor niks de voorkeurssporten.

P7: Om er dan nog een dimensie aan toe te voegen. Is het ook voldoende bij de mensen zelf georganiseerd? Dat ze mobiliteit hebben om ernaartoe te komen en ook kunnen participeren.

P2: en dan bedoel je op het moment dat er fysieke beperkingen zijn? Of de afstand?

P6: **Ja afstand! En dan moet je activiteiten ook nog overdag doen en daar vrijwilligers voor hebben, want ouderen komen 's avonds niet zo snel hun huis meer uit.**

P8: **Kijk wij hebben in het voorjaar een voorlichtingsavond en we zetten heel veel advertenties in bladen etc. maar daar komen misschien 2 à 3 mensen op af.**

P3: **Nee daar komt niks op. Een publicatie in welk blad ook.**

P8: **Mensen die echt willen komen uit zichzelf.** Wij doen het nu ook niet meer, want het haalt toch niks uit.

P6: **en als je iets voor niks krijgt? Je kunt bijv. komen kijken met een kopje koffie en een lekkere koek erbij. Misschien komen er dan wel mensen op af.**

P3: Ja maar die mensen krijg je niet op de koffie als je een publicatie plaatst. **Je moet echt die mensen persoonlijk benaderen.** Ik heb 100 mensen aangeschreven via verenigingen (voor walking football team) om een groep bij elkaar te krijgen en dan lukt het wel, maar dat kost veel kruim.

P2: **Ik denk zelfs dat gratis koffie en koek niet eens voldoende is. Er is meer nodig om die mensen over de streep te krijgen. Wellicht moet er een verantwoordelijkheid genomen worden richting zorgverzekeraar.** Als ze bijv. kunnen aantonen dat ze een actieve leefstijl hebben dan etc. etc.

P6: Daar zit inderdaad wel iets in ja.

P2: Gemeente a heeft bijv. een jeugdsportsubsidie, moet die er ook voor 65+ komen?

P6: Zeker wel als wij dat belangrijk vinden dan moet dat.

P7: Welk probleem los je daarmee op?

P4: Nee dat is stimuleren om te gaan bewegen.

P6: ik vind dat zeker geen gek idee.

P7: ‘**Ik ben heel erg van het op individueel niveau stimuleren en niet op collectief niveau. Er moet iets gerichts komen waarin sportverenigingen gestimuleerd worden om de maatschappelijke taak op te pakken.’**

P2: Ik denk dat het daar ook naartoe moet gaan. **Maar wat ik eigenlijk bedoelde is dat niet de vereniging de subsidie krijgt, maar de 65-plusser zelf voor een lidmaatschap bij een vereniging.**

P4: **De drempel om te sporten verlaag je hier wel mee he.**

P5: Met alle respect voor subsidies. Ik denk dat daar het probleem niet ligt. Hoe krijg je ze die drempel over. Faciliteren als sportvereniging ja maar dan.

P6: **Ze moeten zich er happy voelen en erbij horen.**

P5: ze moeten dus eerst uitgenodigd worden. Media werd geconstateerd is niet de oplossing. Ze lezen het wel maar doen er niks mee. Ze hebben zoveel keuzes.

P2: **Ik denk dat de grootste verleiding voor ouderen om te bewegen kleinkinderen zijn.**

P5: ik denk dat een heel groot probleem van wat je nou zegt is dat die opa’s en oma’s geen tijd hebben om te gaan sporten, want die moeten op de kinderen passen.

P2: Is dan bijv. die tweeverdienersmaatschappij een bom om heel die beweegcultuur bij ouderen?

P8: Ja dat zie je bij clubs, heel die middengroep, die zie je niet. Want die zijn dan ’s zondags een keer vrij en dan moeten ze ook is tijd hebben voor het gezin.

P6: Ik vind het belangrijk, net als wat ze zeggen opa’s en oma’s moeten veel doen, maar ze kunnen op de sportvereniging ook iets betekenen. **Ik vraag altijd in de kantine of er mensen mee kunnen helpen met even iets opzetten, dan worden ze betrokken en dan kun je later erop terugkomen dat er ook voor hen aanbod is.**

P3: Ja je moet ze persoonlijk benaderen dat klopt.

P5: Dan nog, ik blijf het zeggen. Het zijn vrijwilligers, er is een enorm tekort en dat wordt alleen maar erger, want mensen werken langer door. Dus iedereen trekt aan die vrijwilligers. Je moet ook een kweekvijvertje hebben aan vrijwilligers want er kunnen er zomaar een aantal wegvallen in een jaar.

P3: Het zijn altijd dezelfde mensen die actief zijn. Er is een hele grote groep inactief.

P5: En hoe krijg je die nou actief? Nogmaals die persoonlijke benadering.

P7: we veronderstellen hier dat de groep die we niet zien inactief is. Misschien zien we ze wel niet omdat ze heel andere dingen aan het doen zijn. Misschien bewegen ze al heel veel buiten het sportaanbod om.

P3: Ja dan had dit toch uit de enquête moeten blijken.

P2: Die komen wel aan hun beweging zeg jij.

P7: Ja precies maar die zien wij met zijn allen niet.

P6: Dan zou je ook kunnen stellen, gericht bewegen. Veilig bewegen. En verantwoord bewegen is ook een vorm van een 65-plusser aan het sporten krijgen. Waar ik een voorstander voor ben, zowel bij jong als oud is bewegen op muziek. Dat doet wonderen. Ik heb een tijdje gym gegeven op muziek en dat was echt geweldig.

P1: Stelling 5 sportverenigingen moeten actiever bezig zijn met promoten van hun 65+ beweegaanbod. Jullie zeiden net al: media doen we wel, maar dat is niet wat ze bij de vereniging brengt.

P5: ze lezen het wel, maar dan moeten ze nog in beweging komen. Als je dan vraagt waarom ben je niet gekomen? Is het van ja, ik had wat anders. **Om nou te zeggen als ik die media inzet komt er een aantal binnen, daar kan ik activiteiten op door laten gaan is niet het geval. Je moet dus echt trekken, persoonlijk benaderen.**

P1: Dus sociale media etc. is geen prioriteit?

P9: **Dat kunnen ze meenemen om het cirkeltje rond te maken.** De intrinsieke motivatie die die mensen hebben. Want die is er amper of niet bij de inactieven.

P7: en hoeveel handjes zijn er bij een sportvereniging om een gecoördineerde communicatiecampagne op te gaan zetten over het sportaanbod? En de expertise in huis.

P4: GB jij hebt het laatst nog gedaan he? Slow pitch softball. Heel veel publicatie.

P2: Ja, en het animo is, het lijkt op wat Beleidsmedewerker 1 heeft gedaan, honderden mensen aangeschreven, en de eerste training waren er 13 man de tweede waren er 12. Het heeft ook een soort van aanloop nodig. Ik hoop dat er binnen 1,5 maand 20 tot 30 man zijn. **Maar je moet echt hemel en aarde bewegen. Wat ik daar merk is dat het persoonlijk benaderen van oudgediende het beste werkt.**

P6: willen die verenigingen dat ook wel? Willen zij naast hun eigen programma dat er nog bij doen?

P5: er moet iemand opstaan.

P4: ja en bij voetbalvereniging a dragen ze het een warm hart toe. Dat is natuurlijk ook wat GB bedoelt. Ondersteunt de vereniging jullie project.

P5: **Dat is denk ik ook een heel groot pluspunt, waardoor de groep zich er ook thuisvoelt en zo hecht blijft.**

P3: wij zijn bij een andere vereniging begonnen in onze gemeente waar we dat gevoel niet hadden. Daar was het verhaal we kunnen wel koffie klaarzetten in de bestuurskamer en dan pakken jullie je kopje koffie maar. De vereniging waar we nou zitten zegt gewoon nou wij hebben hier een vrijwilliger die zorgt dat dat kopje koffie klaarstaat voor jullie.

P5: **En de voorzitter laat zich regelmatig zien en neemt die oudjes serieus. Dat is ook heel belangrijk. Dat je je thuis voelt in zo'n vereniging.**

P2: Dat is thuis voelen en gastvrijheid, de rol vervullen op de juiste manier. Maar echt die actieve rol waar we het over hebben dat heeft de vereniging dan niet. Dat hebben jullie zelf gedaan hier met walking football en ik dan met mijn slow pitch softball.

P3: maar wij zijn als groep (18 mensen) naar vereniging b en c geweest en op dat moment zeggen ze van nou dan moeten we iemand gaan zoeken die dat op wil pakken. Daar is nu

nog steeds niks gebeurd, terwijl vereniging b een hele grote vereniging is en daar zou potentie genoeg moeten zijn om het op te starten, maar niemand is daar opgestaan om het op te pakken en het bestuur heeft daar geen tijd voor.

P2: terwijl daar een groep vrijwilligers rondloopt die mee het veld etc. doen. Die zo prominent door zouden kunnen stromen naar walking football.

P3: ja dat is bij iedere vereniging maar dat mag je van hen niet verwachten. Maar wel gastvrijheid.

P8: Ja je moet wel iemand hebben die de tijd en de spirit ervoor heeft. Bij ons meneer x die heeft zich ontfermd over de dames en de jeugd, maar hij krijgt een andere job dus daar zal ook een heel gat vallen. Zo iemand moet je wel hebben.

P7: **De kruk zit hem niet in het moeten het zit hem in het kunnen.**

P8: Ja en willen hè. En als er iemand weggaat zoals meneer x bij ons, dan moeten er wel mensen opstaan die dat overnemen en dat is toch weer een probleem.

P3: Dat is ook het gevaar wanneer alles bij 1 man terechtkomt.

P4: Maar je mag als vereniging al blij zijn dat er überhaupt 1 iemand is die dat op zich neemt, want het zijn wel de zeldzame vrijwilligers.

P3: Ja maar het is wel fijn als iemand anders telkens het stokje overneemt. Dat bij ons walking football bijvoorbeeld senior 1 een gezamenlijke lunch organiseert en dat iemand anders dat erna doet.

P8: Er is overal voort een overkill he. Wij organiseren ieder jaar een zomerweekend. We hebben 238 leden en we hebben tot heden maar 26 zo ver kunnen krijgen. Die mensen hebben het allemaal erg druk. 10 jaar geleden gingen wij met 60 man.

P6: **Dat zie je ook vaak hè. Een eendaags evenement, daar krijg je vrijwilligers nog wel zo ver voor, maar als je vraagt of ze een half jaar kunnen komen hebben ze daar geen tijd voor.**

P4: Dus bestuursfuncties zijn sowieso eh…

P6: die zijn helemaal uit de boze. En ze zijn er maar 2 uurtjes in de week mee bezig. Maar toch het idee al van een langere periode schrikt af.

P2: **Het gevaar is dan dat je een meneer x krijgt. De gek die alles regelt. Dat is eigenlijk de grootste bedreiging voor een vereniging. Als zo'n aanjager omvalt dan zakt de vereniging als een kaarthuis in elkaar.**

P6: Dan zou je eens moeten denken om die man te beschermen en wat taken over te geven aan anderen, zodat het geborgd is. Volgens mij moet dat toch wel kunnen. En het is vaak dat die mensen dat oké vinden en zeggen goh daar heb ik nooit bij stil gestaan.

P5: Dat hebben we bij buurthuis x ook. Daar zitten mensen die als enigste iets kunnen en in principe moeten we dat kunstje allemaal kunnen. **Wat ik zelf nog heel belangrijk vind, misschien is dat een optie. Dat sportverenigingen in samenwerking gaan met een fysiotherapeut om mensen te enthousiasmeren een nulmeting te laten doen.** Wat kan je op dit moment. Wat kan je lijf aan. Ik heb gemerkt bij walking football dat dat zelfs bij PSV niet gebeurde. Dus een nulmeting doen en dan na zoveel tijd kijken of er vooruitgang is

geboekt. Het grote risico, zeker in het voetballen is dat mensen geblesseerd raken en dat is helemaal niet wat je wilt. De groep is in het begin vaak nog klein dus mensen worden veel fysiek belast. Je kan niet wisselen, dus we gaan tot het einde door. Blessures kunnen chronisch worden en dan ben je nog verder weg.

P2: Daarop voortbordurend. Hoe vaak spelen jullie per week? 1 keer per week toch?

P5: Sommigen 2 keer, maar in principe 1 keer.

P2: stel nou dat je die intake nulmeting doet bij nieuwkomers. Die intake zegt iets over de belastbaarheid. Misschien zegt de fysio dan 'harstikke leuk maar ga nog niet meteen volledig mee, maar doe de 1e keer een half uurtje mee i.p.v. het hele uur'. Misschien is die fysio dan gekoppeld aan de fitness en die zegt de fitness kan jou begeleiden om fit genoeg te worden om te komen tot een uur walking football.

P5: en nogmaals even. **Er is ook een achterban. Dat hoor je ook vaak. Als ik nog een keer geblesseerd raak, heeft m'n vrouw gezegd, dan is het afgelopen, dan ga ik niet meer.**

P4: Ja die vrouwen thuis, dat is ook een drempel.

P5: Of mannen thuis, maakt even niet uit.

P4: Nee maar ik vind dat een goed initiatief. Buurtsportcoach is er zelfs mee bezig om in dorp a ook zoiets op te zetten. **Maar ik voel het toch een beetje als een drempel. Als er dan iemand is die de kicksen weer aan wilt doen, maar eerst een Fit-test moet doen en denkt van ja dan laat maar zitten hoor.**

P5: ik denk dat het ook is hoe je het verkoopt.

P1: Misschien op vrijwillige basis?

P4: Ja je kunt het aanbieden.

P7: Wij hebben een sponsor die doet fysio. Die komt bij ons eens per week bij alle selectiemeisjes kijken hoe het gaat. Ook als de oudere deelnemers tegen problemen aan lopen dan kunnen die vrijblijvend consult bij de fysio doen. Maar bij een lidmaatschap e.d. gaan wij geen fysiotoestanden doen. Zeker niet nadat de gegevensverordening van toepassing is. Want de fysio mag niet eens met ons communiceren over onze leden.

P6: Och krijg je dat weer.

P7: Nou dat vind ik heel goed. Zijn ook dingen die je niet wilt weten. Behalve als de fysio met het meisje of de trainer even gaat zitten van let in de training op dit en dat. Of doe deze aangepaste oefeningen.

P6: Toentertijd hadden we voor mensen die voor het eerst wilde lopen een opleiding van 3 maanden bij atletiekverenigingen. Dan konden ze als het goed was 10 km hardlopen, maakt niet uit hoe hard. Iedere keer werd gezegd ga zo'n medische keuring aan. Die kon je bij diverse punten tegen een gereduceerde prijs halen. Dat ging in het begin goed, maar dat is helemaal weggestorven.

P7: het is ook link hè, want als een fysio tegen een trainer zegt: maximaal een half uur. En na drie kwartier krijgt die een hartinfarct dan houd het op. Het heeft allemaal z'n voor en tegenpunten.

P5: Ik proef hier dat er heel veel onbondig wordt gemaakt door de wet op de privacy. Daarom gebeurt er gewoon niks. Vroeger moest je toch ook een sporttest ondergaan voordat je dingen ging doen. Je kon niet zomaar voetballen.

P7: Ja eens. Ik probeer alleen maar aan te geven dat het wat mitsen en maren heeft. Verkeerd gebruik van privacy is een maatschappelijke trend. Dat is ook wel het risico. Mensen worden steeds individualistischer. Mensen gaan steeds meer eisen dat het zo goedkoop mogelijk wordt, met voldoende vrijwilligers, terwijl ze zelf niks doen. Als er dan iets misgaat willen ze ook nog jou de schuld geven. Dat is als vereniging weleens een dilemma. Het bestuur wordt ook steeds kleiner.

P6: Ik kan daar wel in mee gaan. Dat heel veel dingen belemmerd worden doordat er te veel regels zijn.

P2: Oké terug naar het actief promoten van het sportaanbod van sportverenigingen. Actief hoeft niet te zijn alleen facebook, bladen etc. maar zou het bijv. de persoonlijke benadering moeten zijn? Werkt het überhaupt wel een artikel in krant? Er werd net al gezegd ze lezen het wel, maar doen er niks mee. Terwijl als er wordt gebeld of mailt, mensen ook het gevoel hebben van ik word verwacht, of ik ben uit de anonimiteit. Want de krant is lekker anoniem. Niemand weet dat ik het heb gelezen, ding weg, probleem opgelost. Terwijl via mail of telefoon er contact is. Zou dat de actieve rol van een vereniging dan moeten zijn?

P5: Wat houdt het dan in? Dat ik op begeven moment zeg als vrijwilliger: ik wil de ledenlijst en ga bellen. Volgens mij mag dat al niet eens.

P2: Ik weet niet wat het inhoud.

P3: Nee dat klopt hè. Ik heb ook van 5 van de 7 verenigingen te horen gekregen, jij krijgt mijn ledenlijst niet.

P2: Maar je kan ook naar het veld gaan. Bij de supporters die bijvoorbeeld aan de kant staan. Dat we inmiddels wetgevingen hebben die dat niet makkelijk maakt dat snap ik. Maar los uit de onmogelijkheden. Wat is er wel mogelijk in directe actieve benadering van potentiële 65-plussers?

P3: **Contact is de enige mogelijkheid om ze aan de gang te krijgen. En dat hoeft dan niet per se de sportvereniging te zijn, maar iemand in naam van de sportvereniging.**

P7: **je zou ook een centraal aanbod kunnen gaan delen met die mensen i.p.v. dat iedere sportvereniging zijn eigen aanbod presenteert.**

P2: een soort van Multi-sportvereniging voor 65-plussers?

P7: hoeft nog niet eens een vereniging te zijn. Dit is marketing. Dit is een onderdeel wat bij een club gebeurd wat je ook met elkaar kunt oppakken.

P4: Maar we hebben het nu gezien, al die marketing en facebook berichten etc. dat is het hem nu. **Dus het toch die persoonlijke benadering is wel de manier. En dat hoeft niet officieel via bestuur en ledenlijst, maar gewoon ons kent ons.**

P7: Dat is ook marketing hè. En hoe organiseer je dat als collectief. **Ik kan als ik vanuit de vereniging bij mensen langs de deur ga en zeg van we hebben een leuk aanbod voor 65-plussers en diegene zegt ik hoef dat niet. Kan ik toch nog zeggen van maar bij de atletiek hebben ze dit, bij voetbal dit, zit daar dan misschien iets voor jou tussen? Dan**

pak je het met elkaar op en kun je krachten bundelen. Je zou zelfs een click aanbod voor 65-plussers kunnen maken. Wordt u 65, kom de komende jaar is aan deze 5 verschillende sporten snuffelen.

De rest vindt dit een goed idee.

P8: Ik denk dat het ook wel een beetje met mentaliteit te maken heeft hè. In België daar staan elke middag op de markt zonder dat het een club is 40 à 50 man die samen gaan fietsen. Het zijn allemaal ouderen. Het hoeft niet altijd in clubverband. Ik heb het idee dat die Belgen toch nog een beetje meer een groep zijn. Hier is het allemaal ik.

P6: maar we gingen in het begin ook uit van het sociale hè en dan heb je wel een club nodig. **Je moet ergens een honk hebben waar je na afloop naartoe komt en kunt relaxen.**

P8: je kunt wel actief bezig gaan met 65-plussers te zoeken, maar dan moet je ook wel een behoorlijke vijver hebben. Als je er maar 5 uit kunt vissen dan heb je nog niet veel. Een helft of een derde die kan dan vaak nog niet. En dan sta je nog maar met 3 mensen. Als ik bij ons kijk moet je minimaal een groep van 15 à 16 man hebben om een goede groep te kunnen vormen.

P1: We moeten even door want het is bijna tijd. Ik heb nog een vraag en een stelling en daar moeten we even wat sneller doorheen. Dus even heel kort: wat moet er verbeterd worden aan het beweegaanbod?

P6: **Enthousiaste mensen die het op willen pakken. Daar ben je echt van afhankelijk. Je hebt het liefst 2 of 3 mensen nodig die het oppakken en continueren.**

P4: **De inspiratie moet er zijn.**

P1: misschien nieuwe varianten? Voor het hockey bijvoorbeeld.

P4: Ja, maar alles valt of staat toch wel met een enthousiast team die de kar trekt. En die mensen die de vereniging opbellen en persoonlijke benadering zoeken om een team op de been te krijgen.

P1: oké die persoonlijke benadering inderdaad. Ook weer heel belangrijk.

P5: En als bij elke vereniging minimaal een iemand is die dat oppakt dan mag je een groei verwachten.

P2: De lol is wel dat de vijver waaruit we vissen steeds groter wordt.

P1: Ja, dat klopt en dat gaat ook nog wel even door.

P3: Ik denk dat de huidige jongeren zich misschien wel meer bewust is van het tijd dat die moet blijven bewegen.

P5: **maar ik merk het ook aan mijn eigen kinderen dat ze het veel te druk hebben om te sporten. En ouderen die krijg je aan de armen mee, maar die moeten oppassen.**

P7: **Dan is grootouder-kind gym de oplossing. Al die oudjes komen met hun kleinkind sporten.**

P6: is dat een redelijke groep?

P7: ja we hebben nou 4 groepen draaien met een man of 10.

P5: Wordt dat dan uitgedragen?

P7: Via de scholen.

P6: kinderen blijven komen op school. Dus ook grootouders blijven er zijn.

P7 Ja en bij alle kinderkledingzaken hebben we een kaartje liggen voor gratis proeflessen die ze bij een aankoop krijgen.

P6: Ik denk ook wel als je daar een beetje je best voor doet en ook met je bestuur over praat en zei zeggen dat er mogelijkheden zijn. Ik zie dat wel zitten.

P7: Dat is waar we nu over aan het nadenken zijn. Die groepen draaien nou bijna 2 jaar. We krijgen nu de eerste opa's en oma's waarvan de kleinkinderen te oud worden voor de groep. Wat voor interventie kan je dan inzetten om te zorgen dat opa of oma dan vervolgens nog blijft bewegen.

P2: In principe heb je ze dan wel binnen maar wel getriggerd door het kleinkind.

P7: precies en ze hoeven niet bij ons te blijven maar het gaat erom dat ze blijven bewegen.

P6: daar moet je iets voor zoeken, want net wat jij zegt die mensen heb je al binnen.

P1: Oké de laatste. Die hebben we eigenlijk al deels beantwoord. Sociaal contact en goede begeleiding zijn de belangrijkste behoeften (enquête) dit is ook waar verenigingen zich voor in moeten zetten.

P6: ja dat is logisch. Dat is gewoon de taak van een sportvereniging.

P7: **zonder sociaal contact ben je geen vereniging en als je geen goede begeleiding hebt dan heb je geen leden meer.**

P1: Oké dan is het voldoende.

P8: We hebben ook heel veel activiteiten en voor een lage prijs bij wielerclub a.

P4: **Ja als je eenmaal fietst is de drempel heel laag om daarbij te komen. Drempel is voornamelijk materiaal.**

P8: ja het is altijd gewoon harstikke gezellig. Maar zie ze maar eens te krijgen hè.

P3: ik denk dat jullie groep best groot is. Vergeleken met andere verenigingen hebben jullie een grote groep 65-plussers.

P1 Dan wil ik gespreksbegeleider nog even vragen om in 1 minuut te vertellen wat de belangrijkste punten waren van vandaag.

P2: Dat kan ik wel. Het is heel erg moeilijk om de voorheen inactieve 65-plussers aan het bewegen te krijgen. Ook het sporten als ze daarvoor geen actieve leefstijl hebben gehad. De persoonlijke benadering om mensen over de streep te krijgen is heel belangrijk. Met hagel schieten heeft geen zin. De 'gek' binnen de vereniging zorgt voor het vallen of staan bij de vereniging en dat het jammer is als hij niet opstaat gebeurd het ook niet. Op het moment dat die er is, rust alles ook op zijn of haar schouders. Er zou meer verdeling moeten zitten, dus hij moet taken uit handen geven, zodat het geborgd is.