
OUDER WORDEN EN ACTIEF BLIJVEN

Een kwalitatief onderzoek naar de factoren die de participatie van ouders in het sporten in georganiseerd verband in Bedum beïnvloeden

Yannick Norden

S4545427

Human Geography & Planning, Rijksuniversiteit Groningen

Supervisor: Dr. Bettie Oosterhoff

Aantal Woorden: 6123

1. Abstract

Nederland vergrijst: de bevolking wordt gemiddeld steeds ouder. Om de negatieve gevolgen van het ouder worden te beperken is het belangrijk dat de ouderen (hier 65-plussers) zo lang mogelijk fit blijven, bijvoorbeeld door middel van sporten en bewegen. Daarom richt dit onderzoek zich op het sporten en bewegen onder ouderen, waarbij de onderzoeksvraag luidt: 'Welke factoren spelen een rol bij de participatie van ouderen in het georganiseerde sporten en bewegen in Bedum?'. Deze vraag wordt beantwoord door middel van diepte-interviews. Personen die werkzaam zijn binnen sportverenigingen, een sportschool en de gemeente zijn geïnterviewd. Daarnaast zijn er zeven ouderen geïnterviewd. Uit de interviews blijkt dat de ouderen beseffen dat sporten van belang is voor zowel hun fysieke als mentale gezondheid. Echter hebben niet alle sportverenigingen een beleid gericht op het betrekken van ouderen bij hun activiteiten. Ouderen hebben behoefte aan een op maat gemaakt, laagdrempelig aanbod, met speciale aandacht voor het sociale aspect. Tenslotte is de communicatie vanuit de sportverenigingen van belang voor het betrekken van ouderen bij sportactiviteiten.

2. Inhoudsopgave

3. Introductie	4
3.1 Achtergrond	4
3.2 Onderzoeksprobleem	5
3.3 Verwachting	5
4. Theoretisch kader	5
4.1 Conceptueel model	6
5. Methodologie	7
5.1 Onderzoeksmethode	7
5.2 Dataverzameling	7
5.3 Criteria voor de respondenten	7
5.4 Onderzoeksethiek en datamanagement	8
5.5 Data-analyse	8
6. Resultaten	9
6.1 Globale informatie	9
6.2 Resultaten	10
Besef.....	10
Plaats.....	10
Sportaanbod.....	11
Communicatie.....	13
Persoonskenmerken	13
7. Discussie	14
7.1 Reflectie op resultaten	14
7.2 Reflectie op methode	16
8. Conclusie	16
8.1 Aanbevelingen	16
9. Bronnen	17
10. Appendix:	19

3. Introductie

3.1 Achtergrond

De Nederlandse bevolking vergrijsd als gevolg van een toenemende levensverwachting en een afnemend geboortecijfer. Op 1 januari 2023 was 20,2 procent van de inwoners in Nederland 65 jaar of ouder. In 1990 was dit percentage 12,8 (CBS, 2023). Bovendien neemt binnen de groep van 65-plussers het deel van de 80-plussers toe, dit wordt dubbele vergrijzing genoemd (de Beer, 2020). Het begrip 'oudere' verwijst naar iemand van 65 jaar of ouder, waarbij onderscheid gemaakt wordt tussen de zogenaamde 'vroege ouderen' en 'late ouderen'. De vroege ouderen zijn de mensen van 65 tot en met 74 jaar oud en de late ouderen zijn 75 jaar en ouder (Orimo et al., 2006). Zowel het aantal vroege ouderen, als het aantal late ouderen stijgt.

De dubbele vergrijzing kan een probleem worden voor Nederland, doordat ouderen vaker zorg nodig hebben. Dit kan leiden tot overbelasting van bepaalde takken van de zorg (Rijksoverheid, 2023). Een belangrijk middel om de nadelen van de vergrijzing te beperken is het gezond ouder worden van zoveel mogelijk mensen, waardoor er minder ouderen afhankelijk van de zorg zijn en er meer mensen in staat zijn om door te werken tot hun 67e jaar (Garssen en de Beer, 2012).

Sporten en bewegen zijn factoren die bijdragen aan het gezond ouder worden. Sporten is namelijk van belang voor zowel de fysieke als de mentale gezondheid (NOC-NSF, 2023). Wereldwijd lijkt het investeren in sport een steeds groter thema om gezondheid te bevorderen. De 'Wereldgezondheidsorganisatie (=WHO)' is een organisatie gespecialiseerd op het gebied van gezondheid (Cueto et al., 2019). Volgens de definitie van de Wereldgezondheidsorganisatie, is 'gezondheid een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en niet louter het ontbreken van ziekte of gebrek'. De WHO erkent sport als een belangrijke factor om een zo hoog mogelijke gezondheid en welzijn onder de bevolking te creëren. De WHO hanteert een actieplan waarin het landen ondersteunt de fysieke activiteit in hun land te stimuleren (WHO, 2023).

Vanuit de Nederlandse overheid is er beleid om het sporten en bewegen voor ouderen te stimuleren. Een voorbeeld hiervan is het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA), op 3 februari 2023 ondertekend door de Minister van Volksgezondheid en Sport, de Gemeenten, de GGD'en en de zorgverzekeraars. Een belangrijk doel van dit akkoord is het 'gezond en vitaal ouder worden' (RIVM, 2023). De overheid beschouwt het sporten en bewegen als een belangrijk middel om vitaal en mentaal gezond te blijven (Rijksoverheid, 2023).

In het sporten en bewegen onder de ouderen ziet de overheid een belangrijke rol weggelegd voor de gemeenten. Een gemeente kan gebruikmaken van programma's zoals 'Denken en Doen', 'GoldenSports' en 'Meer bewegen voor ouderen'. Hiernaast heeft het Kenniscentrum Sport over dit onderwerp het 'Wat werkt dossier ouderen en bewegen' voor gemeenten ontwikkeld (RIVM, 2020). Tevens kunnen de gemeenten buurtsport- en cultuurcoaches inzetten om de kwetsbare ouderen (met chronische aandoeningen en/of ouderdomsmotoriek) te ondersteunen bij het vinden van een passend sport- en beweegaanbod (Rijksoverheid, 2023).

Dit onderzoek richt zich op lokaal niveau. Meer specifiek op het dorp Bedum, een dorp op een paar kilometer van Groningen. Daar zijn enkele voorbeelden te vinden van sportinitiatieven voor ouderen, zoals 'Walking Football' bij de lokale voetbalclub en speciale lessen voor 65-plussers bij een sportschool. Dit onderzoek richt zich op het sport- en beweeggedrag van de ouderen en welke factoren een rol spelen in de keuze van de ouderen om te sporten in georganiseerd verband in Bedum.

De onderzoeksvraag luidt daarom als volgt: 'Welke factoren spelen een rol bij de participatie van ouderen in het georganiseerde sporten en bewegen in Bedum?'

Het doel van dit onderzoek is om bij te dragen aan een samenleving waarin een zo groot mogelijk aantal ouderen actief betrokken blijft en daardoor een goede gezondheid behoudt, een kwestie van een toenemend belang gezien de huidige vergrijzing in Nederland.

3.2 Onderzoeksprobleem

Het doel van dit onderzoek is dat er een gezondere generatie ouderen komt. Niettemin is dit een uitdaging, aangezien ouderen ondervertegenwoordigd zijn bij sport- en beweegdeelname (Hoogendoorn en Hollander, 2017). De leeftijdsgroep van 65 jaar en ouder kent ook de laagste sportparticipatie, met slechts 39% actieve sporters (RIVM, 2023). Van de Nederlandse ouderen voldoet slechts 38% aan de beweegrichtlijnen opgesteld door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. De lage sportparticipatie onder de ouderen kan het gevolg zijn van een gebrek aan beweegervaring (vanwege het opgroeien in een tijd waarin sporten en bewegen in de vrije tijd minder gewoon was dan tegenwoordig), maar ook van gezondheids- en mobiliteitsproblemen (Hoogendoorn en Hollander, 2017). Bovengenoemde is nog steeds actueel, ondanks het positieve feit dat het aantal sportende ouderen de laatste twee decennia is toegenomen van 25% naar 39% (RIVM, 2022). Dit is gerelateerd aan het feit dat het besef onder de ouderen van het belang van sporten was toegenomen van 2011 tot 2018 (Van den Dool, 2019).

Tenslotte is er weinig bekend hoe het onderwerp sporten ervaren wordt door de ouderen en de betrokken professionals. Dit onderzoek richt zich op de ervaringen van zowel de ouderen, als de personen werkzaam binnen een sportvereniging.

3.3 Verwachting

De voorgestelde onderzoeksvraag is als volgt: 'Welke factoren spelen een rol bij de participatie van ouderen in het georganiseerde sporten en bewegen in Bedum?'.

Verwacht wordt dat de diepte-interviews inzicht geven in de specifieke factoren ter bevordering van sport en bewegen onder ouderen.

Het is aannemelijk dat het besef van de gezondheidsvoordelen van sport onder ouderen een belangrijke rol zal spelen. Zoals in het onderzoeksprobleem benoemd is, nemen zowel het besef onder de ouderen dat sport gezond is, als het aantal sportende ouderen de laatste jaren toe (Van den Dool, 2019 ; RIVM, 2022). Bovendien wordt verwacht dat fysieke gezondheid een grote rol speelt. Dit omdat ouderdom over het algemeen gepaard gaat met lichamelijke beperkingen (Tiessen-Raaphorst, 2010).

4. Theoretisch kader

Het is belangrijk om een eenduidig idee te hebben van de te gebruiken concepten in dit onderzoek, welke is 'participatie bij een sportvereniging' en alle factoren die de participatie kunnen beïnvloeden.

In dit onderzoek wordt er dieper ingegaan op de 'participatie' van ouderen bij sportverenigingen, wat verwijst naar de actieve deelname van ouderen aan activiteiten van sportverenigingen (Jager-Vreugdenhil, 2011).

Verschillende factoren kunnen de keuze van de ouderen om te participeren in een sportvereniging beïnvloeden, zoals: plaats, persoonskenmerken, besef, sportaanbod en communicatie.

Allereerst kan een oudere over meerdere 'persoonskenmerken' beschikken, die het sportgedrag beïnvloeden. Hieronder wordt een aantal van deze persoonskenmerken uiteengezet (Hoogendoorn en de Hollander, 2017):

- Sociaal-economische status (SES): Deze verwijst naar de positie van individuen in de sociale stratificatie, gebaseerd op factoren als opleidingsniveau, beroepsklasse en inkomen. Dit resulteert in een rangschikking van 'hoog' tot 'laag' (Kunst et al., 2005). Personen met een lagere SES sporten doorgaans minder. Dit kan het resultaat zijn van laaggeletterdheid en het niet fijn vinden van het aangaan van lange-termijn verbintenissen.
- Migratieachtergrond: Mensen met een migratieachtergrond participeren over het algemeen minder aan het georganiseerde sporten. Hier spelen culturele normen en waarden een rol.

- Sportachtergrond: De ouderen van tegenwoordig zijn opgegroeid in een tijd waarin sporten minder gebruikelijk was. Dit kan er toe leiden dat de ouderen minder sporten dan jongeren, omdat de 65-plussers minder vaak een sportachtergrond hebben.
- Fysieke gezondheid: Over het algemeen participeren chronisch zieken minder in sportverenigingen. Angst voor het verergeren van gezondheidsproblemen kan belemmerend zijn voor het sport- en beweeggedrag.
- Lichamelijke beperkingen: Voor mensen met een motorische beperking kunnen gezondheidsaspecten, zoals motorisch functioneren, fitheid, vermoeidheid en pijn belemmerend zijn voor sport- en beweegdeelname.

Naast persoonlijke kenmerken speelt het besef van ouderen over het belang van sporten een rol. De betekenis van het woord 'besef' heeft betrekking op iemands bewustzijn (Ribbens, 2002). Dit onderzoek richt zich op het bewustzijn van het belang van sporten onder de ouderen.

Tenslotte zijn er op basis van onderzoeken van Hoogendoorn en Hollander (2017) en Tiessen-Raaphorst (2010) mogelijkheden geformuleerd dat sportverenigingen kunnen doen om ouderen bij hun vereniging te laten participeren:

- Communicatie: Deze factor verwijst naar de manier waarop de verenigingen hun aanbod aan de ouderen communiceren. In het verleden waren de doelgroepen vaak niet op de hoogte van het beschikbare aanbod. Een connectie met een verbindende partij kan dit verbeteren, zoals een buurtsportcoach die contact heeft met de zorgverlener en het aanbod goed kent.
- Sportaanbod: Onderdeel hiervan is het aanbod op maat. Aanbod op maat voor ouderen zijn laagdrempelige activiteiten dichtbij huis waaraan mensen met weinig beweegervaring kunnen deelnemen en waarbij niet sport voorop staat, maar het sociale element. Bovendien wordt de kwaliteit van het aanbod als belangrijk bevonden door ouderen. Ouderen hechten over het algemeen waarde aan klantvriendelijkheid, sfeer, veiligheid, netheid, een gunstige prijs en vaardige trainers.

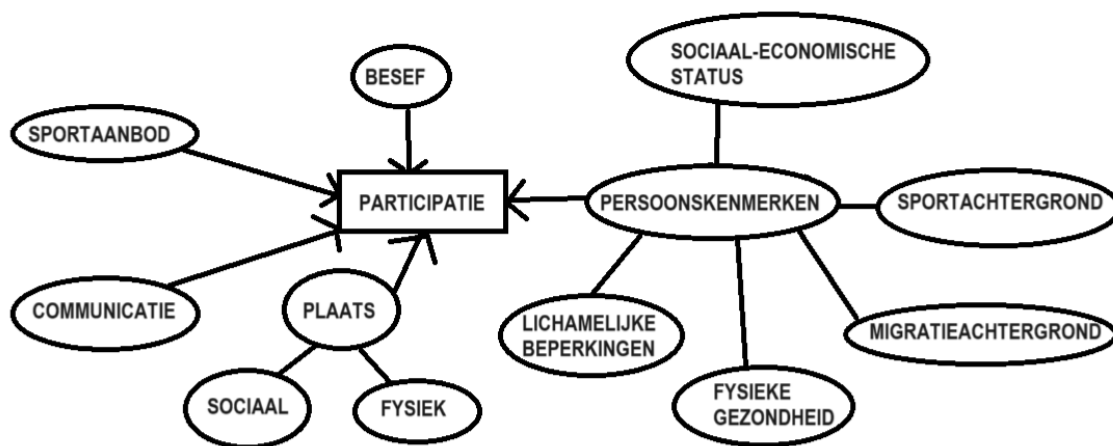
Volgens Hoogendoorn en den Hollander (2017) is het van belang dat het sportaanbod voor de ouderen dichtbij huis is. Dit heeft betrekking op het fysieke aspect van de factor 'plaats'. Hiernaast zorgen de aanwezigheid van parken en/of recreatieve voorzieningen in de buurt, goede voetgangersinfrastructuur en een aantrekkelijke buurt dat specifiek ouderen gaan sporten of bewegen (RIVM, 2013).

Echter heeft 'plaats' eveneens een sociaal aspect, met betrekking tot de sociale omgeving (Rademakers, 2014). Bijvoorbeeld als de persoon ervoor kiest om te sporten, door steun vanuit de sociale omgeving (Hoogendoorn en de Hollander, 2017).

4.1 Conceptueel model

Uit het theoretisch kader is gebleken dat vijf factoren de 'participatie' van ouderen in het georganiseerd verband beïnvloeden: plaats, persoonskenmerken, besef, sportaanbod en communicatie. Plaats kent een sociaal- en een fysiek aspect. De persoonskenmerken bestaan uit vijf verschillende factoren: sociaal-economische status, sportachtergrond, migratieachtergrond, fysieke gezondheid en lichamelijke beperkingen.

Op basis van alle bovengenoemde concepten is het onderstaande conceptueel model opgesteld, zie figuur 1.



Figuur 1: Conceptueel model

5. Methodologie

5.1 Onderzoeksmethode

De onderzoeksvraag werd beantwoord door middel van een kwalitatief onderzoek, waarbij er dieper ingegaan werd op de betekenis van de waarde die mensen geven aan bepaalde problemen (Cresswell & Poth, 2016). Omdat een gedetailleerde beschrijving van de perceptie van de participanten nodig was, is er voor een kwalitatief onderzoek gekozen (Cresswell & Poth, 2016).

5.2 Dataverzameling

Mensen binnen sportverenigingen, een sportschool en de gemeente zijn geïnterviewd. De sportverenigingen zijn geïnterviewd op hun locatie en de gemeente is gebeld.

Ook is een aantal ouderen geïnterviewd. De ouderen zijn bij hun thuis geïnterviewd. De vragen die aan deze personen gesteld werden waren gebaseerd op de interviewgids (zie appendix A1).

In de interviewgids zaten alle elementen die nodig waren om de onderzoeksvraag te beantwoorden: de thema's van de interviewgids zijn identiek aan de concepten in het conceptueel model. De interviews zijn in oktober en november 2023 afgenomen. De interviews duurden meestal 15 tot 20 minuten en ze werden opgenomen met de mobiele telefoon.

5.3 Criteria voor de respondenten

De geïnterviewden werden geselecteerd op basis van één van de volgende inclusiecriteria:

- De persoon heeft een functie binnen een sportvereniging, sportschool of sportorganisatie in Bedum.
- De persoon (m/v) is 65 jaar of ouder. Het is geen vereiste dat de persoon in Bedum woont. Het gaat over de activiteiten in georganiseerd verband, die plaatsvinden in Bedum, de oudere zelf kan ook uit de omgeving komen.

Deze mensen werden bereikt via een eigen netwerk. Als dit niet het geval was, werd er binnen het netwerk gevraagd hoe er contact gelegd zou kunnen worden. Dit was een mix van twee sampling methodes: allereerst 'purposeful sampling', waarbij de respondenten zelf door de interviewer uitgekozen werden op basis van kenmerken die de geïnterviewden moesten hebben volgens de onderzoeker (Berndt, 2020). Bovendien vond er 'snowball

sampling' plaats: hierbij werden mensen binnen het netwerk of de eerste respondenten gevraagd om andere respondenten te zoeken voor het interview (Berndt, 2020).

5.4 Onderzoeksethiek en datamanagement

Er moest rekening gehouden worden met een paar ethische kwesties. Allereerst moest er sprake zijn van 'geïnformeerde toestemming', waarbij de geïnterviewde persoon geïnformeerd moest worden wat er zou gebeuren met de informatie die hij of zij gaf en wat de eventuele risico's daarvan waren. De toestemming die de geïnterviewde persoon gaf, heet geïnformeerde toestemming (Hennink, Hutter & Bailey, 2020).

Bovendien werd er toestemming gevraagd of het interview opgenomen mocht worden, omdat het interview later ad verbatim getranscribeerd moest worden: dit is het woordelijk op papier zetten van een opname. Daarnaast werd vermeld dat de gemaakte opname met niemand gedeeld werd en bij afronden van het onderzoek verwijderd zou worden. Verder werden de geïnterviewden op de hoogte gesteld dat de bevindingen van het interview uitsluitend zouden worden gedeeld met de leidinggevende en de medestudenten die deelnamen aan het onderzoek. Ook werd de data privé gehouden, waarmee het aan de voorwaarde van vertrouwelijkheid voldeed (Hennink et al., 2020).

Als laatste wordt de geïnterviewde op de hoogte gesteld dat de data geanonimiseerd worden, wat inhoudt dat de gegevens anoniem verwerkt worden (Diaz et al., 2002). Op deze manier kunnen de resultaten niet herleid worden naar de betreffende respondenten.

5.5 Data-analyse

Na het transcriberen van de interviews vond de codering plaats om de data te analyseren. De data-analyse werd in eerste instantie gedaan via deductief coderen: elementen uit het interview werden gefilterd op basis van algemene thema's of theorieën (Hyde, 2000). Deze thema's en theorieën kwamen voort uit het conceptueel model. De gestelde vragen waren gebaseerd op de thema's uit het theoretisch kader en conceptueel model. Daarom was de verwachting dat de mensen informatie geven die passen bij deze thema's of theorieën. Het was ook mogelijk dat meerdere personen soortgelijke informatie gaven, die hoorden bij een nog niet opgesteld thema of theorie. Dan werd er inductief gecodeerd: er werden thema's of theorieën opgesteld op basis van veelvoorkomende elementen uit het interview (Hyde, 2000).

De fragmenten uit de transcripten werden gelabeld aan codes. Deze codes werden gerangschikt en gegroepeerd tot thema's. Hiermee werd inzichtelijk gemaakt of de thema's overeenkomen met de concepten uit het model. Het codeboek laat zien hoe de codes zijn gegroepeerd tot thema's. Het codeboek is te vinden in de appendix (A2).

Er werd onderscheid gemaakt tussen de interviews met de ouderen en de interviews met de sportverenigingen, omdat beide interviews niet uit dezelfde interviewvragen bestonden. Daarom kwamen er ook andere thema's en andere codes aan bod.

6. Resultaten

6.1 Globale informatie

In totaal zijn er zeven 65-plussers geïnterviewd. Van deze zeven ouderen sporten er vier in georganiseerd verband. Daarnaast zijn drie sportverenigingen, één sportschool en de gemeente geïnterviewd. In totaal zijn er dus 12 mensen geïnterviewd. Zie tabel 1 en 2.

Tabel 1: Informatie Geïnterviewde Ouderen		
Geslacht	Leeftijd	Sporten in Georganiseerd Verband?
M	67	Nee
M	69	Ja: Voetbal
M	75	Ja: Golfen en een denksport
V	65	Nee
V	73	Ja: Fitness
V	75	Ja: Tennis
V	76	Nee

Tabel 2: Geïnterviewde 'Instanties'	
Vereniging	Tak van Sport
LTC Bedum	Tennis
DIO Bedum	Volleybal
SV Bedum	Voetbal
Mind and Motion	Sportschool
Gemeente	Niet één tak van sport

In de volgende paragraaf worden de bevindingen uit de interviews met de ouderen, de sportverenigingen en de gemeente besproken. De thema's uit het conceptueel model en de interviewgids worden hier voorzien van citaten uit de interviews. Alle thema's zijn deductief: de thema's zijn voorafgaand opgesteld op basis van algemene theorieën. Echter is het voorgekomen dat er bij een thema nieuwe informatie is gedeeld, die inductieve codes opgeleverd heeft.

6.2 Resultaten

Besef

Bij iedere oudere is er het besef dat bewegen goed is voor het lichaam, voor het onderhouden van de spieren, conditie en de geest:

"Ik vind beweging ook wel heel goed, want je houdt je conditie natuurlijk een beetje bij."

"Je kunt ook naar de sportschool gaan en wat krachttraining doen, dat schijnt ook belangrijk te zijn als je wat ouder wordt, om de spieren op orde te houden zeg maar"

"Niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk heeft dat een positieve uitwerking."

Een terugkerende reden waarom de ouderen sporten in georganiseerd verband, is het belang van sporten voor zowel de lichamelijke als de mentale gesteldheid. Zelfs de drie personen die niet in georganiseerd verband sporten, erkennen het belang van sporten en bewegen. De persoon met een mindere fysieke gezondheid stelt het volgende:

"Eigenlijk had ik meer moeten sporten, maar ja."

Een iemand voelt zich zelfs schuldig:

"Maar ik voel me wel vaak schuldig hoor, dan vragen mensen van: Wat doe je? En dan zeg ik, niet zo heel veel aan sport."

Plaats

De participanten merken op dat niet iedereen uit hun sociale omgeving sport in georganiseerd verband. Desalniettemin geven ze aan dat deze mensen wel bewegen, namelijk fietsen en/of wandelen:

"Maar er zijn denk ik heel veel mensen die fietsen. Die sporten niet, maar fietsen."

"Die E-bikes nemen niet voor niets zo'n grote vlucht. En dat zijn niet alleen mensen die ook aan sport doen."

Verder heeft 'plaats' een fysiek aspect. Ten eerste had één van de ouderen gewild dat er een omnivereniging zou zijn gekomen, dat is een sportvereniging waar meerdere sporten beoefend worden. Hij denkt dat er op deze manier meer ouderen bereikt kunnen worden:

"Het is nu allemaal zo geïsoleerd." Isolatie (van de sportverenigingen) is daarom een inductieve code.

Bovendien is de woonplaats van de sportende ouderen een onderdeel van het fysieke aspect van 'plaats'. De ouderen prefereren een sportaanbod in de nabije omgeving. Een van de geïnterviewden zegt daarover het volgende:

"Volleybal heb ik ook nog gedaan, want dat was dichtbij."

De verenigingen benoemen dat het grootste deel van de 65-plussers, die bij hun vereniging sporten, in Bedum wonen. Desondanks zijn er uitzonderingen. Bij Mind en Motion komt een relatief groot aantal klanten uit de omliggende dorpen, mogelijk als gevolg van minder initiatieven in deze gebieden:

“In een gymzaaltje is vaak wel een seniorenfitness, maar men komt dan toch liever hierheen, waar je ook nog een kopje koffie kan drinken of in de sauna bijvoorbeeld, daar maken ook best veel oudere mensen gebruik van. Dus niet alleen de lessen, maar ook de andere faciliteiten”

Zowel LTC als SV Bedum trekken enkele leden uit de stad Groningen:

LTC: *“Er zijn echt wel een stuk of 10 mensen, die vanuit de stad hierheen komen, omdat het hier rustiger is en misschien wel omdat de vereniging wat kleiner en overzichtelijker is”*

SV Bedum: *“FC Groningen was een vrij groot aantal. En wij waren toch wat (kleiner).”*

De voorzitter van LTC heeft tot voor kort voor ‘Stichting Welzijn Bedum’ gewerkt, die is nu opgegaan in de gemeente. Destijds organiseerde hij zwemmen voor ouderen, dat doet nu het zwembad zelf. Hem viel het volgende op:

“Het zwembad hier trekt heel veel uit een ruime omgeving (...). Dan komen mensen echt van ver weg (...). Allerlei lessen en sportdingen. Bewegen op muziek in het water, watergymnastiek (...). Dat soort dingen doen ze wel allemaal en daar trekken ze veel mensen mee. Ook uit de grotere omgeving.”

Het zwembad organiseert speciale lessen voor ouderen. Bovendien is het water warmer op tijdstippen dat de ouderen er zwemmen.

Sportaanbod

De meningen van de geïnterviewde ouderen over het aanbod van het georganiseerde sporten en bewegen in Bedum zijn verdeeld. Vier van de zeven geïnterviewde ouderen beweren dat de mensen zelf de verantwoordelijkheid moeten nemen om te sporten; het initiatief komt niet alleen vanuit een vereniging, maar ook vanuit de ouderen zelf om te gaan sporten. Een van de ouderen benoemt daarom het volgende:

“We leven nu in een samenleving waar mensen meer voor zichzelf bepalen wat ze wel of niet doen. Ik weet niet in hoeverre een vereniging daar invloed op kan hebben.”

Aan de andere kant zijn er twee ouderen overwegend negatief:

“Ik denk niet dat er veel gedaan wordt om echt mensen actief buiten de deur. Maar eerlijkheidshalve: misschien ben ik daar ook wel helemaal niet, omdat ik daar niet op gericht ben en dat ik mij met andere dingen bezig houd.”

“Er is niet zo veel reuring rondom de anderen, vind ik.”

Twee van de vier sportverenigingen hebben een aanbod op maat voor ouderen. De volleybalvereniging DIO Bedum biedt geen specifieke activiteiten voor ouderen aan, afgezien van een recreantenteam waar enkele ouderen aan deelnemen. Dit is echter volleybal volgens de normale regels, zonder aanpassingen voor de oudere spelers. Daarentegen heeft de tennisvereniging LTC een 50-plus toss, hoewel het volgens de voorzitter meer neigt naar een 70-plus toss. Dit is tennis volgens de normale regels, echter wordt het altijd bezocht door een groot aantal 65-plussers, met doorgaans een deelnemersgroep van 15 tot 20 mensen. Desondanks is er bij de tennisvereniging geen

aanbod op maat voor minder mobiele 65-plussers, zoals een variant waarbij de bal twee keer stuit. De voorzitter heeft wel vage plannen een aangepaste vorm toe te passen:

"Op den duur ben je daar wel aan toe, denk ik."

SV Bedum biedt sinds 2014 'Walking Football' aan, een voetbalvorm waarbij spelers niet mogen rennen, maar enkel mogen lopen. Aanvankelijk werd gestart met een groep met mannen, na verloop van tijd kwam er ook een groep met vrouwen. Bij de vrouwelijke groep zijn er doorgaans 12 tot 15 speelsters aanwezig. De mannelijke groep is iets drukker bezocht, met meestal 15 tot 20 deelnemers. Echter kan dit aantal oplopen tot 25 tot 30 mannen, als iedereen er is.

De sportschool Mind en Motion heeft het breedste aanbod voor de ouderen, namelijk 50-fit les, 65-plus les en Egym. Volgens de eigenaresse van Mind en Motion zijn er in totaal minstens honderdvijftig 65-plussers lid van haar sportschool.

Mind en Motion, SV Bedum en LTC Bedum hebben gemeen, dat ze de ouderen na afloop de gelegenheid geven om na te zitten, zoals Mind en Motion zegt:

"En vooral het sociale aspect is daarin heel belangrijk. Want na de les blijven ze nog even een kop koffie drinken. Nou ja, dat creëren we door af en toe te trakteren. (...) En dan denken ze van: Ah ja, dit is leuk."

Dit sluit aan bij de behoeften van de ouderen. Elke oudere die sport bij een vereniging, benoemde het sociale aspect als zeer belangrijk.

Mind en Motion legde bovendien uit waarom ze de 65-plussers actief bij hun sportschool betrekken. Het is namelijk een 'win-win situatie' voor de ouderen en voor de sportschool:

- Voor de ouderen:

"Veel klanten vinden het, het sociale aspect heel belangrijk, omdat er heel veel mensen eenzaam zijn. Dus het is goed, als die mensen er uit zijn en met elkaar zo iets gaan doen. Zo iets wat ook nog eens goed voor de gezondheid is, zowel fysiek als mentaal."

"Die doelgroep heeft ook echt die hulpvraag: die moet eruit en die moet gaan bewegen, want er zijn heel veel mensen ook met fysieke klachten of diabetes en die moeten gewoon gaan sporten, maar die zien misschien het belang er nog niet van in."

Dat de ouderen gaan sporten is volgens haar ook belangrijk om de volgende reden:

"Nederland is aan het vergrijzen en er valt nog heel veel meer winst te behalen."

DIO Bedum benoemde de vergrijzing ook als reden om ouderen te betrekken.

- Voor de sportschool:

"Zakelijk gezien is het heel aantrekkelijk, want die mensen hebben de tijd, vaak hebben ze ook de financiële middelen ervoor, het zijn de meest trouwe leden, want als je student bent dan ga je misschien nog een keer een studie ergens anders volgen of op kamers. Die gaan veel eerder hopen zeg maar. Dus de meest trouwe leden inderdaad."

LTC benoemde ook dat de ouderen de meest trouwe leden zijn.

SV Bedum benadrukt daarentegen een andere reden, waarom ze de ouderen betrekken:

"En het voordeel is, de club SV Bedum krijgt er heel veel voor terug, want dit zijn natuurlijk ook de grote groep vrijwilligers, die wat terugdoen voor de club. Het mes snijdt aan twee

kanten voor de vereniging. Ja, want voor oud papier zijn er mensen, alles hier achter schoonmaken doet Walking Football. Het is echt een sociaal gebeuren.”

Tenslotte werd de gemeente geïnterviewd. De gemeente laat *“de initiatieven aan de sportverenigingen over”*. De gemeente implementeert een programma ‘Sociaal Vitaal’ in andere dorpen in de gemeente, dit is een beweegprogramma voor kwetsbare, thuiswonende ouderen in de leeftijd van 65 tot 85 jaar die weinig bewegen en/of gevoelens van eenzaamheid ervaren. Niettemin is er een aanvraag ingediend om dit programma in de toekomst in Bedum te implementeren.

Communicatie

Mind en Motion is de enige sportvereniging die actief de oudere doelgroep probeert te bereiken. De eigenaresse benadrukt dat de ouderen niet allemaal via sociale media te bereiken zijn, daarom zetten ze meerdere middelen in. Deze omvatten huis-aan-huis folderverspreiding en een actie waar ze in de supermarkt ‘Jumbo’ potentiële leden aanspraken. De laatstgenoemde actie leverde 19 nieuwe leden op binnen 6 uur. Echter is de mond-op-mond reclame het belangrijkste:

“En hoe hebben we die mensen weten te bereiken? Ja, dat is eigenlijk vooral van mond-op-mond reclame. Mensen komen en nemen iemand mee. (...) Dus we zorgen ervoor dat de klanten die er al zijn, tevreden zijn. En we hebben ook regelmatig een ‘bring a friend’ actie.”

SV Bedum vist in hun eigen vijver:

“Het heeft bijvoorbeeld in het clubblad gestaan. En nou, een beetje meer mond-op-mond reclame. En een voordeel is dat een hele grote groep altijd bij het eerste staat te kijken. Nee, het was niet zo moeilijk om mensen te benaderen.”

LTC doet zelf niets voor de ouderen:

“Nou, die ouderen die hier sporten, die sporten eigenlijk uit zichzelf. Dus daar hebben wij, als vereniging, niet heel veel actief voor gedaan, zeg maar. Over het algemeen zijn het mensen die al jaren lid zijn en die gewoon blijven.”

De tennisvereniging laat het werven van nieuwe leden over aan de leden zelf:

“Ze nemen wat mensen mee.”

Wel staat LTC in de ‘Sporthopper’ van de gemeente. De voorzitter zegt daarover het volgende:

“Een kaartje, waar al het aanbod op staat. Dus ook welke proeflessen je dan kan doen en daar staan wij elk jaar op.”

Persoonskenmerken

De 3 personen die niet bij een vereniging sporten hadden alle drie een andere reden waarom ze niet sporten in georganiseerd verband:

1. Fysieke gezondheid. Het is medisch gezien onverantwoord om te sporten, de dokter zei daarom het volgende:

“U moet niet meer verlangen van uw vrouw, want die loopt elke dag een marathon en u wilt dat zij nog meer doet, dat kan niet.”

2. Weinig plezier in sporten:

"Voor mij is het een must. Het zou niet zijn van: leuk, ik ga weer, maar meer van: ik moet weer."

Plezier is daarom een inductieve code, ook omdat meerdere personen die wel sporten in georganiseerd verband plezier benoemden als reden om te sporten. De vrouw die aangaf weinig plezier te hebben in sporten, heeft gedurende haar leven nauwelijks gesport. Dit heeft betrekking tot de deductieve code 'sportachtergrond' als factor voor sportparticipatie.

3. Angst voor een blessure, die de persoon eerder heeft opgelopen:

"Heb ik last omdat ik het overbelast? Is het dan handiger om wat rustig aan te doen? Dus dat is een overweging waarom ik nou niet meer naar de sportschool ga."

Deze persoon beweegt daarom niet in georganiseerd verband. Angst is daarom een inductieve code als reden voor ouderen om niet te participeren aan het georganiseerde sporten.

Opvallend is verder dat de twee geïnterviewden die nog niet volledig met pensioen zijn, allebei niet bij een vereniging sporten. Ze laten allebei weten dat ze nog genoeg te doen hebben, waardoor het sociale aspect van sport nog niet zo belangrijk zou moeten zijn, als wanneer je met pensioen bent:

"Als je nog gewoon werk doet, dan heb je daar ook een soort sociale omgeving en dan is de behoefte om ergens anders ook nog wat te hebben, ja, misschien ook nog wel aanwezig, maar minder belangrijk."

De voetbalvereniging in Bedum noemde de verhoogde pensioenleeftijd eveneens als reden waarom er bij 'Walking Football' de laatste jaren minder aanwas komt. Pensioen is daarom een inductieve code.

Bovendien is volgens SV Bedum de groep bij 'Walking Football' doorgaans niet compleet door 'blessures'. Dit valt onder de deductieve code 'lichamelijke beperkingen'.

Bij het onderzoeken van de sociaal-economische status, lijkt het erop dat financiële beperkingen niet echt een obstakel zijn om te gaan sporten in georganiseerd verband. De gemeente stelt namelijk een financiële tegemoetkoming beschikbaar voor deze mensen, om de financiële belemmeringen voor sportdeelname te verminderen.

Tenslotte is 'migratieachtergrond' niet aangemerkt als een belangrijke factor om te participeren in het georganiseerde sporten.

7. Discussie

7.1 Reflectie op resultaten

De onderzoeksvraag is: 'Welke factoren spelen een rol bij de participatie van ouderen in het georganiseerde sporten en bewegen in Bedum?'.

De resultaten laten zien dat de ouderen zich bewust zijn van het belang van sporten. Iedere oudere heeft een positieve perceptie over het belang van sporten en bewegen, ongeacht hun deelname aan de georganiseerde sportactiviteiten. Allen zijn overtuigd van de positieve effecten van sport op zowel de fysieke- als mentale gezondheid. Dit komt overeen met een

onderzoek van Van den Dool (2019) die beweerde dat het besef van ouderen over het belang van sporten was toegenomen van 2011 tot 2018.

Ondanks het feit dat het besef onder de 65-plussers is toegenomen, sport niet iedereen van de geïnterviewde ouderen in georganiseerd verband. De geïnterviewde niet-sporters geven aan niet te sporten omdat ze geen plezier aan sporten beleven, angst hebben voor blessures of medische klachten hebben. Medische klachten kunnen gekoppeld worden aan de factor 'fysieke gezondheid'. De factor 'fysieke gezondheid' speelt daarentegen ook een rol bij de ouderen die wel sporten in georganiseerd verband. Deze ouderen benadrukken niet alleen het belang van het sporten voor hun lichamelijke gesteldheid, maar tevens het belang voor de mentale gezondheid. Daarom is mentale gezondheid een factor voor ouderen om te participeren in het georganiseerde sporten, al staat dit niet in het conceptueel model. 'Mentale gezondheid' is daarom een inductief thema dat toegevoegd moet worden aan het model.

Verder werden 'geen plezier in sport' en 'angst voor blessures' benoemd als redenen door de niet-sportende ouderen. Tevens is plezier als reden gegeven door de sportende ouderen. 'Plezier' en 'Angst' zijn allebei 'emoties' (Frederickson, 2001). Emoties staan niet in het conceptueel model, echter is dit wel een factor voor ouderen om wel of niet te sporten in georganiseerd verband. Het is daarom een inductief thema dat toegevoegd moet worden aan het conceptueel model.

Bovendien is 'plaats' een factor voor de ouderen om te participeren in het georganiseerde sporten. Hoogendoorn en den Hollander (2017) benoemden dat ouderen behoefte hebben aan laagdrempelige activiteiten dichtbij huis. Enerzijds geven de ouderen aan dat de nabijheid van het sportaanbod een rol speelt. Anderzijds beweren de sportverenigingen ouderen uit een ruimere omgeving aan te trekken. Op dit gebied spreken de ouderen en de sportverenigingen elkaar tegen.

Kijkend naar de geïnterviewde verenigingen heeft sportschool Mind en Motion aanbod op maat voor de ouderen, met meerdere lessen specifiek voor minder motorische ouderen. Zoals in het theoretisch kader benoemd is, hebben ouderen meer behoefte aan "laagdrempelige activiteiten dichtbij huis waaraan mensen met weinig beweegervaring kunnen deelnemen en waarbij niet sport voorop staat, maar het sociale element" (Hoogendoorn en den Hollander, 2017). Met name het sociale element wordt op waarde geschat door de ouderen, dit omdat iedere geïnterviewde, sportende oudere het sociale element als belangrijk benoemde.

Eveneens heeft SV Bedum een speciaal aanbod voor 65-plussers met hun voetbalvorm 'Walking Football'. Desalniettemin kan er nog vooruitgang geboekt worden in het bereiken van de ouderen in en rond Bedum. Dit houdt verband met het theoretisch kader, waar 'communicatie' als factor gezien wordt om ouderen te laten sporten (Hoogendoorn en den Hollander, 2017). SV Bedum is enkel aan het vissen in de eigen vijver, door mensen rondom het voetbalveld te benaderen.

LTC Bedum en DIO Bedum hebben beide geen aanbod op maat voor ouderen. Bovendien hebben beide verenigingen geen actief beleid om ouderen te bereiken.

Tenslotte is de rol van de gemeente tot op heden minimaal in Bedum. De gemeente laat de initiatieven namelijk over aan de verenigingen. Het zou wenselijk zijn dat het programma 'Sociaal Vitaal' doorgang zou vinden in Bedum, want de minder mobiele ouderen lijken nu vergeten te worden bij het sporten en bewegen in Bedum. Wel speelt de gemeente een rol voor de minder vermogende ouderen, door een financiële tegemoetkoming voor hen beschikbaar te stellen. Iemand's financiële status is onderdeel van iemand's sociaal-economische status (Kunst et al., 2005). De sociaal-economische status van een persoon is een factor om te sporten, de gemeente probeert de belemmeringen van deze factor in te perken.

Uit de data blijkt dat het conceptueel model nog niet compleet is, omdat er inductieve thema's gevonden zijn. De inductieve thema's 'mentale gezondheid' en 'emoties' moeten toegevoegd worden aan het conceptueel model.

7.2 Reflectie op methode

Een sterk punt van dit onderzoek is dat er een groot aantal interviews is afgenomen. Dat heeft veel waardevolle informatie opgeleverd. Bovendien is te concluderen dat er saturatie is opgetreden, omdat dezelfde thema's in de verschillende interviews bleven terugkomen (Morse, 1995).

Daarentegen is een minder sterk punt van de methode dat er geen 80-plussers geïnterviewd zijn. Sportverenigingen geven aan weinig 80-plussers als actieve participanten te hebben en als deze er wel zijn, dan zijn het de fitte 80-plussers. In het kader van de vergrijzing is het interessant om aandacht aan deze groep te besteden.

8. Conclusie

Dit onderzoek maakt duidelijk dat het besef onder de ouderen van het belang van sporten aanwezig is. De 65-plussers beseffen dat sporten een positieve invloed heeft op hun fysieke- en mentale gezondheid. 'Besef' en 'fysieke- en mentale gezondheid' zijn daarom factoren die een rol spelen bij de participatie van de ouderen in het georganiseerde sporten. Tevens kwam uit zowel het theoretisch kader als de interviews naar voren dat de factoren 'lichamelijke beperkingen' en 'persoonlijke kenmerken', zoals angst en sportachtergrond, een rol spelen. Over het fysieke aspect van de factor 'plaats' benoemen de ouderen het belang van de nabijheid van het sportaanbod, echter stellen de verenigingen ook ouderen uit een ruimere omgeving aan te trekken. Dit is tegenstrijdig aan elkaar.

Eveneens is 'sportaanbod' een factor die de participatie aan het georganiseerde sporten beïnvloedt. Over het algemeen hebben de ouderen namelijk behoefte aan laagdrempelige activiteiten, waar het sociale aspect belangrijk is. Echter voorziet niet elke sportvereniging in Bedum een op maat gemaakt sportaanbod specifiek gericht op de ouderen. Van de geïnterviewde verenigingen hebben enkel de sportschool en de voetbalvereniging initiatieven die aangepast zijn naar de behoeften van ouderen. Hiernaast is de sportschool als enige sportvereniging actief bezig met de communicatie om ouderen te bereiken. De tennis- en volleybalvereniging hebben beiden nog geen ouderenbeleid en bovendien is de gemeente nauwelijks betrokken bij de sportinitiatieven voor de ouderen in Bedum.

8.1 Aanbevelingen

Dit onderzoek heeft aangetoond dat niet elke sportvereniging investeert in het betrekken en het bereiken van de ouderen. Enkel de sportschool Mind en Motion heeft zowel een specifiek aanbod op maat voor ouderen, met oog voor het sociale aspect, als een actief beleid om de ouderen te bereiken. De lessen van de sportschool zijn daarom ook druk bezocht, wat laat zien dat er kansen liggen in het aanbieden van sportactiviteiten voor ouderen. Het wordt aan de tennis- en volleybalvereniging aanbevolen een specifiek aanbod aangepast naar de behoeften van (minder mobiele) ouderen aan te bieden. Ouderen hebben bijvoorbeeld behoefte aan activiteiten waar de nadruk ligt op het sociale aspect, zoals sfeer en gezelligheid. Tenslotte wordt het de voetbalvereniging aanbevolen te investeren in de communicatie van het sportaanbod. De voetbalvereniging besteedt weinig aandacht aan het bereiken van de ouderen, ondanks een afnemende instroom van nieuwe leden.

9. Bronnen

CBS (2020). *Ouderen*. Geopend op 17-09-2023, verkregen via [Ouderen \(cbs.nl\)](https://www.cbs.nl). Centraal Bureau voor de Statistiek.

CBS (2023). *Welke branches vallen onder de sector zorg en welzijn?* [online] Centraal Bureau voor de Statistiek. Available at: <https://www.cbs.nl/nl-nl/dossier/arbeidsmarkt-zorg-en-welzijn/welke-branches-vallen-onder-de-sector-zorg-en-welzijn> [Accessed 5 Oct. 2023].

Creswell, J.W. and Poth, C.N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.

Cueto, M., Brown, T.M. and Fee, E. (2019). *The world health organization: A history*. Cambridge University Press.

de Beer, J. (2020). Demografische toekomst van Nederland geschetst. *Demos: bulletin over bevolking en samenleving*, 36(7).

Diaz, C., Seys, S., Claessens, J. and Preneel, B., 2002, April. Towards measuring anonymity. In *International Workshop on Privacy Enhancing Technologies* (pp. 54-68). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), p.218.

Garssen, J. and de Beer, J.A.A., (2012). Demografie van de vergrijzing. In *Bevolkingsvraagstukken in Nederland anno 2012. Actief ouder worden in Nederland* (pp. 39-51). Amsterdam University Press.

Heijmans, M., Brabers, A. and Rademakers, J., (2019). Hoe gezondheidsvaardig is Nederland? Factsheet gezondheidsvaardigheden—cijfers 2019. *World Health*, 25(12), p.80.

Hennink, M., Hutter, I. and Bailey, A., (2020). *Qualitative research methods*. Sage.

Hoogendoorn, M.P. and De Hollander, E.L. (2017). Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen.

Huber, M., Knottnerus, J.A., Green, L., Van Der Horst, H., Jadad, A.R., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M.I., Van der Meer, J.W. and Schnabel, P., (2011). How should we define health?. *Bmj*, 343.

Hyde, K.F. (2000). Recognising deductive processes in qualitative research. *Qualitative market research: An international journal*, 3(2), pp.82-90.

Jager-Vreugdenhil, M., (2011). Spraakverwarring over participatie. *Journal of social intervention: theory and practice*, 20(1), pp.76-99.

Kunst, A., Dalstra, J.A., Bos, V., Mackenbach, J.P., Otten, F.W.J. and Geurts, J.J.M. (2005). *Ontwikkeling en toepassing van indicatoren van sociaal-economische status binnen het Gezondheidsstatistisch Bestand*. The Hague, Netherlands: Centraal Bureau voor de Statistiek.

Milder, I., Cloostermans, L., van den Dool, R., Preller, L. and Wendel-Vos, G.C.W., (2013). Ruimtelijke en financiële determinanten van sporten, bewegen en sedentair gedrag: Verkenning van de literatuur en cijfers uit twee Nederlandse studies. *RIVM briefrapport 260003001*.

Morse, J.M., 1995. The significance of saturation. *Qualitative health research*, 5(2), pp.147-149.

nocnsf.nl. (2023). *Sport en gezondheid - NOCNSF*. [online] Available at: [Sport en gezondheid - NOCNSF](https://www.nocnsf.nl/) [Accessed 4 Oct. 2023].

Niccoli, T. and Partridge, L., 2012. Ageing as a risk factor for disease. *Current biology*, 22(17), pp.R741-R752.

Orimo, H., Ito, H., Suzuki, T., Araki, A., Hosoi, T. and Sawabe, M., (2006). Reviewing the definition of "elderly". *Geriatrics & gerontology international*, 6(3), pp.149-158.

Rademakers, J. (2014). *Kennissynthese: gezondheidsvaardigheden: niet voor iedereen vanzelfsprekend*. | Nivel. [online] www.nivel.nl. Available at: <https://www.nivel.nl/nl/publicatie/kennissynthese-gezondheidsvaardigheden-niet-voor-iedereen-vanzelfsprekend> [Accessed 5 Oct. 2023].

Ribbens, K., 2002. Een eigentijds verleden. *Alledaagse historische cultuur in Nederland 1945-2000*, pp.64-67.

Rijksoverheid (2023). *GALA -Gezond en Actief Leven Akkoord - Rapport - Rijksoverheid.nl*. [online] www.rijksoverheid.nl. Available at: <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2023/01/31/gala-gezond-en-actief-leven-akkoord> [Accessed 7 Dec. 2023].

RIVM (2022). *Factsheet impactvolle determinanten | RIVM*. [online] Available at: <https://www.rivm.nl/factsheet-determinanten> [Accessed 29 Sep. 2023]

RIVM (2020). *Landelijke nota gezondheidsbeleid 2020-2024 | Loketgezondleven.nl*. [online] www.loketgezondleven.nl. Available at: <https://www.loketgezondleven.nl/documenten/landelijke-nota-gezondheidsbeleid-2020-2024> [Accessed 8 Dec. 2023].

RIVM (2022). *Sportdeelname wekelijks | Sport en bewegen in cijfers*. [online] [Sportenbewegenincijfers.nl](https://www.sportenbewegenincijfers.nl/). Available at: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks>.

RIVM (2023). *Gezond en vitaal ouder worden | Loketgezondleven.nl*. [online] www.loketgezondleven.nl. Available at: <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/gezond-en-vitaal-ouder-worden> [Accessed 15 Dec. 2023].

RIVM (2023). *Cijfers en feiten sport en bewegen | Loketgezondleven.nl*. [online] www.loketgezondleven.nl. Available at: [https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/sport-en-bewegen/cijfers-en-feiten-sport-en-bewegen#:~:text=Ouderen%20\(65%20jaar%20en%20ouder](https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/sport-en-bewegen/cijfers-en-feiten-sport-en-bewegen#:~:text=Ouderen%20(65%20jaar%20en%20ouder) [Accessed 16 Dec. 2023].

Tiessen-Raaphorst, A., Verbeek, D., Haan, J.D. and Breedveld, K., (2010). *Sport: een leven lang*. SCP, WJH Mulier Instituut.

Tiessen-Raaphorst, A., Broek, A.V.D. and Dool, R.V.D., 2013. Wie doen er aan sport en cultuur?.

van den Dool, R., 2019. *Deelname aan sport en bewegen door ouderen*. Mulier Instituut.

World Health Organization (2023). *Sports and health*. [online] www.who.int. Available at: <https://www.who.int/initiatives/sports-and-health> [Accessed 22 Jan. 2024].

10. Appendix:

A1: Interviewgids

Interview met personen achter een sportvereniging, sportschool en/of sportorganisatie:

- Consent: Is het oké dat ik het gesprek opneem? Zo kan ik informatie later terug horen, als het mij niet lukt op te schrijven. De opname die ik maak zal ik met niemand delen en het is alleen te vinden op mijn telefoon. De opname zal ik verwijderen, als het onderzoek klaar is. Verder deel ik de informatie uit dit interview alleen met mijn leidinggevende en een paar medestudenten. U zal verder anoniem blijven, ik zal uw naam dus niet gebruiken. Bent u hiermee akkoord?
- Vragen:

Sportaanbod

- Wat heeft u gedaan om ouderen aan het sporten te krijgen?
- Ging het initiatief snel rollen? Of waren er ook bepaalde moeilijkheden om de ouderen bij het sporten te betrekken?
- Waarom zijn jullie ouderen bij uw vereniging gaan betrekken?

Communicatie

- Hoe heeft u geprobeerd om ouderen te bereiken?, bijvoorbeeld:
- Heeft u bijvoorbeeld foldertjes uitgedeeld of posters opgehangen in het dorp?
- Op wat voor locaties worden deze promotiemiddelen ingezet?
- Worden deze ook buiten Bedum ingezet?

Persoonskenmerken

- Is er veel interesse onder de ouderen om te gaan sporten? Kan u een specifiek aantal ouderen noemen dat bij u komt te sporten?
- En hoe ligt daarin de verhouding tussen mannen en vrouwen?
- Wat is de gemiddelde leeftijdsgroep van de ouderen die bij uw vereniging sporten? Zijn het voornamelijk ouderen onder de 70 jaar?
- Zijn er bijvoorbeeld veel meer vrouwen dan mannen / weinig 70-plussers? Is de persoon bereid hier iets aan te doen?
- Zijn er ook ouderen met een migratieachtergrond die bij uw vereniging sporten?
- Is het voor ouderen met een relatief lager inkomen toegankelijk om te sporten of bewegen bij uw vereniging?
- Doet u er ook iets aan om deze mensen bij de vereniging te betrekken?

Afsluitend

- Heeft u nog iets te zeggen wat u van belang acht?
De persoon bedanken en vragen:
- Voelde u zich comfortabel tijdens het interview
- Heeft u misschien feedback voor mij?

Interview met ouderen:

- Consent: Is het oké dat ik het gesprek opneem? Zo kan ik informatie later terug horen, als het mij niet lukt op te schrijven. De opname die ik maak zal ik met niemand delen en het is alleen te vinden op mijn telefoon. De opname zal ik verwijderen, als het onderzoek klaar is. Verder deel ik de informatie uit dit interview alleen met mijn leidinggevende en een paar medestudenten. U zal verder anoniem blijven, ik zal uw naam dus niet gebruiken. Bent u hiermee akkoord?
- Vragen

Persoonskenmerken

- Wat is uw leeftijd?/ Bent u 65 jaar of ouder?
- Heeft u vroeger ook bepaalde sporten uitgeoefend? Zo ja, welke sporten?

Participatie

- Sport u nu ook nog altijd of doet u aan andere vormen van beweging?

Besef

- Zo ja, merkt u dat daar fitter van wordt?
- Waarom sport u of beweegt u (niet)?

Participatie

- Sport u bij een sportvereniging, sportschool en/of sportorganisatie?
- Zo ja, hoe bent u met deze vereniging in contact gekomen?
- Hoe bevalt u het daar? Zitten jullie ook nog vaak na?

Plaats

- Kent u veel mensen van uw leeftijd die sporten of bewegen? (beïnvloeden jullie elkaar?)

Sportaanbod

- Wordt uw leeftijdsgroep voldoende betrokken bij het sporten/bewegen?
- Doen sportverenigingen, sportscholen, sportorganisaties of andere organisaties er genoeg aan om u (of andere 65-plussers) aan het sporten/bewegen te krijgen? Wat kunnen ze anders doen?

Afsluitend

- Heeft u nog iets te zeggen wat u van belang acht?
De persoon bedanken en vragen:
- Voelde u zich comfortabel tijdens het interview
- Heeft u misschien feedback voor mij?

A2: Codeboek

Thema's (dikgedrukt) + kleur en de daarbij behorende codes. Af en toe is er na de pijl nog extra uitleg voor de code, indien dat nodig geacht wordt:

Interviews met ouderen

Besef

Conditie

Fit voelen

Spielen (op orde houden door krachttraining)

Geestelijk

Participatie

Alle sporten die genoemd zijn

Fietsen (Elektrisch)

Wandelen

Goed voor lichaam (conditie, spieren) en geest

Plezier

Sociale contacten

Sportachtergrond

Begeleiding

(Geen) Sportachtergrond

Fysieke beperking

(Angst voor) Blessure

(Nog niet met) Pensioen

(Te) Competitief

Sportaanbod

Positief:

(Genoeg) Aanbod

Verenigingsactiviteiten (buiten sport)

Neutraal:

Geen idee

Individualisering (samenleving) → Ouderen beslissen voor zichzelf om te sporten, vereniging weinig invloed

Negatief:

(Weinig) Reuring

Isolatie

Plaats

Positief:

Wandelen en fietsen (elektrisch)

Neutraal:

Eigen cirkel -> Enkel in aanraking komen met sportieve mensen

50/50

Negatief:

(Veel) Betrokkenheid → veel ouderen betrokken bij sportvereniging, maar weinig sporten

Pensioen (dus sporten niet)

Interviews met Sportverenigingen

Sportaanbod

Aanbod op maat (Walking Football, Egym, Fifty-fit, 65-plus)

Sociaal (aspect):

Kantine

Koffie drinken

Voor/na zitten

Goed bezocht

Besef → die is gegroeid onder de ouderen

Pensioenleeftijd → doordat die omhoog gegaan is, zou er minder aanwas zijn

Belangrijk (voor ouderen)

Zakelijk aantrekkelijk → financiële middelen, trouwe leden

Vrijwilligerswerk

Vraag

Vergrijzing

Communicatie

Mond-op-mond

Bring-a-friend actie, huis-aan-huis folderverspreiding, jumbo-actie

Sporthopper

Persoonskenmerken

Plaats

Leeftijd

Migratieachtergrond

Geslacht