



# 55-plussers in beweging

Naar een kwaliteitsvol  
sport- en bewegingsbeleid  
voor senioren

## 2008





*Deze tekst werd opgemaakt door de leden van de denktank seniorensport, met name Nicole Bossaerts (Vlaamse Trainersschool/Bloso), Lieve De Schrijver /Sandra Vandereet (S-Sport), Ingrid Peeters (OKRA-Sport), Jan Tessier (VKV Beleidscel Ouderenzorg Rusthuis – RVT), Tine Van Bossuyt (VSF), Eva Vonck (ISB vzw/Kunst en Democratie) en Roland Willox (GOSA – GSF).*

*De eindredactie werd verzorgd door Nicole Bossaerts en Eva Vonck.*

*Voorjaar 2008*



## Inhoud

|  |    |
|--|----|
| Inleiding .....  | 5  |
| DEEL 1: GEGEVENSVERZAMELING .....  | 9  |
| Hoofdstuk I: Demografische gegevens en maatschappelijke ontwikkelingen in functie van een sportbeleid bij senioren ..... | 9  |
| 1.1. Vergrijzingstrend .....   | 9  |
| 1.2. Verzilveringstrend .....  | 10 |
| 1.3. Levensverwachting en gezondheid .....   | 11 |
| 1.4. Sociale participatie .....  | 12 |
| 1.5. Mobiliteit .....  | 13 |
| 1.6. Onderwijs en vorming: levenslang en levensbreed leren! .....  | 14 |
| 1.7. Inkomen .....   | 14 |
| 1.8. Communicatie en media .....   | 15 |
| 1.9. Inspraak .....  | 15 |
| Samenvattende conclusies .....   | 16 |
| Hoofdstuk II: Algemene situering sport en bewegen voor 55-plussers .....   | 17 |
| 2.1. Historische context .....   | 17 |
| 2.2. Sportende senioren, een heterogene groep .....  | 17 |
| 2.3. Van bewegen naar sportbeoefening .....  | 20 |
| 2.4. Gezondheidsgerelateerde sportbeoefening en sportieve vrijetijdsbesteding .....                                      | 21 |
| 2.5. Sporten in (anders) georganiseerd verband .....   | 22 |
| Samenvattende conclusies .....   | 23 |
| Hoofdstuk III: Aanbod seniorensport .....  | 25 |
| 3.1. Aanbieders van seniorensport in Vlaanderen .....  | 25 |
| 3.2. Sportfederaties (VSF) .....   | 26 |
| 3.3. Gemeentelijke sportdiensten (ISB vzw) .....   | 28 |
| 3.4. Rusthuizen in beweging. ....  | 30 |
| 3.5. Sport binnen sociale culturele verenigingen .....   | 31 |
| 3.6. Andere initiatieven en aanbieders .....   | 32 |
| Samenvattende conclusies .....   | 32 |
| Hoofdstuk IV: Opleidingsaanbod voor het begeleiden van sportende senioren .....  | 35 |
| 4.1. Aanbod opleidingen Vlaamse Trainersschool .....   | 35 |
| 4.2. Aanbod bijscholingen door sportfederaties .....   | 39 |
| 4.3. Aanbod hogescholen en universiteiten .....  | 39 |
| 4.4. Wetenschappelijke onderzoeken .....   | 40 |
| Samenvattende conclusies .....   | 41 |
| Hoofdstuk V: Informatie met betrekking tot seniorensport in beleidsteksten .....   | 43 |
| Samenvattende conclusies .....   | 43 |
| DEEL 2: GEGEVENSANALYSE .....  | 47 |
| Hoofdstuk I: Know-how .....  | 48 |
| Hoofdstuk II: Gezondheid .....   | 49 |
| Hoofdstuk III: Aanbod .....  | 50 |
| Hoofdstuk IV: Opleiding/omkadering .....   | 52 |
| Hoofdstuk V: Participatie .....  | 54 |
| DEEL 3: AANBEVELINGEN .....  | 55 |
| Hoofdstuk I: Overlegplatform sport en bewegen voor senioren .....  | 55 |
| Hoofdstuk II: Vlaamse overheid .....   | 56 |

|   |    |
|---|----|
| 2.1. Algemene aanbevelingen .....   | 56 |
| 2.2. Aanbevelingen voor het domein sport .....                                    | 56 |
| 2.3. Aanbevelingen voor het domein welzijn.....                                   | 57 |
| 2.4. Aanbevelingen voor het domein onderwijs.....                                 | 57 |
| Hoofdstuk III: Provincie en VGC .....   | 58 |
| Hoofdstuk IV: Gemeente .....  | 59 |
| Hoofdstuk V: Sportfederaties .....  | 60 |
| Nawoord .....   | 61 |
| Referentielijst .....   | 63 |
| Bijlagen .....  | 67 |
| Bijlage 1: Cijfergegevens Vlaamse Sportfederatie .....                            | 68 |
| Bijlage 2: Informatie met betrekking tot seniorensport in de beleidsteksten ..... | 73 |

# Inleiding

*Sport en bewegen is belangrijk... ook voor ouderen!*

Een eerste aanleiding van deze tekst ontstond in de commissie Sport en Beweging van de Vlaamse Ouderenraad. Binnen deze commissie werd in 2002 een actieplan uitgewerkt met betrekking tot sport en bewegen voor ouderen. Dit actieplan werd voorgesteld aan de toenmalige Minister van Welzijn en de Minister van Sport.

Een tweede aanleiding van deze visietekst was een informeel gesprek in 2005 tussen de Vlaamse Trainersschool en de S-Sport Federatie. Talrijke knelpunten en suggesties werden besproken. De nood aan een gemeenschappelijke actuele visietekst over senioren sport in Vlaanderen kwam sterk tot uiting.

Om in de toekomst de kwaliteit van het aanbod van sport en bewegen voor mensen van 55 jaar en ouder te vrijwaren én te verhogen is het nodig om hierover een visie en strategie te ontwikkelen met de partners betrokken bij senioren sport.

Er zijn de laatste jaren verschillende initiatieven genomen met betrekking tot senioren sport. Er zijn de activiteiten van de senioren sportfederaties, VTS opleidingen voor het begeleiden van sportende senioren, provinciale senioren sportdagen, senior games, initiatieven van lokale overheden. Deze initiatieven zijn in het verleden vaak geïsoleerd ten opzichte van elkaar tot stand gekomen en versterkten elkaar onvoldoende.

Ook vanuit de welzijn- en gezondheidssector is er toenemende aandacht voor de relatie tussen beweging en gezondheid met betrekking tot senioren. In de brochure 'Bewegen is leven' van het Ouderen Overleg Komitee (OOK) en de Vlaamse Ouderenraad lezen we 'We kunnen er niet onderuit, we worden allemaal ouder. Wie regelmatig beweegt, zal fitter en comfortabeler ouder worden en zal zich lichamelijk en geestelijk beter voelen. De medische wereld bevestigt dat bewegen één van de voorwaarden is om gezond ouder te worden.'

Dit impliceert dat het sport- en bewegingsaanbod meer moet aansluiten bij de wensen en de behoeften van de senioren. Een eerste stap in die richting kan bereikt worden door met de betrokken organisaties een gezamenlijke visie te ontwikkelen. Met deze visietekst willen we in eerste instantie de bestaande informatie met betrekking tot senioren sport in Vlaanderen in kaart brengen. We zijn bewust dat het verzamelen van deze informatie vanuit diverse invalshoeken kan gebeuren, vanuit de visie sport,

gezondheid, fysieke activiteit, participatie, trends, noden ... . In deze tekst komt vooral informatie aan bod die aangeleverd is door de deelnemers van de denktank. Het senioren sport verhaal is echter veel ruimer, maar in de beperkte tijd die we hadden, hebben we gekozen om alvast deze informatie te bundelen en te analyseren.

Een volgende stap is het aftoetsen van deze informatie met een ruimer doelpubliek. Op 23 april 2008 werd de tekst voorgesteld aan een divers samengestelde groep van experts en betrokken actoren<sup>1</sup>. Het initiatief en de tekst oogstten heel wat positieve reacties. Maar uiteraard werden er ook kritische opmerkingen en verbeteringen aangebracht. Daarop werd de tekst aangepast en bijgestuurd.

De voorlopig laatste stap is het uitwerken van een actieplan om een gevarieerd en kwaliteitsvol sport- en bewegingsaanbod voor diverse groepen van senioren te ontwikkelen.

Het afbakenen van de doelgroep senioren op basis van leeftijd is geen evident gegeven. Sommige organisaties betrekken reeds 45-plussers bij deze doelgroep. De meeste organisaties richten zich naar de leeftijdsgroep 55+. Ook op het vlak van onderzoek is er geen eenduidigheid. De World Health Organisation (WHO) start bij 50+, het American College of Sports Medicine (ACSM) bij 65+. De meeste Vlaamse en Europese onderzoekers ( onder andere het HEPA-Europe en het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie) vertrekken vanaf 55+ met een tendens om op te schuiven naar 60+. In het kader van deze tekst hebben we ondermeer op basis van het cijfermateriaal en de gangbare trend in Vlaanderen gekozen om ons te focussen op de bevolkingsgroep van 55-plussers.

Wat kunt u tot slot vinden in deze visietekst?

Deze tekst bestaat uit drie delen.

In deel 1 wordt een aantal relevante gegevens verzameld en besproken. We starten, in een eerste hoofdstuk, met enkele relevante demografische gegevens en maatschappelijke ontwikkelingen die een invloed kunnen uitoefenen op de ontwikkeling van een sportbeleid voor senioren.

Hoofdstuk II omvat een algemene situering van sport en bewegen voor de 55 plussers. Daarin merken we op dat de mate van de fysieke activiteit, van het niveau van sportbeoefening en van de motivatie van deze groep sterk bepalend kunnen zijn bij de sportdeelname van senioren.

Wie doet wat in Vlaanderen voor de sportende, bewegende senior? Welke sport beoefent de senior en bij wie kan hij/zij terecht? In hoofdstuk III trachten we een overzicht van de huidige senioren sportaanbieders samen te stellen.

---

<sup>1</sup> De expertengroep bestond uit Frans Beunens, Mieke Clerinx, Prof. Dr. Dominique Verté, Prof. Dr. Jeroen Scheerder, Mia Van Laeken, Mie Moerenhout, Pascal De Maesschalck, Eric De Bruyne, Marijke De Moor, Wendy Laeremans, Steven De Smet, Ann Colpaert.



Wat is momenteel het opleidingsaanbod voor het begeleiden van de sportende senioren? Welke zijn de ontwikkelingen binnen de Vlaamse Trainerschool, de onderwijsinstellingen en de sportfederaties? Hoever staan we met wetenschappelijk onderzoek op dit terrein? Dit zijn vragen waarop we in hoofdstuk IV een antwoord zoeken.

In het vijfde en laatste hoofdstuk van onze gegevensverzameling lezen we aandachtig de informatie met betrekking tot seniorensport in de beleidsteksten van het domein Cultuur, Jeugd, Sport en Media en het domein Welzijn, Volksgezondheid en Gezin. Ook het recente ontwerp van het Vlaamse Ouderenbeleidsplan en het advies van de Vlaamse Ouderenraad wordt hierop bekeken.

Deel 2 omvat een analyse van de verzamelde gegevens op basis van de SWOT-techniek.

Tot slot formuleren we in deel 3, op basis van de gemaakte analyse, aanbevelingen voor de diverse beleidsniveaus en sportactoren.



## Hoofdstuk I: Demografische gegevens en maatschappelijke ontwikkelingen in functie van een sportbeleid bij senioren

We kunnen er niet onderuit, senioren nemen in onze samenleving een steeds belangrijkere plaats in. Binnen deze groep tekenen zich duidelijk een aantal maatschappelijke trends af. In wat volgt situeren wij de belangrijkste maatschappelijke evoluties die van belang zijn bij het uitbouwen van een gevarieerd sportaanbod voor senioren.

### 1.1. Vergrijzingstrend

Als we de bevolkingsprognoses er op na gaan is het duidelijk dat senioren een steeds grotere groep worden in Vlaanderen.

In 2005 vertegenwoordigde de groep van 55-plussers 29,49% (1.778.981) van de Vlaamse bevolking. In 2020 zal dit aantal stijgen tot 36,28% (2.228.119) en in 2030 tot 38,8% (2.396.266). De verouderingstrend zet zich sterker door in Vlaanderen dan in Wallonië en Brussel. Vlaanderen scoort bovendien iets boven het Europese gemiddelde. (NIS, 2004).

De meeste recente gegevens van de FOD Economie – Algemene Directie Statistiek en Economische Informatie geven aan dat begin 2007 ons land 2,36 miljoen zestigplussers telde. In 1991 waren er dat nog maar 2,06 miljoen. Dat komt neer op een gemiddelde aangroei van een kleine 20.000 zestigplussers per jaar. (FOD Economie, 2007)

Wanneer we de verhouding bekijken van de oudere t.o.v. de jongere bevolking komen we tot volgende vaststellingen. In 2000 was in Vlaanderen het aandeel van de jongeren nog hoger. Vanaf 2010 zal de verhouding omdraaien en in 2025 zullen er zelfs de helft meer ouderen zijn dan jongeren (Vlaams Ouderenbeleidsplan 2006-2009).

| Leeftijdsgroep |                  |             |                  |             |                  |             |                  |             |                  |             | Verandering     |            |
|----------------|------------------|-------------|------------------|-------------|------------------|-------------|------------------|-------------|------------------|-------------|-----------------|------------|
|                | 2005             | %           | 2010             | %           | 2015             | %           | 2020             | %           | 2025             | %           | 2005-2025       |            |
| 0-14 j.        | 992.448          | 16%         | 955.681          | 16%         | 945.066          | 15%         | 947.212          | 15%         | 942.896          | 15%         | -49.552         | -5%        |
| 15-24 j.       | 712.073          | 12%         | 716.022          | 12%         | 703.502          | 11%         | 657.395          | 11%         | 641.087          | 10%         | -70.986         | -10%       |
| 25-39 j.       | 1.218.172        | 20%         | 1.154.097        | 19%         | 1.115.026        | 18%         | 1.113.983        | 18%         | 1.081.953        | 17%         | -136.218        | -11%       |
| 40-54 j.       | 1.352.894        | 22%         | 1.390.971        | 23%         | 1.337.380        | 22%         | 1.228.782        | 20%         | 1.157.657        | 19%         | -195.237        | -14%       |
| 55-64 j.       | 687.787          | 11%         | 778.289          | 13%         | 841.894          | 14%         | 911.138          | 15%         | 906.630          | 15%         | +218.843        | +32%       |
| 65-79 j.       | 818.332          | 14%         | 820.703          | 13%         | 877.502          | 14%         | 958.032          | 15%         | 1.086.180        | 17%         | +267.847        | +33%       |
| 80 +           | 254.176          | 4%          | 306.370          | 5%          | 358.424          | 6%          | 391.043          | 6%          | 406.827          | 7%          | +152.651        | +60%       |
| <b>totaal</b>  | <b>6.035.882</b> | <b>100%</b> | <b>6.122.133</b> | <b>100%</b> | <b>6.178.794</b> | <b>100%</b> | <b>6.207.585</b> | <b>100%</b> | <b>6.223.231</b> | <b>100%</b> | <b>+187.348</b> | <b>+3%</b> |

Tabel 1: Projectieresultaten van grotere leeftijdsgroepen in het Vlaamse Gewest, periode 2005 tot 2025 (bron: Studiedienst van de Vlaamse Regering, 2006)

We merken eveneens dat er een grotere vertegenwoordiging van vrouwen is bij de senioren. Zij staan voor 54,43% van de totale groep van 55-plussers, mannen maken 45,57% uit. Deze trend zet zich vrij stabiel door volgens bevolkingsprognoses tot 2030 (NIS, 2004).

## 1.2. Verzilveringstrend

Naast een ‘vergrijzingstrend’ spreekt men ook van een ‘verzilveringstrend’, dat wil zeggen dat binnen de groep van de senioren er een toenemend aantal hoogbejaarden (mensen van 80 jaar en meer) is.

In de periode 2000-2050 zal in Vlaanderen de groep van de 80-99-jarigen bijvoorbeeld ruim verdrievoudigen (van 212.315 naar 680.359). De 100-plussers zullen vertienvoudigen (van 501 naar 4.938). De groep van de ‘jongere senioren’ (55-65) blijft echter vrij stabiel en zal vanaf 2020 zelfs gaan dalen (NIS, 2001).

Ook hier zien we dat twee op drie hoogbejaarden een vrouw is, maar het is wel bij de mannen dat zich de sterkste toename voordoet.

### 1.3. Levensverwachting en gezondheid

Een onmiddellijk gevolg van de ‘verzilvering’ is dat de gemiddelde levensverwachting in Vlaanderen blijft stijgen. In 2004 was de levensverwachting voor mannen 77,57 jaar en voor vrouwen 82,89 jaar. (NIS, 2004). Het verschil in levensverwachting tussen mannen en vrouwen begint echter te verkleinen.

Betekenen deze toegevoegde jaren ook een kwalitatief beter leven?

Op basis van gezondheidsenquêtes (Hupkens en Swinkels, 2001) werd het aantal levensjaren zonder functionele beperkingen gemeten. Concreet werd een significante daling vastgesteld van beperkingen in gehoor- en gezichtsvermogen en van het mobiliteitsverlies.

|               | Te verwachten levensjaren | Te verwachten levensjaren zonder functionele beperking |
|---------------|---------------------------|--|
| Vrouw 60 jaar | 24,6                      | 12,5   |
| Vrouw 80 jaar | 9                         | 3,4  |
| Man 60 jaar   | 19,9                      | 10,5   |
| Man 80 jaar   | 7                         | 2,5  |

*Tabel 2: Vergelijking ‘te verwachten levensjaren’ en ‘te verwachten levensjaren zonder functionele beperkingen’ bij mannen en vrouwen van 60 en 80 jaar (www.iph.fgov.be).*

Qua lichamelijke gezondheid is er wereldwijd een verschuiving vast te stellen naar chronische en degeneratieve ziekten. Bij mannen zijn deze hoofdzakelijk hoge bloeddruk, gewrichtsslijtage en hartlijden. Bij vrouwen gaat het om gewrichtsslijtage, hoge bloeddruk en gewrichtsontsteking. (FOD Economie, 2007)

Uit het onderzoek van Verté e.a. (2007) blijkt dat ruim de helft van de Vlaamse ouderen door hun gezondheidstoestand een beperking bij het uitvoeren van zware inspanningen ervaart. Voor een derde van de ouderen leveren het trappen lopen, het buigen, het tillen en het bukken nogal wat problemen op.

Daarnaast is vallen een ernstig onderschat probleem en de gevolgen ervan kunnen een belangrijke impact hebben op de kwaliteit van het leven van senioren. Preventie is sterk aangewezen. (www.vig.be)

Ouderen kunnen niet alleen te maken hebben met fysieke beperkingen maar eveneens met psychische problemen. Volgens de gezondheidenuquête (2001) bevinden 22% van 65-plussers zich “psychisch onwel”. In oudere leeftijdsgroepen ligt dit nog hoger (bijvoorbeeld bij vrouwen ouder dan 85 is dit 32%). Dikwijls gaat dit samen met een lager inkomen en een lagere opleiding. Depressie, angst en slaapproblemen komen het vaakst voor. Slaap- en kalmeermiddelen worden dan ook frequent gebruikt.

Hoewel 73% van de 55-plussers aangeeft zich nooit eenzaam te voelen, is dit toch een niet te onderschatten probleem bij een bepaalde groep van ouderen. Hoe ouder, hoe groter de kans op vereenzaming. Factoren als alleen wonen, kinderloos zijn, fysieke beperkingen liggen hier aan de basis. (Jacobs, 2004)

Volgens het VIG (Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie) bewegen een groot deel van ouderen te weinig om hun huidige gezondheid te verbeteren. In de groep 50-65-jarigen beweegt slechts 16 % voldoende voor een positief cardiovasculair effect (Amerikaanse ACSM-norm: 20 min onafgebroken intense activiteit).

De nationale gezondheidenuquête (2001) stelt vast dat 44% van 55-64-jarigen, 43% van 65-74-jarigen en 21% van de 75-plussers voldoende bewegen (norm: 150 minuten per week een gematigde lichamelijke activiteit).

Vanaf 65 jaar stellen we vast dat het sedentarisme duidelijk verhoogt en het actief bezig zijn sterk daalt. Risicogroepen op dit vlak zijn ouderen met laag inkomen en opleidingsniveau, oudste ouderen, bewoners van rust- en verzorgingstehuizen, ouderen met een beperking en geïsoleerde ouderen. (www.vig.be)

## **1.4. Sociale participatie**

Deelname aan één of andere vorm van verenigingsleven neemt een belangrijke plaats in het leven van ouderen ( Jacobs, Vandereyden, Vanden Boer L, 2004). Ruim twee derde van de Vlaamse ouderen is lid van een vereniging (Verté, 2007). Ouderen nemen vooral deel aan het verenigingsleven omwille van gezelligheid en de sociale contacten. Mannen duiden verantwoordelijkheid voor medemens en maatschappij als belangrijk motief aan, terwijl vrouwen meer deelnemen om de eigen vaardigheden te ontwikkelen. Drempels om niet deel te nemen zijn vaak de negatieve beeldvorming rond ouderen en een laag opleidingsniveau. (Geerts C., Messelis E., 2001)

Volgens Verté (2007) is 31,5% van de zestigplussers lid van een seniorenvereniging. Dit percentage neemt toe met de leeftijd. Maar lid zijn, betekent niet steeds frequent participeren. Het merendeel van de Vlaamse senioren neemt enkele keren per jaar (33,4%) of maandelijks (34,8%) deel aan de activiteiten van hun seniorenvereniging. 15% neemt slecht wekelijks deel aan de activiteiten. (Verté, 2007)

Ouderen gaan vooral tijdens de week naar bijeenkomsten van verenigingen of cursussen, zelden tijdens het weekend.

In Vlaanderen zien we dat 10,6% van de senioren lid is geweest van een sportvereniging of –club. Meer dan 12% van de senioren is momenteel nog lid en 2,4% van de Vlaamse senioren is er bestuurslid. (Verté, 2007)

Op het vlak van vrijetijdsbesteding tekenen zich nieuwe trends af namelijk dat ouderen meer deelnemen aan bewegings- en sportactiviteiten (wandelen, fietsen). Ook artistieke en intellectuele vrijetijdsactiviteiten doen het goed én de trend om opnieuw te gaan studeren. Bijna 1 op 3 van deze activiteiten doen ouderen alleen, anderen doen dit met partner, familie of vrienden (Houben, Audenaert, Mortelmans, 2004). Qua sociale relaties voelen ouderen zich vaak sterk verbonden met hun burens, soms meer dan met hun familie. (Agneessens F., Waeye H., 2003) Een constante in vele onderzoeken is dat ouderen meer en meer op hun directe woonomgeving zijn aangewezen. Vandaar ook het toenemende belang van allerlei buurtvoorzieningen. Er is dus ook een duidelijke nood aan meer en betere ruimte voor recreatie en vrijetijdsbesteding in de onmiddellijke buurt.

Ouderen kampen 's avonds meer met een onveiligheidsgevoel dan overdag. Het LOVO-onderzoek (Leefsituatieonderzoek Vlaamse ouderen) wijst uit dat 87 % van de 55-plussers zich altijd veilig voelt overdag, terwijl 'maar' 64 % zich 's avonds altijd veilig voelt buiten op straat (Jacobs ea, 2004). Onveiligheidsgevoelens bij ouderen hebben sterk effect op mobiliteit, activiteitspatronen en levenskwaliteit. (Verté, 2007)

## **1.5. Mobiliteit**

Mobiliteit wordt gezien als een noodzakelijke vereiste voor een zelfstandig en kwaliteitsvol leven. Hoe ouder mensen worden, hoe minder ze echter geneigd zijn hun huis te verlaten. De tijd die ouderen buitenshuis doorbrengen varieert sterk naargelang leeftijd en gender. Sociale netwerken kunnen een belangrijke motivatie zijn om naar buiten te gaan. (Verté, 2007)

De mobiliteit van ouderen kan belemmerd of gestimuleerd worden door de toegankelijkheid en de beschikbaarheid van transportmiddelen. Uit het onderzoek van Verté blijkt dat de wagen nog altijd de eerste keuze is als het op verplaatsingen aankomt. 41,2% van de Vlaamse ouderen maakt dagelijks gebruik van de auto. Maar men maakt ook relatief veel verplaatsingen met de fiets (28%) en te voet (36,8%).

De laatste jaren zijn er in Vlaanderen heel wat inspanningen gedaan om een ruim aanbod van toegankelijke wandel- en fietswegen uit te bouwen. De provincie Limburg is hierin de koploper.

## **1.6. Onderwijs en vorming: levenslang en levensbreed leren!**

Onderzoek wijst uit dat thema's waarover ouderen iets wensen te leren leeftijdsgebonden zijn. Jonge senioren willen iets leren in functie van hun nieuwe verworven vrije tijd, terwijl oudere senioren (75-plussers) meer gericht zijn op thema's in verband met hun gezondheidssituatie zowel preventief als curatief. (Leirman, 2001)

Hoewel er een brede en ruime interesse is van ouderen om te leren, is er toch nog sprake van een te lage participatie. Een ruimere dynamiek naar levenslang leren is aangewezen. Vooral laaggeschoolden zijn vaak ondervetegenwoordigd. Ook voor hen dient leren aantrekkelijk en relevant te zijn. Een drempelverlagend aanbod via de socio-culturele sector kan een belangrijke brug slaan inzake 'levenslang en levensbreed leren' om zo vervreemding van een snel veranderende maatschappij te voorkomen. (Vlaams Ouderenbeleidsplan 2006-2009)

## **1.7. Inkomen**

Volgens onderzoek heeft bijna twee derde van de Vlaamse ouderen een gezinsinkomen onder de 1500 euro. Zes op de tien senioren geven aan gemakkelijk tot zeer gemakkelijk rond te komen met hun huishoudinkomen. Terwijl vier op tien Vlaamse ouderen antwoorden dat ze moeilijk tot zeer moeilijk kunnen rondkomen. (Verté, 2007) Bij ouderen liggen de uitgaven op vlak van gezondheid, voeding en huisvesting vaak hoger dan bij de gemiddelde Belg. Bijgevolg kan er minder besteed worden aan cultuur, vervoer en ontspanning (Pacolet, 2000).



## 1.8. Communicatie en media

Het meest frequent communiceren ouderen 'face to face' of via de telefoon. 65,9% van ouderen beschikt over een gsm, 36,9% beschikt over een PC en 24,1% over een internetaansluiting. (FOD Economie, 2007). Voornamelijk de jongste leeftijdsgroep en mannen zijn de grootste gebruikers van digitale communicatiekanalen.

Gemiddeld kijken ouderen in Vlaanderen dagelijks vier uur televisie in de week. (Verté, 2007).

Meer dan de helft van ouderen leest dagelijks een krant (58 %), 17 % minstens 1 maal per week en 17 % leest nooit een krant. (Verté, 2007)

In het kader van deze tekst is nog geen verder onderzoek gebeurd naar de beeldvorming van senioren (en sport) in de media.

## 1.9. Inspraak

De inspraak van ouderen wint duidelijk aan belang op diverse niveaus.

Op het Vlaamse niveau betekent de Vlaamse Ouderenraad een belangrijke structurele stap naar een duurzame deelname van ouderen aan het besluitvormingsproces.

Op provinciaal niveau bestaan er eveneens ouderenadviesraden. In welke mate senioren sport daar op de agenda staat, hebben wij geen zicht.

Op het lokale niveau stellen we vast dat in 249 van de 308 gemeenten (81 %) een ouderenraad actief is. In verband met de werking en in welke mate rekening wordt gehouden met de adviezen is er nood aan meer onderzoek.

We stellen eveneens vast dat ouderen (+55) een duidelijke rol spelen binnen de bestuursorganen. Maar liefst 58% van de voorzitters van de Raden van Bestuur van de sportfederaties zijn ouder dan 54 jaar, bij de secretarissen gaat het om 44% (De Bruyn, 2008). In de gemeentelijke sportraden merken we een gelijkaardige tendens. In bijna 70% van de sportraden is minimum een kwart van de leden ouder dan 54 jaar (De Bruyn, 2008). De senioren die zetelen in een bestuur of een sportraad verdedigen echter niet altijd de belangen van de sportende senioren.

## Samenvattende conclusies

- Ouderen worden een steeds belangrijkere doelgroep in de samenleving. De Vlaamse bevolking bestaat voor ruim 30% uit 55-plussers (vergrijzingstrend).
- Binnen de doelgroep van de 55-plussers wordt het aandeel van de oudste leeftijdsgroepen steeds groter (verzilveringstrend).
- De doelgroep 55-plus bestaat voor 55% uit vrouwen en voor 45% uit mannen.
- De gemiddelde levensverwachting is gestegen tot 83 jaar voor vrouwen en 77,5 voor mannen (2004). Bovendien leven we langer in goede gezondheid.
- De voornaamste gezondheidsproblemen situeren zich op het vlak van hoge bloeddruk en gewrichtsslijtage. Specifiek bij mannen is hartlijden een belangrijk probleem.
- Ouderen bewegen te weinig om van een gezondheidseffect te kunnen spreken. Vanaf 65 jaar is deze trend nog meer uitgesproken.
- Het verenigingsleven en de buurt dragen in hoge mate bij tot de sociale en maatschappelijke participatie van ouderen.
- Ouderen nemen in hun vrije tijd meer deel aan sport- en bewegingsactiviteiten.
- Veel ouderen zijn voor hun verplaatsingen aangewezen op de auto, de fiets of te voet.
- Er is bij senioren een ruime interesse om te leren. Vaak ligt de drempel echter te hoog.
- Er zijn significante verschillen op het vlak van inkomen. 60% komt goed rond, 40% ervaart moeilijkheden. Het inkomen gaat vaak naar primaire levensbehoeften en kan minder besteed worden in functie van vrije tijd.
- Televisie en de krant zijn de belangrijkste informatiekanalen voor ouderen.
- Beleidsmatige inspraak van ouderen wint op alle niveaus aan belang.

# Hoofdstuk II: Algemene situering sport en bewegen voor 55-plussers

In dit deel staan we stil bij de diversiteit van de doelgroep. ‘De senior’ bestaat niet en er zijn grote verschillen op vlak van fysieke activiteit, niveau van sportbeoefening en motivatie.

Waar ligt de lijn tussen bewegen en sportbeoefening, wanneer spreken we over gezondheidsgerelateerde sportbeoefening, zijn eveneens thema’s die in dit hoofdstuk worden besproken.

## 2.1. Historische context

Van een maatschappelijk randverschijnsel is sport opgeschoven naar het centrum van het sociale, economische en politieke leven. Halverwege de vorige eeuw waren de grenslijnen tussen wat sport was en niet was, duidelijk afgebakend. Sport stond hoofdzakelijk in het teken van competitie en werd haast uitsluitend bedreven in clubverband. Het was een typisch ‘jong-menselijke’ activiteit meestal beoefend door bewegingscompetente mannen die doorgaans afkomstig waren uit de midden- en hoge sociale klasse. (Scheerder, Van Aken, Vervaeke, 2007)

Vandaag de dag is actief aan sport doen geëvalueerd van uitzonderlijk over aanvaard en haast normatief vrijetijdsgedrag. Wie vandaag niet aan sport doet, vormt blijkbaar de uitzondering. De ontmanteling van de het louter jeugdige en mannelijke imago van sportbeoefening werd ingezet. (Scheerder, Van Aken, Vervaeke, 2007) Sport kent niet alleen een grotere toegankelijkheid voor verschillende sociale groepen (vrouwen, ouderen, andersvaliden, enzovoort) maar wordt ook gekenmerkt door een enorme verscheidenheid in het aanbod. (Scheerder, 2004)

## 2.2. Sportende senioren, een heterogene groep

Het begrip ‘senior’ wordt vaak heel verschillend gebruikt. Bijvoorbeeld in de competitie sport spreekt men over een ‘senior’ wanneer men in die bepaalde leeftijdscategorie deelneemt aan competitie. Zo zijn in sommige sporten (atletiek, tennis ...) ‘senioren’ jonge twintigers en vormen zij de categorie voor die van de veteranen. De senioren waar wij hier over spreken omvat de zeer heterogene groep mensen van + 55 jaar. De leeftijdsgrens die men hanteert varieert in verschillende onderzoeken en organisaties.

We zien een grote diversiteit op basis van leeftijd, we kunnen spreken van verschillende generaties binnen de doelgroep. Deze verschillende generaties hebben een verschillend sportparticipatiepatroon en dus ook andere participatiekansen. In de periode vlak voor de oorlog en vlak erna, was sport enkel weggelegd voor jonge getalenteerde sporters. Sport werd toen in hoofdzaak in competitieverband beoefend. Voetbal en wielrennen waren grote publiekstrekkers. Pas in de jaren zeventig, via een campagne van het Bloso werd het ‘sport voor allen’ ideeëngoed gelanceerd. Jong of oud, talent of niet, iedereen kon sporten in welke vorm of variant dan ook (Van Lierde e.a., 2006)

Naast deze generatieverschillen is er ook nog een grote verscheidenheid in functie van een aantal parameters zoals ondermeer fysieke activiteit, niveau van sportbeoefening en motivatie (Bossaerts e.a 2003).

### **Mate van fysieke activiteit**

- *sedentaire senior*: dit is een vrij omvangrijke groep. Deze groep wordt gekenmerkt door een aantal slechte leefgewoontes zoals geen of beperkte beweging en ongezonde voedingsgewoontes . Sedentarisme is een vaste gewoonte. Men beschouwt dit als normaal voor zijn leeftijd. Wandelen, fietsen of zwemmen behoren niet tot de dagelijkse gewoonten. Dit is de grootste risicogroep waar vroegtijdige beschavingsziektes zich ontwikkelen. De consumptie van medicatie is zeer groot. Vroegtijdige hospitalisatie komt hier veel voor. Het is deze groep die de maatschappij en de verzekeringswereld veel geld kost.
- *normaal actieve senior*: deze senior is actief bezig. Dagelijks is hij in beweging: tuiniert, neemt de fiets om naar de bakker te gaan en maakt veel verplaatsingen te voet. Hij doet niet mee aan overconsumptie en voelt zich goed in zijn vel. Hij integreert beweging op een onbewuste en normale wijze in zijn leven.
- *bewegingsgerichte sportieve senior*: dit is een groep die fel in opmars is maar nog altijd een minderheid vormt. Het zijn de voetbalveteraan, de wielertoerist, de jogger, de fitness-gerichte senioren die sportief actief zijn. Ze hebben nood aan sport en beweging om zich goed in hun vel te voelen. Een aantal van hen heeft een sportverleden en wil op latere leeftijd op een voor hem aanvaardbaar niveau blijven sporten.

### **Niveau van sportbeoefening**

- *ongeoefende beginnelingen of starters*: de senior heeft weinig conditie en heeft nog geen specifieke sporttechnische vaardigheden ontwikkeld.
- *opnieuw beginnelingen of herintreders*: senioren die vroeger wel gesport hebben maar die omwille van beroepsactiviteiten, druk gezinsleven ... tijdelijk gestopt zijn met sporten. De algemene conditie is niet op peil.

- *geoefende of levenslange sporters*: de senior is actief en heeft vaak een vrij goede conditie en beschikt over verschillende sporttechnische vaardigheden.
- *sporters die op hoog niveau gesport hebben*: de senior is zeer goed vertrouwd met het sportgebeuren, er is sprake van een echte sportmentaliteit. Ze associëren sport met wedstrijd en verenigingsleven.
- *risico-sporters*: de sporter heeft een specifiek gezondheidsprobleem (bijvoorbeeld ex-hartpatiënten) en dient begeleid te worden in het kader van bewegen en belastbaarheid.

## Motivatie

- *gezondheid*: heel wat senioren beseffen dat bewegen noodzakelijk is om gezond ouder te worden.
- *sociale contacten*: bij het ouder worden verliest men heel wat sociale contacten (stoppen met werken, kinderen gaan de deur uit ...), samen sporten met leeftijdsgenoten geeft kansen om een nieuwe vriendenkring op te bouwen!
- *sport zelf*: senioren kiezen ook soms voor één welbepaalde sport, om de sport zelf.

Bovenstaande beschrijving is slechts een ruwe indeling die vraagt naar verdere verfijning zodat de diversiteit van de verschillende typologieën van senioren beter in beeld kan worden gebracht.

In het onderzoek van Scheerder (in opdracht van de recreatieve sportfederaties) zien we de volgende resultaten:

|                           | Ontspanning | Gezondheid  | Goede conditie | Vriendschap gezelligheid | Groepsgeest | Grenzen verleggen | Mooi lichaam | Kick       | Competitie | Weg van huis |
|---------------------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|-------------|-------------------|--------------|------------|------------|--------------|
| <i>Algemeen</i>           | 69,1        | 62,4        | 56,2           | 42,9                     | 33,3        | 23,7              | 19,1         | 15,0       | 14,7       | 10,1         |
| <i>Geslacht</i>           |             |             |                |                          |             |                   |              |            |            |              |
| Man                       | 68,9        | 62,5        | 55,3           | 46,5                     | 37,4        | 27,8              | 13,7         | 20,3       | 21,8       | 9,9          |
| Vrouw                     | 69,4        | 62,3        | 57,1           | 38,8                     | 28,5        | 18,9              | 25,4         | 8,6        | 6,4        | 10,4         |
| <i>Leeftijdscategorie</i> |             |             |                |                          |             |                   |              |            |            |              |
| 14-17j.                   | 61,1        | 47,4        | 58,6           | 50,3                     | 41,7        | 35,9              | 25,6         | 23,9       | 31,4       | 12,1         |
| 18-24j.                   | 61,8        | 48,8        | 57,6           | 47,6                     | 41,1        | 33,6              | 28,8         | 24,8       | 25,8       | 14,1         |
| 25-34j.                   | 70,1        | 56,4        | 57,0           | 39,5                     | 31,0        | 31,3              | 23,6         | 15,5       | 17,4       | 9,3          |
| 35-44j.                   | 70,8        | 62,2        | 52,9           | 37,6                     | 29,0        | 20,3              | 18,2         | 13,5       | 9,6        | 7,6          |
| 45-54j.                   | 69,1        | 69,8        | 50,9           | 42,8                     | 30,8        | 19,6              | 15,4         | 14,7       | 10,5       | 6,3          |
| <b>55-64j.</b>            | <b>78,5</b> | <b>72,2</b> | <b>55,6</b>    | <b>46,4</b>              | <b>34,1</b> | <b>14,8</b>       | <b>11,7</b>  | <b>7,7</b> | <b>7,7</b> | <b>13,9</b>  |

|                |             |             |             |             |             |             |             |            |            |             |
|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|
| <b>65-74j.</b> | <b>69,6</b> | <b>80,3</b> | <b>63,3</b> | <b>47,3</b> | <b>35,1</b> | <b>12,2</b> | <b>11,6</b> | <b>7,4</b> | <b>7,5</b> | <b>12,9</b> |
| <b>75-85j.</b> | <b>68,0</b> | <b>82,0</b> | <b>74,0</b> | <b>32,0</b> | <b>24,0</b> | <b>10,0</b> | <b>4,0</b>  | <b>0,1</b> | <b>2,0</b> | <b>6,0</b>  |

*Tabel 3: Redenen voor actieve sportbeoefening door 14- tot en met 85-jarigen in Vlaanderen anno 2003-2004 naar geslacht en leeftijd, in percentages van de sportieve populatie. (Scheerder e.a., 2006)*

Uit deze tabel blijkt dat senioren aanvankelijk sporten omwille van de ontspanning. Naarmate men ouder wordt, primeert de factor gezondheid. Argumenten als ‘kick’ en ‘competitie’ spelen nagenoeg geen enkele rol in deze leeftijdsgroep.

Binnen de grote groep van senioren kunnen we ook nog subdoelgroepen onderscheiden zoals mensen in armoede, personen met een beperkte mobiliteit en personen van allochtone origine. Exacte cijfers over de grootte van deze groepen en de participatie aan sport- en bewegingsactiviteiten ontbreken.

### **2.3. Van bewegen naar sportbeoefening**

Sporten en bewegen zijn twee begrippen die met betrekking tot senioren vaak door elkaar gebruikt worden. Het is niet altijd duidelijk wat onder sport en bewegen wordt begrepen (bijvoorbeeld: fietsen, een partijtje petanque, wandelen, is dit bewegen of sporten?). Welke objectieve criteria worden gehanteerd om te bepalen wanneer het over sport gaat, dan wel over bewegen?

Als we de literatuur er op nalezen stellen we vast dat het begrip bewegen breed wordt gehanteerd. We kunnen hier zowel sport(beoefening) als andere fysieke activiteiten onder plaatsen.

In het beleidsdomein van de sport, meer bepaald in het decreet van 13 juli 2001 op de sportfederaties, maakt men een afbakening op basis van de sporttakkenlijst. Dit is een nominatieve lijst van sporttakken en –disciplines die door de Vlaamse regering is bekrachtigd. Disciplines die op deze lijst voorkomen, worden als ‘sportbeoefening’ beschouwd, andere activiteiten (zoals petanque) vallen onder de noemer ‘sportieve vrijetijdsbesteding’. Sportieve vrijetijdsbesteding wordt gedefinieerd als een minimale fysieke activiteit waarbij coördinatie, concentratie, behendigheid, tactiek, en ontspanning primeren. Daardoor wordt het sportfederatielandschap ingedeeld in 3 categorieën: unisportfederaties – recreatiesportfederaties en organisaties voor sportieve vrijetijdsbesteding.

In het decreet op het lokale sportbeleid hanteert men deze sporttakkenlijst niet en staat het de gemeente en/of provincie vrij, zelf te oordelen wat al dan niet onder sportbeoefening verstaan wordt.

In andere beleidsdomeinen, zoals welzijn, spreekt men eerder over beweging en fysieke activiteiten dan wel over sport.

Ook in de rusthuizen worden sport- en bewegingsactiviteiten aangeboden. Vooral het gezondheidsgerelateerde bewegen neemt hier een belangrijke plaats in. Zowel ‘cure’ als ‘care’ en

preventie zijn in de Woon- en Zorgcentra (WZC) belangrijk. Beweging, ontspanning en animatie zijn gericht op actief en gezond blijven. Kinesitherapeuten, ergotherapeuten, animatie- en reactivatiepersoneel zorgen voor een zeer gevarieerd aanbod aan bewegingsactiviteiten.

In 1999 doet 47,2% van de senioren tussen 55 en 64 aan actieve sportbeoefening. Bij de 65 – 75 jarigen is dit 33,9%. In 2006 zien we een significante stijging tot respectievelijk 52,1% en 50%. Tot en met 2005 werden significante geslachtverschillen genoteerd. In 1999 stellen we een overwegende sportparticipatie van mannen vast. Maar in 2006 is er een sterke inhaalbeweging van vrouwen, voornamelijk bij de leeftijdsgroep van 55 – 64 jaar. (Scheerder, 2007).

Rekening houdend met de diversiteit van de doelgroep lijkt het ons aangewezen te focussen op het brede gamma, met andere woorden gaande van de sporten op de sporttakkenlijst tot en met de activiteiten die thuis horen onder de sportieve vrijetijdsbesteding.

## **2.4. Gezondheidsgerelateerde sportbeoefening en sportieve vrijetijdsbesteding**

Essentieel bij sportbeoefening en sportieve vrijetijdsbesteding is dat er sprake is van een gezondheidseffect. In Nederland bestaat er een duidelijke ‘Norm Gezond Bewegen’. Deze norm zet alle Nederlanders aan om 30 minuten per dag te bewegen. Het gaat daarbij om zodanig intensief bewegen dat dit invloed heeft op de hartslag, en minimaal vijf minuten duurt. Gezondheidseffecten worden pas bereikt als iemand werkelijk 5 dagen per week gedurende 30 minuten beweegt. Deze norm wordt via sensibiliserings- en informatiecampagnes breed gecommuniceerd naar de Nederlandse bevolking.

In Vlaanderen hanteert het Steunpunt Sport bewegen en Gezondheid, voor haar beleidsvoorbereidend onderzoek ongeveer een gelijkaardige norm. Twee criteria, (1) de intensiteit of de MET-waarde<sup>2</sup> en (2) de duur<sup>3</sup> van de sportbeoefening/sportieve vrijetijdsbesteding, staan centraal om te bepalen of er sprake is van een gezondheidsgerelateerd effect.

---

<sup>2</sup> MET staat voor metabolisch equivalent en wordt gebruikt om het energieverbruik van activiteiten weer te geven. 1 MET wordt beschouwd als het rustmetabolisme, dit is de energie die verbruikt wordt tijdens het rustig zitten. De MET-waarde van elke andere activiteit wordt als een veelvoud van dit rustmetabolisme voorgesteld.

<sup>3</sup> Gezondheidsgerelateerde sportbeoefening/sportieve vrijetijdsbesteding houdt rekening met het aantal uren bewegen per week. De grenswaarde wordt gelegd op  $\geq 1,5$  u/week.

Afhankelijk van de leeftijd moet de beoefening van een sport en sportieve vrijetijdsactiviteit aan bepaalde MET-waarde voldoen. Bij personen jonger dan 35 jaar moeten sporten/sportieve vrijetijdsactiviteiten een MET-waarde hebben groter of gelijk aan 4.5. Tussen 35 en 50 jaar is dit groter of gelijk aan 4 METs en bij personen ouder dan 50 jaar volstaat een MET-waarde van 3.5 en hoger. Naast de leeftijd speelt ook het individuele fitheidsniveau een belangrijke rol.

Bijvoorbeeld wandelen heeft een MET-waarde van 3.5 en wordt dus als gezondheidsbevorderende sport opgenomen bij mensen ouder dan 50 jaar. (Vlaamse Trainerschool, 2003)

Het onderzoek 'Bewegingsimpulsen voor senioren' van C. Delecluse (2006) meet twee parameters: de fysieke activiteit en het fysiek functioneren of fysieke fitheid. Dit laatste verwijst naar de fysieke basiseigenschappen zoals uithouding, spierkracht, lenigheid en evenwicht. Uit het onderzoek komen drie belangrijke conclusies naar voor. Ten eerste wie zeer weinig beweegt, heeft de meeste kans op ziekte of vroegtijdig overlijden. Ten tweede hoe fitter, hoe gezonder en hoe meer levenskwaliteit. Met als belangrijkste conclusie dat wie weinig beweegt, mits een kleine inspanning een stuk gezondheid kan terugwinnen. Hieraan wordt dan ook de beleidsaanbeveling gekoppeld dat alle volwassenen drie- tot vijfmaal per week gedurende 30 minuten per dag matig fysiek actief te zijn. De totale actieve tijd kan bekomen worden door oefenperiodes van 10 minuten te accumuleren.

Ook uit het onderzoek van Annemans (2006) blijkt dat het besteden van financiële middelen aan het bevorderen van gecontroleerde lichaamsbeweging in een fitnessomgeving gekenmerkt wordt door een gunstige kosten-effectiviteitsverhouding. De onderzoekers tonen zelfs aan dat de resultaten beter zijn dan de meeste investeringen in de gezondheidszorg. Het toepassen ervan bij personen met een hoog risicoprofiel geeft zelfs aanleiding tot netto-besparingen.

De laatste twee jaren is er ook een groeiende aandacht vanuit de mutualiteiten voor de thematiek van gezond bewegen.

We focussen in deze tekst vooral op de fysieke gezondheid, maar het begrip gezondheid omvat meer dan dat. De impact van sport en bewegen op het psychische, medisch en sociaal welbevinden mag zeker niet onderkend worden. Helaas ontbrak de tijd en ruimte om binnen het bestek van deze tekst dieper in te gaan op deze thema's.

## **2.5. Sporten in (anders) georganiseerd verband**

In Vlaanderen gaat het bij 'georganiseerd sporten' veelal over sportdeelname in clubverband. Hier is de context heel duidelijk gestructureerd. In de meeste gevallen kan men er pas deelnemen als men



aangesloten is. Tussen 55 en 79 jaar is 26 % lid van minstens één sportvereniging. Boven de 80 jaar is dit nog slechts 2 % (Scheerder, 2002).

Met de term ‘anders georganiseerd sporten’ wordt doorgaans verwezen naar alle andere organisatievormen dan de traditioneel georganiseerde sport. Het is dan ook eerder op te vatten als een verzamelterm. Hierbij kan het ondermeer gaan over buurtsport, schoolsport, activiteiten georganiseerd door de sportdienst, sport in het kader van specifieke organisaties of samenwerkingsverbanden (mutualiteiten, socio-culturele verenigingen, enzovoort). (Theeboom, e.a., 2007)

Ondanks de diversiteit van de doelgroep stellen we ook enkele opmerkelijke overeenkomsten vast. Zo sporten de meeste senioren bij voorkeur overdag met leeftijdsgenoten. De begeleiding van de sportactiviteiten gebeurt zowel door ‘beroepsactieve gekwalificeerden’ als door vrijwilligers uit de eigen leeftijdsgroep. Dit zijn vaak senioren die vanuit hun beroepsverleden over heel wat sport ervaring beschikken en graag hun kennis ten dienste stellen van leeftijdsgenoten. Toch is een gerichte opleiding ook voor hen belangrijk. Deze thematiek wordt echter in deel drie verder besproken.

## **Samenvattende conclusies**

- ‘De senior’ bestaat niet, er is een grote diversiteit in deze leeftijdsgroep. De opmaak van een typologie van sportende senioren is dan ook een noodzaak. Voor elke ‘groep’ is immers een specifieke benadering nodig, werken vanuit verschillende invalshoeken (sportclubs – gemeente – verenigingsleven ...) garandeert een zo groot mogelijk bereik – diversiteit in het sportaanbod is noodzakelijk gezien de grote verschillen in bewegings- en sportervaring.
- Binnen de grote groep van senioren onderscheiden we ook nog kansengroepen zoals personen met een beperkte mobiliteit, mensen van allochtone origine en mensen in armoede.
- De begrippen sport en bewegen zijn niet altijd duidelijk.
- Het gezondheidseffect van sport en bewegen is groter naarmate men ouder wordt. Het is de MET-waarde die het gezondheidseffect bepaalt.
- Uit onderzoek blijkt dat wie weinig beweegt, mits een kleine inspanning al een stuk gezondheid kan terugwinnen.
- Gezondheid is ruimer dan enkel fysieke gezondheid, maar omvat eveneens het psychische, medische en sociale welbevinden.
- De motivatie om te bewegen en te sporten ligt bij de 55+-ers in hoofdzaak bij gezondheid, ontspanning en het sociale aspect en in veel mindere mate bij prestatie, met andere woorden het ‘participatieprincipe’ is veel belangrijker.



## Hoofdstuk III: Aanbod senioren sport

In Vlaanderen zijn er verschillende aanbieders van senioren sport. We onderscheiden de sportfederaties, de gemeenten en provincies, Bloso, de woon-, zorg- en dienstencentra, het socio-culturele net en het commerciële circuit.

In de praktijk merken we dat deze aanbieders door hun eigenheid verschillende types van gebruikers bereiken. In dit hoofdstuk geven we een beeld van de variatie aan types van aanbieders. Omtrent types van gebruikers in relatie met de sportaanbieders hebben we geen concrete gegevens.

### 3.1. Aanbieders van senioren sport in Vlaanderen

Onderstaande tabel geeft een eerste beeld van de verschillende aanbieders senioren sport in Vlaanderen. Daaruit blijkt dat veel gegevens nog onbekend zijn en dat er dus nood is aan meer cijfermateriaal.

| <b>Organisaties/<br/>structuren</b>                                  | <b>Sportaanbod</b>  | <b>Aantal sport<br/>aanbieders</b> | <b>Aantal<br/>aanbieders met<br/>actieve<br/>senioren</b> | <b>Aantal<br/>deelnemers<br/>55+</b> |
|--|---|------------------------------------|---|--------------------------------------|
| <b>Recreatieve<br/>sportfederaties</b>                               | Alle sporten, promotie,<br>clubwerking, vormingen,<br>... (zie 3.2.)  | 32                                 | 32  | 109.120                              |
| <b>Unisportfederaties</b>  | Sporttakgericht aanbod<br>per federatie (zie 3.2.)  | 36                                 | 36  | 35.503                               |
| <b>Organisaties<br/>sportieve<sup>4</sup><br/>vrijtijdsbesteding</b> | Traditionele sporten <sup>5</sup> ,<br>Internationale<br>volkssporten,<br>Dierenhobby's en<br>Luchtsporten. | 5                                  | 5   | 11.703                               |

<sup>4</sup> Sportieve vrijtijdsbesteding: 'een vrijtijdsbesteding waarbij de deelnemers op gereguleerde wijze en in gestructureerd verband hun vaardigheden meten en waarbij coördinatie, concentratie, behendigheid, tactiek en ontspanning primair in combinatie met minimale fysieke activiteit.' Sporttakken van de sporttakkenlijst kunnen hiertoe niet behoren.

<sup>5</sup> Traditionele sporten: 'activiteiten met overheersend een sociale dimensie, die levenslang kunnen beoefend worden en die een Vlaams traditionele oorsprong hebben.' Het betreft meer dan 20 disciplines die in vier grote groepen kunnen ondergebracht worden: schietsporten, bolsporten, werpsporten en touwtrekken.

|   |   |          |          |                |
|---|---|----------|----------|----------------|
| <b>Gemeenten</b>                              | Alle sporten (zie 3.3.)                           | 308      | 229      | onbekend       |
| <b>Provinciale sportdiensten + VGC</b>        | Sport- promotie, vormingen, sportdagen, ...       | 6        | 6        |                |
| <b>Bloso inspectiediensten</b>                | Provinciale senioren-sportdagen                   | 5        | 5        | 5178 (in 2005) |
| <b>Commercieel circuit</b>                    | Oa fitness  | onbekend | onbekend | onbekend       |
| <b>Woon- en zorgcentra</b>                    | Bewegings- en bewegings gerelateerde activiteiten | 833      | 833      | onbekend       |
| <b>Dienstencentra</b>                         | Bewegings- en bewegings gerelateerde activiteiten | 201      | 201      | onbekend       |
| <b>Erkende sociaal-culturele verenigingen</b> | Laagdrempelige sporten                            |          |          |                |

Tabel 4: Aanbieders van seniorensport in Vlaanderen

## 3.2. Sportfederaties (VSF)

### 3.2.1 Algemeen

Het onderzoek dat we verrichtten is gebaseerd op de ledenaantallen van de erkende en gesubsidieerde sportfederaties van het jaar 2005. Onze analyse beperkt zich tot de georganiseerde sportsector. De bevraging werd gedaan bij de leden van de Vlaamse Sportfederatie. Er namen 50 federaties op een totaal van 73 aangesloten leden deel aan de enquête.

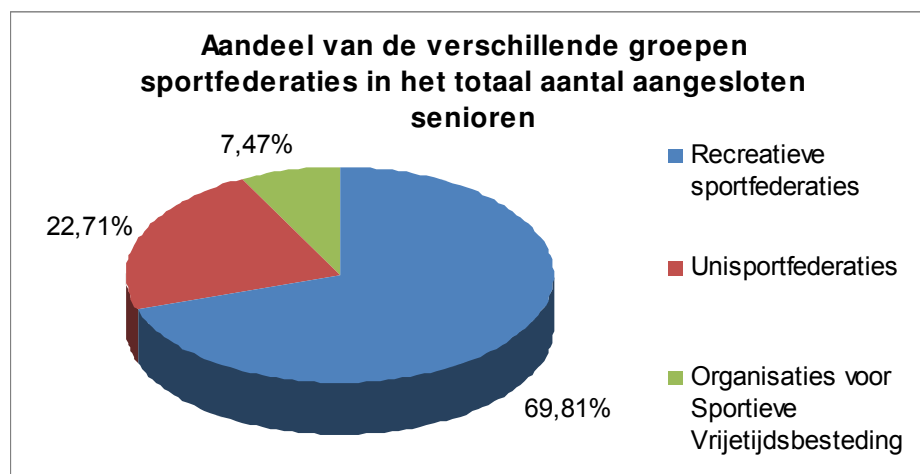
Wanneer we het totaalplaatje bekijken (cijfergegevens zie bijlage 1) zien we dat het ledenaantal van de bevroegde sportfederaties in Vlaanderen voor 18% uit senioren bestaat, of maar liefst 156.326 leden op een totaal van 832.017. Hierbij houden we dus, zoals hogerop al vermeld, geen rekening met niet-georganiseerde sporters (sporters die niet aangesloten zijn bij een erkende federatie), leden uit niet erkende en/of gesubsidieerde sportfederaties en federaties die niet antwoordden op onze enquête.

### 3.2.2. Analyse van de verschillende groepen sportfederaties

We merken op dat in de organisaties voor sportieve vrijetijdsbesteding (OSV's) vooral sportactiviteiten worden aangeboden die door senioren worden beoefend (o.a. petanque, volkssporten, enz). Hun ledenaantal bestaat voor 39% uit senioren. Dit betekent dat 11.703 senioren actief zijn binnen de OSV's. Ook bij de recreatieve sportfederaties merken we een hoge participatiegraad van senioren. Deze bedraagt hier 32% van het totaal aantal leden, of maar liefst 109.120 leden. We merken hierbij wel op dat dit resultaat wordt beïnvloed door de aanwezigheid van twee specifieke seniorensportfederaties namelijk OKRA Sport en S- Sport Federatie. Wanneer we de seniorenpopulatie van de recreatieve sportfederaties (RSF) bekijken zonder deze twee federaties dan daalt het aantal participerende senioren binnen de RSF met maar liefst 10% tot 22,19% of 65.250 leden.

Bij de unisportfederaties zijn 35.503 senioren actief, dit is 7,67% van hun totale ledenaantal. Hun hoofdopdracht is competitie. Dit wil echter niet zeggen dat ze enkel competitiegericht werken. De laatste jaren wordt hun recreatief aanbod steeds groter.

Wanneer we het totaal aantal aangesloten Vlaamse senioren binnen de georganiseerde sport ( 156.326) verdelen over de verschillende sportfederaties krijgen we volgend beeld (zie grafiek 3). Hieruit blijkt dat de recreatieve sportfederaties met bijna 70% het grootste aandeel van de senioren tellen. We merken hierbij op dat de unisportfederaties meer dan 20% van het totaal aangesloten senioren in hun rangen hebben.



Grafiek 3: Aandeel van de verschillende groepen sportfederaties in het totaal aangesloten senioren

### **3.2.3. Analyse van de beoefende sporttakken binnen de sportfederaties**

Wanneer we de interesses bekijken van de Vlaamse sportende senioren komt de voorkeur van de individuele sporten duidelijk naar voor, de ploegsporten hinken achterop. De individuele sport die het best scoort bij de senioren is het wandelen. Dit door het ontspannende en minder belastend karakter van de sport.

Deze trend zien we meerdere malen terugkeren wanneer we de resultaten verder doornemen. Het zijn vooral de activiteiten die fysiek niet te intensief zijn, geen grote technische bagage vragen en waarbij sociaal contact centraal staat, die goed scoren.

Binnen de unisportfederaties zijn de populairste sporten tennis, wielrennen, schieten, gymnastiek en atletiek (zie bijlage 1). Opmerkelijk is het hoge aantal senioren dat actief is binnen de Vlaamse Tennisvereniging (VTV). Tennis is dan ook een mooi voorbeeld van een lifestimesport. Technische sporten zitten bij senioren dus duidelijk ook in de lift.

Het lage cijfer van het aantal sportende senioren binnen de Vlaamse Atletiek Liga moeten we even duiden. Men dient hierbij immers rekening te houden met het feit dat het aantal “start to run” lopers niet werd opgenomen.

De meeste beoefende sporten bij de recreatieve sportfederaties zijn wandelen, fietsen, dansen en golf. Hierbij mogen we niet vergeten vermelden dat heel wat senioren binnen deze sportfederaties meerdere sporten beoefenen.

## **3.3. Gemeentelijke sportdiensten (ISB vzw)**

### **3.3.1. Algemeen**

Het Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid vzw (ISB) nam in het voorjaar van 2006 het initiatief om een onderzoek uit te voeren naar de tewerkstelling in de lokale sportsector. Op vraag van de denktank seniorensport werden er enkele vragen toegevoegd aangaande het aanbod voor senioren in de lokale sportsector.

De respons op de vragenlijst die de 308 Vlaamse gemeenten ontvingen in het kader van het onderzoek naar de tewerkstelling in de lokale sportsector, bedroeg 90%. De resultaten in deze bijdrage zijn gebaseerd op de situatie in 278 Vlaamse gemeenten. De erkende en de niet-erkende sportdiensten hebben ongeveer in gelijke mate gereageerd op de enquête, respectievelijk 93% en 86% stuurde de vragenlijst ingevuld terug. Van de 18 gemeenten zonder sportdienst hebben er 14 gereageerd op de enquête.

### 3.3.2. Analyse van het gemeentelijke aanbod voor senioren sport

Van de 278 respondenten zeggen er 229, dit is 82%, in hun beleid specifiek aandacht te hebben of activiteiten te organiseren voor de doelgroep senioren. Van de gemeenten die beleidsaandacht hebben voor senioren maakt er slechts 7% een indeling naar leeftijdscategorie binnen deze doelgroep.

Wanneer we de resultaten per provincie bekijken, zien we dat in West-Vlaanderen 87% van de respondenten aandacht hebben voor senioren in hun beleid. West-Vlaanderen is hiermee de koploper, de rode lantaarn is de provincie Antwerpen. Hier heeft 72% van de respondenten aangegeven dat ze de senioren in hun beleid niet in de kou laten staan.

Wanneer we deze tweedeling hanteren en de grijze druk (het aandeel 60-plussers op het aandeel 20- tot 59-jarigen) bekijken, kunnen we het volgende vaststellen: de grijze druk is in West-Vlaanderen het hoogst (47), in dat opzicht is het logisch dat veel West-Vlaamse gemeenten aandacht hebben voor senioren in hun sportbeleid. Dezelfde redenering gaat echter niet op voor de provincie Limburg. Hier is de grijze druk het laagst is (36) en toch heeft meer dan 85% van de Limburgse respondenten activiteiten voor de doelgroep senioren.

De provincie Antwerpen, heeft de tweede hoogste grijze druk van het Vlaams Gewest.

| provincie       | aantal respondenten | beleidsaandacht voor senioren | grijze druk* |
|-----------------|---------------------|-------------------------------|--------------|
| Antwerpen       | 60                  | 43 (71,76%)                   | 41,3         |
| Limburg         | 43                  | 37 (86%)                      | 35,7         |
| Oost-Vlaanderen | 59                  | 53 (89,9%)                    | 41,3         |
| Vlaams-Brabant  | 53                  | 41 (77,4%)                    | 40,7         |
| West-Vlaanderen | 63                  | 55 (87,3%)                    | 47           |

\* grijze druk: aandeel 60-plussers op het aandeel 20- tot 59-jarigen op 1 januari 2005 voor het Vlaams Gewest is de grijze druk 41,5

Tabel 5: Aantal respondenten (naar provincie) die beleidsaandacht hebben voor de senioren en de grijze druk per provincie.

Aan de respondenten die aandacht hebben voor de doelgroep senioren of hiervoor activiteiten organiseren werd gevraagd welke sporttakken en –disciplines men voor de senioren aanbod. Deze vraag diende enkel ingevuld te worden indien de sportdienst een persoon pas vanaf 55 jaar als senior beschouwd. De eerlijkheid gebied ons echter te zeggen dat we, afgaand op enkele antwoorden, vermoeden dat die leeftijdsgrens niet door alle respondenten gerespecteerd werd. De resultaten van het aanbod voor senioren is gebaseerd op de antwoorden van 210 gemeenten.

De respondenten kregen bij deze vraag geen keuzemogelijkheden aangeboden, waardoor het aantal verschillende antwoorden zeer uitgebreid was. De meeste sporttakken of –activiteiten konden in grotere groepen ondergebracht worden. De activiteiten die specifiek gericht zijn op fitheid en gezondheid (aerobic, seniorobic, conditieturnen, ...) scoren het hoogst op de voet gevolgd door volkssporten. Opvallend is dat in de categorie volkssporten petanque goed is voor bijna de helft (49%)

van de aangeboden volkssport-activiteiten. De derde populairste ‘senioren sport’ onder de sportdiensten zijn watersporten (aquafitness, zwemlessen, hydrobics, ...).

Voor de sporttakken, niet ingedeeld in categorieën, is petanque de activiteit die in het meeste aantal gemeenten aangeboden wordt (36%). Op de tweede plaats staat fietsen (32%) en op de derde plaats wandelen (nordic walking buiten beschouwing gelaten) (26%).

| <b>Sportactiviteit</b>                                | aantal respondenten dat de activiteit aanbied |
|---|---|
| <b>specifieke fitheids-/gezondheids-activiteiten*</b> | 163   |
| <b>volkssporten</b>                                   | 153   |
| <b>watersporten</b>                                   | 91  |
| <b>wandelen</b>                                       | 74  |
| <b>fietsen</b>  | 68  |
| <b>sportdagen/sportweek</b>                           | 55  |
| <b>balsporten</b>                                     | 48  |
| <b>dansvormen</b>                                     | 41  |
| <b>omni</b>   | 30  |
| <b>yoga e.d.</b>                                      | 29  |
| <b>gezondheid</b>                                     | 13  |
| <b>lopen</b>  | 5   |
| <b>fitheidstesten</b>                                 | 5   |
| <b>andere</b>   | 52  |

\* uitgezonderd *aquafitheid*

Tabel 6: Aanbod sportdiensten voor senioren

### 3.4. Rusthuizen in beweging.

In de praktijk blijkt dat in de Woon- en Zorgcentra (WZC) de klemtoon vooral op beweging ligt. Petanque en wandelen wordt veel beoefend. Het is echter vooral het gezondheidsgerelateerde bewegen dat hier het belangrijkste is.

Er is nog geen officieel functieprofiel van kinesitherapeuten in rusthuizen. Individuele behandelingen met oefentherapie door een kinesitherapeut zijn in de eerste plaats gericht op het genezende en herstellende effect van de behandeling. Hij of zij zorgt ook voor de valpreventie binnen de WZC's.

De groepsgymles wordt regelmatig georganiseerd om de bewoners tot meer activiteit te stimuleren. Zij hebben nood aan beweging en sociaal contact. De bewegingsactiviteit (turnles) wordt soms ook georganiseerd samen met een groepje kinderen uit een nabijgelegen school. Dit leidt soms tot onverwachte resultaten, zowel bij de ouderen als bij de kinderen. Het intergenerationele werken loont.



Door de dienst ergotherapie, animatie en reactivatie worden bewegingsmomenten ingelast onder vorm van een dansnamiddag, het beoefenen van de volkssporten, activiteiten in de tuin, in de gemeenschappelijke ontspanningsruimten (ontspannend en toch ook inspannend). Dit zorgt voor 'beweging' in het rusthuis.

Het openstellen van de Woonzorgcentra's naar de omwonende ouderen is een doel op zich en door de subsidiering van kinémateriaal (fitnessuitrusting) voor de Centra voor Dagverzorging in 2006 is de eerste stap in die richting gezet.

### **3.5. Sport binnen sociale culturele verenigingen**

Een aantal sociaal-culturele verenigingen richten zich specifiek naar ouderen (onder andere Verbond Van Senioren, S-Plus, OKRA, LBV). Een aantal andere richten zich gedeeltelijk naar ouderen (bv. Gezinsbond en KVLV). Al deze verenigingen zijn aangesloten bij het OOK-Vlaamse OuderenRaad.

Bij een interne bevraging vanuit het OOK-Vlaamse OuderenRaad naar het sportaanbod van deze specifieke ouderenorganisaties blijkt dat er heel wat organisaties sport en beweegactiviteiten aanbieden zijn. Meestal worden laagdrempelige sporten, zoals wandelen, petanque, volkssporten, dans beoefend al dan niet op regelmatige basis.

In 2005 heeft een onderzoeksgroep (Opdenacker, Boen, Vanden Auweele en De Bourdeaudhuij) een kleinschalig onderzoek gevoerd naar de promotie van fysieke activiteit in sociaal-culturele verenigingen. Hieruit bleek dat sociaal-culturele verenigingen waardevolle partners kunnen zijn bij het aanzetten van de Vlaamse bevolking tot meer beweging. Door de bestaande sociale netwerken en hun sterke integratie in de lokale gemeenschap werken zij drempelverlagend wat vooral belangrijk is voor mensen die nooit fysiek actief zijn geweest. Bovendien zorgen hun bestaande communicatiekanalen en structuren voor een snelle en meer persoonlijke verspreiding van informatie (Opdenacker, 2006).

We merken ook op dat de gesubsidieerde en erkende seniorenportfederaties Okra-sport en S-sport ontstaan zijn uit een socio-culturele vereniging.

### 3.6. Andere initiatieven en aanbieders

Er zijn heel wat losse initiatieven en evenementen om ouderen aan te zetten tot bewegen in Vlaanderen.

- In gans Vlaanderen zijn er jaarlijks talrijke provinciale, regionale en gemeentelijke seniorenspordagen.
- In bepaalde provincies loopt er een GALM<sup>6</sup>-project, een impulsproject uit Nederland om ouderen aan te zetten tot beweging.
- Het BOEBS-project en het project “Besmet de ander... het mag”, gestuurd door het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIG), zet ouderen in beweging teneinde de zelfredzaamheid te verbeteren en vallen te voorkomen.
- Vanuit het OOK- de Vlaamse Ouderenraad wordt jaarlijks in juni een bewegingsmaand voor ouderen georganiseerd. Ouderenorganisaties organiseren dan tal van recreatieve activiteiten.
- De Senior Games werden in 2003 op initiatief van S-Sport voor het eerst opgestart in Europa (Gent) en ondertussen kennen we in gans Europa navolging. In 2007 ging de eerste Vlaamse editie door in Sint-Niklaas.
- Het project “Tachtig maar Krachtig” zet rusthuisbewoners aan het sporten en bewegen en brengt een cultuur van sport en beweging in de woon- en zorgcentra.

Er zijn uiteraard nog heel wat andere losse aanbieders en lovenswaardige projecten, maar dit zou ons te ver leiden.

### Samenvattende conclusies

- Uit dit onderzoek blijkt dat er heel wat concrete gegevens ontbreken met betrekking tot het sportaanbod, sportparticipatie en sportaanbieders.
- De analyse van het sportfederatielandschap geeft aan dat er procentueel binnen de Organisaties voor Sportieve Vrijtijdsbesteding (OSV) het meest senioren actief zijn, in vergelijking met het totale aantal leden binnen deze federatie. 39% van hun ledenbestand bestaat uit senioren. In de recreatieve sportfederaties is dit 32% en bij de unisportfederaties is 7,67%.

---

<sup>6</sup> Groninger Actief Leven Model

- De populairste seniorenporten zijn zonder twijfel individuele sporten met wandelen voorop. Sporten die fysiek niet te intensief zijn, geen al te grote technische bagage vereisen en waar sociaal contact centraal staat scoren het best.
- 82% van de gemeenten hebben in hun beleid specifiek aandacht of organiseren activiteiten voor de doelgroep senioren. De activiteiten die specifiek gericht zijn op fitheid en gezondheid (aerobic, seniorobic, conditieturnen, ...) scoren het hoogst op de voet gevolgd door volkssporten. Opvallend is dat in de categorie volkssporten petanque goed is voor de helft (49%) van de aangeboden volkssportactiviteiten. De derde populairste 'seniorenport' onder de sportdiensten zijn watersporten (aquafitness, zwemlessen, hydrobics, ...). Voor de sporttakken, niet ingedeeld in categorieën, is petanque de activiteit die in het meeste aantal gemeenten aangeboden wordt. Op de tweede plaats staat fietsen en op de derde plaats wandelen.
- In de Woon- en Zorgcentra (WZC) wordt vooral aan beweging en minder aan sport gedaan. Het is vooral het gezondheidsgerelateerde bewegen dat in deze context centraal staat.
- Sociaal-culturele organisaties zijn eveneens aanbieder van (senioren)sport, maar er is voorlopig weinig onderzoek verricht.
- Er zijn verschillende losstaande, ongestructureerde, maar toch wel zeer lovenswaardige initiatieven uit diverse hoeken (onder andere projecten van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en het Galm-project).



## **Hoofdstuk IV: Opleidingsaanbod voor het begeleiden van sportende senioren**

Senioren willen sporten in kwaliteitsvolle omstandigheden. Sommigen willen kennis maken met nieuwe sporten, anderen willen hun niveau verbeteren. Door de groeiende interesse van senioren voor een kwaliteitsvolle sportbeoefening, zien we dat de vraag naar goed opgeleide begeleiders, trainers en instructeurs toeneemt.

In Vlaanderen zijn er enkele specifieke opleidingen voor het begeleiden van sportende senioren. Zo is er enerzijds een opleidingsaanbod vanuit de Vlaamse Trainersschool (Blos). Anderzijds organiseren de seniorensportfederaties ook bijscholingen voor hun medewerkers. Daarnaast wordt binnen sommige hogescholen en universiteiten met een opleiding Lichamelijke Opvoeding (LO) aandacht besteed aan de begeleiding van sportende senioren. Deze aandacht concretiseert zich via onderzoeken of via specifieke opleidingsonderdelen.

We bespreken vervolgens het aanbod van de diverse organisaties omtrent het omkaderen van sportende senioren. Daarnaast is er ook nood aan knowhow over het toeleiden van senioren tot een actieve sportbeoefening. Informatie hieromtrent vinden we niet terug in het huidige opleidingsaanbod

### **4.1. Aanbod opleidingen Vlaamse Trainersschool**

#### **4.1.1. Situering**

Seniorensport kent binnen de Vlaamse Trainersschool (VTS) al een lange geschiedenis. We situeren in het kort de belangrijkste veranderingen vanaf 1993.

Onder impuls van de provinciale inspectiedienst en de provinciale sportdienst Vlaams-Brabant is in 1993 de denkcel seniorensport opgericht. De denkcel koos voor de invulling van een opleidingsstructuur op drie niveaus: Initiator seniorensport (90u), Seniorensportleider B (200u) en Seniorensportleider A. De inhoud, omvang en samenstelling van deze opleidingen was echter hoogdrempelig. De interesse was beperkt en slechts weinig cursisten slaagden.

In het kader van het decreet van 13 juli 2001 en het algemeen uitvoeringsbesluit van 31 mei 2002 houdende de erkenning en subsidiëring van de Vlaamse Sportfederaties steeg het belang van VTS erkende kwalificaties in het kader van de begeleiding van sportactiviteiten in de sportclubs. Met de sporttakkenlijst als uitgangspunt werd het opleidingsaanbod van de VTS sporttakspecifiek ingevuld. Het gevolg hiervan was dat de denkcel senioren sport werd afgeschaft en het concept van de opleidingen senioren sport werd herbekeken.

Om het belang van de sport voor senioren, kaderend in het Vlaamse Sport voor Allen- beleid toch verder te kunnen benadrukken en te bewaken, heeft de Stuurgroep van de Vlaamse Trainersschool op 6 juni 2003 beslist om een opleidingsforum sport voor senioren te installeren.

#### **4.1.2. Opleidingsforum sport voor senioren**

Het opleidingsforum sport voor senioren richt zich tot een breed werkveld. Alle geïnteresseerde actoren, die initiatieven nemen ter bevordering van een kwaliteitsvolle omkadering van sportende senioren, zijn welkom. Zo participeren momenteel vertegenwoordigers van de recreatieve senioren sportfederaties, recreatieve sportfederaties met specifieke aandacht voor senioren, universiteiten, afdeling sportpromotie Bloso, Vlaamse Sportfederatie en VTS aan dit forum.

Het opleidingsforum sport voor senioren vergadert tweemaal per jaar. Daarnaast zijn er werkvergaderingen in functie van de uitwerking van specifieke opdrachten.

Het opleidingsforum sport voor senioren heeft volgende kerntaken:

- Uitbouw en opvolging van de sporttakoverschrijdende module ‘Begeleiden van sportende senioren’.
- Uitbouw en opvolging van de Initiatoropleidingen Gym voor senioren en Dans voor senioren.
- Opvolging van de opleidingen waar de doelgroep sportende senioren sterk vertegenwoordigd is (Initiator Wandelen, Wegkapitein, Jogbegeleider, ...)
- Detecteren van opleidingsnaden in verband met ‘sport voor senioren’
- Fungeren als aanspreekpunt voor alle actoren die betrokken zijn bij de sportkaderopleiding en die initiatieven ontwikkelen voor het begeleiden van sportende senioren. Het opleidingsforum is tevens een stimulerende actor voor verschillende denkcellen opdat ze in hun opleidingsstramien aandacht zouden hebben voor het begeleiden van sportende senioren.

### **4.1.3. Opleidingsaanbod voor het begeleiden van sportende senioren**

Het huidige opleidingsaanbod voor het begeleiden van sportende senioren omvat drie pijlers: een aanvullende sporttakoverschrijdende module ‘begeleiden van sportende senioren’, twee specifieke Initiatoropleidingen (Initiator gym voor senioren en Initiator dans voor senioren) en opleidingen waar de doelgroep senioren specifieke aandacht krijgen.

#### **1. Aanvullende sporttakoverschrijdende module ‘begeleiden van sportende senioren’**

Deze opleiding richt zich tot alle gediplomeerde Initiators, Trainers of Instructeurs in een specifieke sporttak die initiatie aan senioren wensen te geven. De opleiding is aanvullend op het diploma Initiator en wordt onder de vorm van een sporttakoverschrijdende module (6u) georganiseerd. Hierbij leert de cursist: de verscheidenheid van senioren en de bewegingsmogelijkheden van de oudere sporter te herkennen, de invloed van de fysieke inspanning op de belastbaarheid van de oudere sporter in te schatten, basisprincipes om de fysieke fitheid bij senioren via sportactiviteiten te stimuleren. Tips om een veilig klimaat te creëren waarbij de sportbeleving van de senioren vergroot, worden via praktijkopdrachten aangereikt.

Deze module kent een groeiend succes. Zowel jonge als eerder oudere gekwalificeerde Initiators vanuit diverse sporttakken schrijven zich hiervoor in.

#### **2. Initiator gym en Initiator dans voor senioren**

Gelet op de nood aan aangepaste bewegingsvormen voor senioren in de sporten gymnastiek en dans heeft de Stuurgroep VTS toelating gegeven om een specifieke opleiding Initiator gym en Initiator dans voor senioren uit te werken.

Deze beide Initiator opleidingen beslaan 48u en omvatten drie modules: het algemene gedeelte, de module begeleiden van sportende senioren en een module gympraktijk of een module danspraktijk.

Aanvankelijk werd op vraag van de seniorensportfederaties de opleiding uitsluitend overdag en tijdens de werkweek georganiseerd. We stellen vast dat voor deze opleidingen er ook een groeiende interesse is van jonge mensen. Vandaar dat voor de volgende cursusorganisaties gekozen is om deze opleidingen tijdens het weekend aan te bieden.

We stellen eveneens vast dat, ofschoon sommige senioren al jarenlang aan de slag zijn binnen seniorensportfederaties, de stap tot het volgen van een volledige opleiding groot blijft. Bij deze

doelgroep is er nog geen gestructureerde bevraging gebeurd die peilt naar de motieven of drempels voor het al dan niet volgen van een VTS opleiding.

### **3. Opleidingen waar de doelgroep senioren specifieke aandacht krijgen**

Naast bovenvermelde opleidingen wordt in de opleiding Initiator wandelen en de opleiding Jogbegeleider specifiek aandacht besteed aan het begeleiden van de doelgroep senioren. In het betreffende opleidingsstramien is eveneens de aanvullende module 'begeleiden van sportende senioren' opgenomen.

Jaarlijks wordt op vraag van de seniorenportfederaties de opleiding wegkapitein georganiseerd. In deze opleiding leert men een groep recreatieve fietsers in veilige omstandigheden te begeleiden. De instroom van geïnteresseerde senioren is tot op heden beperkt.

#### **4.1.4. Aandacht voor senioren in het algemene gedeelte**

In het Algemeen Gedeelte niveau Initiator (in het vak didactiek - onder de vorm van een fiche - en in het vak veilig sporten preventief -belasting-belastbaarheid) wordt de doelgroep senioren kort belicht.

Enkele sporttakken besteden in hun specifiek gedeelte aandacht voor de groeiende doelgroep van sportende senioren. Aan de hand van praktische voorbeelden en opdrachten worden de cursisten gestimuleerd om ook initiatie en training te geven aan geïnteresseerde senioren. Dit kan uitgebreid worden, door de denkcellen van alle sporttakken te stimuleren om ook in het sporttak specifiek gedeelte aandacht te hebben voor senioren.

#### **4.1.5. Participatiegraad van senioren (+55) aan het opleidingsaanbod van de VTS**

Onderzoek naar het aantal senioren dat in de periode 2005-2007 een opleiding heeft gevolgd bij de Vlaamse Trainersschool levert volgende resultaten op.

In 2005 behaalden 39 senioren een diploma. In 2006 37 personen. In 2007 behaalden 44 cursisten een diploma. Hierbij stellen we vast dat de keuze en niveau van opleiding zeer divers is. Zo zijn er naast de sportspecifieke opleidingen Initiator Gym voor senioren en Initiator dans voor senioren, ook gediplomeerde Trainers A (basketbal, volleybal, tennis), Trainers B (atletiek, basketbal, judo, handbal, kleischietsen, voetbal, snelrolschaatsen, tennis, paardrijden, wielrennen, zwemmen) Instructeurs B (pistoolschietsen, duiken, fitness, tennis, zwemmen, oriëntatielopen, wandelen, zeilen) Initiators



(alpijns ski, duiken, wandelen, tennis, atletiek, handbal, pistoolschieten, paardrijden, zeilen, gymnastiek, kano, boksen, wielrennen, judo, ju-jitsu, baseball, ijsschaatsen, rolschaatsen, korfbal, speleologie, aikido, boogschieten) bewegingsanimatoren en jogbegeleiders.

Verscheidene 55+ behaalden een attest (bv. aanvullende module begeleiden van sportende senioren, aanvullende module gehandicaptensport, algemeen gedeelte).

Opvallend is de grote participatiegraad van mannen. Slechts 10 vrouwen behaalden in de periode 2005-2007 een diploma, 31 een attest. De oudste deelnemer in 2007 was 78 jaar oud.

## **4.2. Aanbod bijscholingen door sportfederaties**

De recreatieve seniorensportfederaties organiseren jaarlijks in het kader van hun decretale opdracht verschillende vormen van bijscholingen. Zo worden er bijscholingen georganiseerd ten behoeve van de lesgevers, waarbij vooral nieuwe oefenvormen of nieuwe trends worden aangeboden. Daarnaast worden er ook bijscholingen voor clubbestuurders georganiseerd, al dan niet in samenwerking met diverse partners.

De laatste jaren stellen we vast dat, hier en daar, zowel recreatieve sportfederaties als uni-sportfederaties in hun bijscholingsaanbod thema's met betrekking tot senioren aanbieden. Voor de uitwerking van deze thema's wordt vaak beroep gedaan op de expertise van de seniorensportfederaties.

## **4.3. Aanbod hogescholen en universiteiten**

Momenteel hebben we nog geen duidelijk overzicht van welke hogescholen of universiteiten (met een opleiding L.O, motorische revalidatie en kinesithérapie) een specifiek aanbod hebben ontwikkeld met betrekking tot senioren.

Volgende gegevens zouden interessant kunnen zijn:

- Welke hogescholen/universiteiten hebben een aanbod?
- In welke opleidingsonderdelen/vakken zit dit vervat?
- Wat is de inhoud van de vakken?
- Hoe wordt de informatie verworven: theorie, praktijk, stage, zelfstudie?
- Leidt dit tot een specifieke kwalificatie?

## 4.4. Wetenschappelijke onderzoeken

We stellen vast dat op het domein van wetenschappelijk onderzoek nog heel wat initiatieven kunnen genomen worden. De klemtoon van de meeste grootschalige onderzoeken omtrent senioren ligt op zorg, huisvesting, financiën en welbevinden. De aandacht voor fysieke activiteit, fitheid en gezondheid van senioren groeit weliswaar.

Vanuit het steunpunt Sport, beweging en gezondheid zijn er twee wetenschappelijke onderzoeken uitgevoerd met betrekking tot sportende senioren:

- Prof. C. Delecluse ‘Bewegingsimpulsen voor senioren’ 2006 (zie hoger hoofdstuk 2.3)
- K. Wijndaele, L. Matton, en co ‘Fysieke activiteit, fitheid en gezondheid’ 2005

In welke mate de conclusies en aanbevelingen binnen het werkveld geïmplementeerd zijn of geïmplementeerd zullen worden, is nog niet direct duidelijk.

In het najaar 2007 verscheen ‘Schaakmat of aan zet’ een onderzoek van Verté waarin de resultaten van een grootschalig behoefteonderzoek bij ouderen in Vlaanderen worden beschreven.. Niet minder dan 35.565 senioren werden hiervoor bevestigd. De auteurs bieden een algemeen overzicht van de behoeften van ouderen, onder andere huisvesting, mobiliteit, tevredenheid over de gemeentelijke dienstverlening en cultuurparticipatie (Verté, 2007). Sportparticipatie komt in deze eerste uitgave van een boekenreeks minder aan bod.

Organisaties die nauw betrokken zijn bij het organiseren van senioren sport hebben geen weet van mogelijke onderzoeken die in de toekomst gepland zijn. Ze hebben evenmin zicht of er al dan niet budgetten kunnen vrijgemaakt worden om specifieke onderzoeksvragen rond senioren sport uit te werken. Er is nog geen oplistings gemaakt met mogelijke onderwerpen van onderzoek.

De senioren sportfederaties geven aan dat ze momenteel weinig zicht hebben op de internationale tendensen en good-practices binnen senioren sport. Er zijn twee Europese projecten gekend waar Vlaanderen bij betrokken is, namelijk het Eunaapa- project en het ThenapaII project.

Europese wetenschappers uit verschillende landen, waaronder ook Vlaanderen willen in het kader van het EUNAAPA-project (European Network for Action on Ageing and Physical Activity) met de hulp van de Europese Commissie de gezondheid, het welzijn en de onafhankelijkheid van senioren in Europa verbeteren door de promotie van fysieke activiteit op een wetenschappelijk onderbouwde manier. Vanuit een multidisciplinaire aanpak wil dit Europees netwerk een antwoord formuleren op vragen gerelateerd met fysieke activiteit voor senioren. Wat zijn de meest efficiënte programma's van fysiek activiteit voor senioren? Wat zijn goede promotie strategieën om senioren er op te wijzen dat

fysieke activiteit belangrijk is? Hoe kan men dit evalueren? Doelstelling is de gezondheid, het welzijn, de onafhankelijkheid en de levenskwaliteit van ouderen in heel Europa te optimaliseren door middel van fysieke activiteit. In juni 2008 vindt in Europa het eerste EUNAAPA Congres in Verona plaats met als thema 'Physical Activity and healthy ageing. A dialogue on best practice between policy and research'. Vanuit Vlaanderen zal er een vertegenwoordiging zijn van onderzoekers, opleidingsverstrekkers, seniorenportfederaties en gezondheidssector.

Daarnaast is er het Thenapa II – project (Adapted Physical Activity-Aging and Disability). Dit is een Europees netwerk ter bevordering van de fysieke activiteit van ouderen met beperkte mobiliteit of mogelijkheden. Dit is het vervolg op Thenapa I (thematisch netwerk aangepaste fysieke activiteiten) dat zich specifiek richtte op personen met een handicap.

## **Samenvattende conclusies**

- De Vlaamse Trainersschool besteedt binnen haar opleidingsaanbod specifiek aandacht aan het kwaliteitsvol begeleiden van sportende senioren. De aanvullende sporttakoverschrijdende module 'begeleiden van sportende senioren' is een succesvol initiatief dat de gekwalificeerde Initiator in een specifieke sport de nodige inzichten verschaft om ook initiatie te geven aan senioren.
- Er is stilaan ook een groeiende belangstelling van jonge mensen voor het begeleiden van sportende senioren.
- De Initiator opleidingen gym voor senioren en dans voor senioren zijn conceptueel goed uitgewerkt maar vinden nog onvoldoende ingang bij oudere seniorenbegeleiders, die aan de slag zijn op het werkveld.
- Vanuit verschillende sportfederaties is er interesse om binnen het opleidings- en bijscholingsaanbod ook aandacht te hebben voor de doelgroep senioren. De seniorenportfederaties worden vaak gevraagd omwille van hun expertise met de doelgroep.
- De VTS besteedt aandacht aan de doelgroep senioren in het Algemeen Gedeelte niveau Initiator. Dit kan uitgebreid worden door de denkcellen van de verschillende sporttakken te stimuleren om ook in het sporttak specifiek gedeelte aandacht te hebben voor senioren.
- In zeer diverse sporttakken en op verschillende niveaus behalen senioren een diploma of attest. Opvallend hierbij is de lage participatiegraad van vrouwen.
- Tot op heden bestaat er nog geen overzicht van het aanbod van de universiteiten en hogescholen met een opleiding L.O. in functie van senioren. Het zou interessant zijn om dit in kaart te brengen.

- Er zijn twee belangrijke onderzoeken gedaan met betrekking tot de fysieke fitheid van senioren. Daarnaast verschenen in het najaar 2007 de eerste resultaten van een grootschalig behoefteonderzoek bij 35.565 Vlaamse senioren.
- De sportaanbieders in Vlaanderen hebben weinig zicht op internationale tendensen en good-practices. Er zijn twee Europese projecten gekend: Eunaapa en ThenapaII.

## **Hoofdstuk V: Informatie met betrekking tot senioren sport in beleidsteksten**

In dit deel geven we een overzicht van relevante informatie met betrekking tot senioren, bewegen en sport dat vermeld staat in de beleidsnota's, -brieven en decreten van de Vlaamse regering.

We focussen ons op twee beleidsdomeinen: Sport en Welzijn.

Het Ontwerp van het Vlaamse Ouderenbeleidsplan 2006 – 2009 en het Advies 2007/1 van de Vlaamse Ouderenraad wordt eveneens kort besproken.

Volgende documenten zijn nagekeken wat betreft verwijzingen naar senioren (zie bijlage 2).

- Beleidsnota Sport 2004-2009
- Beleidsbrief Sport 2005- 2006
- Beleidsbrief Sport 2006-2007
- Visienota en Actieplan overlegplatform sport voor allen
- Decreet sportfederaties
- Decreet lokaal sportbeleid
- Beleidsnota Welzijn, Volksgezondheid en Gezin 2004-2009
- Beleidsbrief Welzijn, Volksgezondheid en Gezin 2005-2006
- Beleidsbrief Welzijn, Volksgezondheid en Gezin 2006-2007
- Decreet Rusthuis-RVT
- Decreet Dienstencentrum
- Ontwerp van het Vlaamse Ouderenbeleidsplan 2006 – 2009
- Advies 2007/1 van de Vlaamse Ouderenraad

### **Samenvattende conclusies**

We stellen vast dat er een versnipperde politieke aandacht voor sport en bewegen is.

#### **Sector sport**

In de beleidsnota, de beleidsbrieven en de decreten van de sector Sport hebben wij, samenvattend, volgende punten met betrekking tot senioren terug gevonden:

- In de beleidsnota 2004-2009 wordt er gesproken over toenemende veroudering en afnemende fysieke fitheid bij de bevolking. Er worden dan ook enkele doelstellingen geformuleerd:
  - Het opstellen en uitvoeren van een sportpromotie- en sensibiliseringsactie in Vlaanderen rond senioren sport (50+).
  - Het promoten van gezonde sportbeoefening en lichaamsbeweging.
  - Samenwerking opzetten tussen de sportsector en de gezondheidssector om de bevolking aan te zetten tot meer beweging en gezonde sport.
  - Het stimuleren van gezonde vormen van beweging door een stimulerend beleid door Volksgezondheid.
- In de beleidsbrieven wordt er aandacht geschonken aan de opleidingen naar senioren toe binnen de VTS. Beweging en sport wordt gezien als een preventiemiddel tegen beschavingsziekten. Ook de visienota over het Sport voor Allen beleid spreekt over de sportkaderopleiding en opleidingen van begeleiders vanuit de VTS, van specifieke doelgroepen en begeleidingsgerichte begeleiders.
- Uit het actieplan van het overlegplatform Sport voor Allen onthouden we dat in 2008 de sensibiliseringscampagne rond senioren sport wordt gestart. In het hoofdstuk over de kwaliteit van sportbegeleiding verwijst men naar de VTS opleidingen specifiek naar senioren toe, met onder meer de nadruk op het gezondheidsbevorderende effect van sport.
- De decreten handelen over erkenning en subsidiëring. Bij het nieuwe Sport voor Allen decreet wordt er expliciete aandacht geschonken aan toegankelijkheid en diversiteit in de sportbeoefening, met stimulerende en remediërende maatregelen voor groepen, waaronder de senioren, die minder tot actieve sportbeoefening komen. Het gaat hier duidelijk over een sociale correctie, dus over het wegwerken van drempels.

## **Sector welzijn**

Over de beleidsnota, de beleidsbrieven en de decreten van het domein Welzijn, besluiten wij het volgende:

- Er wordt in de beleidsnota 2004 - 2009 uitleg gegeven over wat er gedaan dient te worden met het oog op de vergrijzing, maar er zijn geen specifieke richtlijnen over beweging en sport voor ouderen.
- In de beleidsbrief 2005 - 2006 worden in de doelstellingen beschreven: ouderenparticipatie en gezondheidsbeleid. In dit laatste wordt de nadruk gelegd op het voorkomen van ongevallen en valpreventie, op gezonde voeding en voldoende beweging.

- In de laatste beleidsbrief, 2006-2007, wordt er niet specifiek over sport voor ouderen gesproken.
- In de decreten van de rusthuizen en de dienstencentra komt sportbeoefening voor en door senioren niet aan bod.

In het Ouderenbeleidsplan worden volgende aanbevelingen geformuleerd:

- Gezond zijn en blijven is van primordiaal belang voor de senioren om actief aan de maatschappij te kunnen blijven deelnemen.
- Daartoe is er nood aan het creëren van een aangepast aanbod aan vorming, informatie, sport, ontspanning en cultuur en het efficiënte gebruik van deze middelen, afgestemd op de ouderen.

Vanuit de Vlaamse Ouderenraad worden volgende aanbevelingen geformuleerd:

- Aandacht voor de ouderen wordt gevraagd via de gezondheidsconferentie 2008 met als thema: beweging en gezonde voeding.
- De nadruk ligt bij het belang van het preventieve effect van alle bewegingsvormen voor de gezondheid.
- Het decreet lokaal en regionaal sportbeleid heeft als doel de sportparticipatie te verhogen. Daartoe moeten de verantwoordelijken van de plaatselijke ouderensportclubs een volwaardige plaats en stem in de lokale sportraden krijgen.
- Een Sport voor Allen beleid veronderstelt een gelijke verdeling van de middelen gebaseerd op een rechtvaardige verdeelsleutel voor de verschillende doelgroepen.
- Ook het voorkomen van vallen is een belangrijk onderwerp, waarin beweging en sport één van de belangrijkste onderdelen uitmaken. Het inzetten op de primaire preventie (BOEBS) kan zowel veel leed als veel gezondheidskosten voorkomen.





## **DEEL 2: GEGEVENSANALYSE**

In het voorgaande hebben we ons vooral gefocust op een eerste verzameling van relevante informatie voor het ontwikkelen van een kwaliteitsvol sport- en bewegingsaanbod voor ouderen. Via de SWOT-methode wordt de verzamelde informatie in dit hoofdstuk geanalyseerd. We opteren daarbij voor vijf thematische clusters: knowhow of kennis van de thematiek, gezondheid, aanbod van sporten voor senioren, opleiding en omkadering voor het begeleiden van sportende senioren, participatie van senioren aan het aanbod.

Op basis van deze analyse formuleren we in een volgend deel aanbevelingen voor de diverse beleidsniveaus en de sportfederaties.

## Hoofdstuk I: Know-how

|   | <b>Kansen:</b>  | <b>Bedreigingen:</b>   |
|---|---|--|
|   | <p>K1. Er is groeiende aandacht voor levenslang en levensbreed leren</p> <p>K2. Er is recent een grootschalig behoefteonderzoek bij senioren gebeurd</p>  | <p>B1. Er is weinig specifiek onderzoek naar senioren en sport en beweging</p> <p>B2. Er zijn geen financiële middelen ter beschikking voor wetenschappelijk onderzoek</p> |
| <p><b>Sterkten:</b></p> <p>S1. De seniorenportfederaties hebben praktisch know-how over het begeleiden van sportende senioren</p> <p>S2. De Vlaamse Trainerschool heeft een basispakket over het initiëren of het begeleiden van oudere sporters</p>  | <p>A. Opstarten en continueren van meer gericht wetenschappelijk onderzoek omtrent senioren en sport/bewegen</p> <p>B. Versterken van kennisuitwisseling en samenwerking tussen de verschillende sportfederaties en de seniorenportfederaties</p>   | <p>C. Voorzien van de nodige financiële middelen voor wetenschappelijk onderzoek</p>   |
| <p><b>Zwakten:</b></p> <p>Z1. Er is nog maar weinig onderzoek verricht omtrent seniorenport en de diverse seniorenportaanbieders</p> <p>Z2. De sportbehoefte bij de senioren is weinig of niet in kaart gebracht</p> <p>Z3. Er is geen welomschreven definitie van seniorenport: bewegen versus sporten</p> <p>Z4. Er is versnipperde politieke aandacht voor sport en bewegen (gezondheid-, sport-, ouderenbeleid) waardoor er een gebrek aan een globale visie is</p> <p>Z5. Er is geen overzicht van het curriculum van de LO opleidingen mbt seniorenport</p> <p>Z6. Er is momenteel weinig zicht op internationale tendensen binnen seniorenport</p> | <p>D. Formuleren van een duidelijke begripsafbakening 'sport en bewegen' in relatie tot senioren</p> <p>E. Formuleren van een duidelijke afbakening van de subdoelgroepen binnen senioren (typologie)</p> <p>F. Sensibiliseren en activeren van de beleidsmakers omtrent senioren en sport/bewegen</p> <p>G. Opstarten van een overleg tussen de beleidsmakers welzijn en sport</p> <p>H. Opstarten van een overlegplatform met diverse actoren op het domein van senioren en sport/bewegen</p> <p>I. Inventariseren van het curriculum van de LO-opleidingen met betrekking tot seniorenport</p> <p>J. Inventariseren van de seniorenportaanbieders,</p> <p>K. Bundelen en bekendmaken van internationale good practices</p> |  |

## Hoofdstuk II: Gezondheid<sup>7</sup>

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p><b>Kansen:</b></p> <p>K1. Er is groeiende aandacht voor senioren en gezondheid en bewegen in het beleidsdomein welzijn</p> <p>K2. Er is groeiende aandacht vanuit de mutualiteiten voor de thematiek</p> <p>K3. Een actieve en fitte levensstijl wordt vanuit diverse hoeken van de maatschappij gepromoot</p> | <p><b>Bedreigingen:</b></p> <p>B1. Er is sedentarisme vanaf 65 jaar bij bepaalde risicogroepen (oudste senioren, lager inkomen en opleidingsniveau) merkbaar</p> <p>B2. Er is een verzilvering binnen de vergrijzing (doelgroep oudste ouderen wordt steeds groter)</p> |
| <p><b>Sterkten:</b></p> <p>S1. Sporten en bewegen bevorderen gezondheidseffecten naarmate men ouder wordt</p> <p>S2. De gezondheidsbewustwording wordt groter bij de bevolking, dus ook bij senioren</p> <p>S3. Het gezondheidsbevorderend effect van sport en bewegen zorgt voor een besparing in de gezondheidszorg</p> <p>S4. Er is reeds aandacht voor primaire valpreventie via onder andere het BOEBS project (VIG)</p> | <p>A. Opstarten van een grootscheepse promotiecampagne rond de effecten van sport/bewegen op de gezondheid van ouderen in de media (krant, TV, wachtzalen dokters, ziekenhuizen,...) (VIG)</p> <p>B. Behouden en verderzetten van bestaande initiatieven</p>  |   |
| <p><b>Zwakten:</b></p> <p>Z1. Het spanningsveld sport/bewegen situeert zich tussen de beleidsdomeinen sport en welzijn</p>  | <p>C. Stimuleren van een beleidsoverschrijdende aanpak van sport en bewegen (zie swot 1)</p>  | o   |

<sup>7</sup> Bij het thema gezondheid willen we in deze context eerder het preventieve aspect benadrukken dan het curatieve.

## Hoofdstuk III: Aanbod

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p><b>Kansen:</b></p> <p>K1. Er is een groeiende aandacht voor meer gevarieerde sporten: nieuwe sporten op maat van senioren</p> <p>K2. Er is een groeiende aandacht voor buurtvoorzieningen en sociale participatie via verenigingsleven</p> <p>K3. Er is een ruim netwerk van fiets/wandelwegen in Vlaanderen</p>   | <p><b>Bedreigingen:</b></p> <p>B1. De sporttakkenlijst kan beperkend zijn</p> <p>B2. Sportieve bewegingsactiviteiten hebben geen structurele plaats</p> <p>B4. Er is weinig aandacht voor bepaalde groepen ouderen (vb ouderen in rusthuizen) binnen de sportsector</p> <p>B5. Er is weinig structurele financiële ondersteuning zowel vanuit de overheid als vanuit privé sponsoring</p>   |
| <p><b>Sterkten:</b></p> <p>S1. Er zijn steeds meer mogelijkheden voor senioren om aan georganiseerde sport te doen</p> <p>S2. Er wordt geïnvesteerd in de kwaliteit van de senioren sport</p> <p>S3. In het opleidingsaanbod van de VTS wordt meer rekening gehouden met het aanbod naar senioren</p> <p>S4. De unisportfederaties nemen steeds meer senioren sport op in hun aanbod (ook al communiceren ze dit niet)</p> <p>S5. Senioren kiezen voor het beoefenen van meerdere sporten (omnisportfederaties spelen hier op in)</p> <p>S6. Er zijn diverse aanbieders van senioren sport</p> <p>S7. Er zijn diverse disciplines binnen senioren sport</p> <p>S8. Senioren kunnen deelnemen</p> | <p>A. Diverse sportclubs stimuleren om in te spelen op de groeiende groep senioren</p> <p>B. Alle sportfederaties stimuleren om hun sport open te stellen voor senioren (mbt organisatie, disciplines, reglementen, opleiding, ...)</p> <p>C. Voorzien in een toegankelijk en buurtgericht sport/bewegingsaanbod</p> <p>D. Stimuleren van kwalitatief sport/bewegingsaanbod voor senioren</p> | <p>E. Versterken en/of uitbreiden van bovenlokale promotionele activiteiten naar senioren (vb senior games, prov sportdagen)</p> <p>F. Uitbreiden van de sporttakkenlijst met bv petanque</p> <p>G. Sportieve bewegingsactiviteiten een structurele plaats geven binnen het Vlaamse beleid</p> <p>H. Opstarten van duurzaam begeleid sport- en bewegingsprogramma (conform galm)</p> <p>I. Financieel ondersteunen van een toegankelijk en een duurzaam sport/bewegingsaanbod voor senioren</p> |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>aan competities met leeftijdsgenoten</p> <p>S9. Seniorensport situeert zich op diverse niveaus: zowel lokaal, regionaal, provinciaal als landelijk</p> <p>S10. Het huidige aanbod is goed gekend bij de leden van de seniorensportfederaties/clubs</p> |  |   |
| <p><b>Zwakten:</b></p> <p>Z1. Senioren sporten vooral overdag</p> <p>Z2. Er is geen globaal overzicht van het sportaanbod voor senioren</p> <p>Z3. Er is geen coördinatie van het totale aanbod</p>   | <p>J. Voorzien in toegankelijke buurtgerichte sportinfrastructuur voor multifunctioneel gebruik</p> <p>K. Stimuleren van netwerking en samenwerking tussen diverse seniorensportaanbieders</p> <p>L. Opstarten van een overlegplatform met diverse actoren op het domein van senioren en sport/bewegen</p> <p>M. Voorzien van beweegadvies en impulsprogramma's op het lokale niveau</p> | <p>M. Voorzien van voldoende structurele financiële ondersteuning aan de niet commerciële seniorensportaanbieders</p> |

## Hoofdstuk IV: Opleiding/omkadering

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p><b>Kansen:</b></p> <p>K1. Sportfederaties organiseren specifieke opleidingen voor senioren in functie van het begeleiden van meer technische sporten</p> <p>K2. Senioren nemen zelf de begeleiding in handen</p> <p>K3. Er is groeiende belangstelling van jongere mensen voor het opleidingsaanbod in functie van het begeleiden van seniorensport</p>  | <p><b>Bedreigingen:</b></p> <p>B1. Senioren zijn niet voldoende vertrouwd met het opleidingsaanbod in Vlaanderen en de meerwaarde van een gekwalificeerde trainer is te weinig gekend door senioren.</p> |
| <p><b>Sterkten:</b></p> <p>S1. Er zijn steeds meer geschoolde trainers voor diverse sporttakken</p> <p>S2. Het opleidingsforum sportende senioren staat in voor de uitbouw en opvolging van het opleidingsaanbod voor het begeleiden van sportende senioren. Het is een belangrijk forum waar diverse partners elkaar ontmoeten.</p> <p>S3. Er is gericht aandacht voor het begeleiden van sportende senioren in het opleidingsaanbod van de VTS (aanvullende module, Initiator gym, Initiator dans, wegkapitein)</p> | <p>A. Opstellen en ter beschikking stellen van een databank met geschoolde trainers</p> <p>B. De mogelijkheden van Vlabus beter bekendmaken</p> <p>C. Universiteiten en hogescholen stimuleren om ook actief te participeren in het opleidingsforum</p> <p>D. Sensibiliseren van niet gekwalificeerde lesgevers voor het volgen van erkende opleidingen</p> | <p>E. Op maat van senioren een promotiecampagne voeren rond het belang van sporten met gekwalificeerde lesgevers</p>   |
| <p><b>Zwakten:</b></p> <p>Z1. Geen overzicht van het opleidingsaanbod omtrent seniorensport binnen de reguliere sportopleidingen (universiteiten en hogescholen met LO opleiding)</p> <p>Z2. Opleidingsaanbod van technische sporten is te weinig gericht naar senioren.</p>  | <p>F. Inventariseren van het opleidingsaanbod m.b.t. het begeleiden van senioren in de hogescholen en universiteiten.</p> <p>G. Denkcellen stimuleren om in sporttakspecifiek gedeelte ook aandacht te besteden aan senioren</p>  |  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>Z3. De instapdrempel tot het volgen van sportspecifieke opleidingen wordt als hoog ervaren door de senioren</p> <p>Z4. Er is weinig wetenschappelijk onderzoek omtrent senioren sport</p> | <p>H. Verder inventariseren van onderzoeken en nagaan hoe conclusies en aanbevelingen kunnen geïmplementeerd worden op het werkterrein.</p> |  |
|--|---|--|

## Hoofdstuk V: Participatie

|   | <b>Kansen:</b>  | <b>Bedreigingen:</b>  |
|---|---|---|
|   | K1. Relatieve en absolute stijging van het aantal senioren tijdens de eerstkomende beleidsperiode (2MJ, 30>35% Vlamingen)   | B1. Er is momenteel weinig zicht op de beeldvorming van senioren en sport in de media<br>B2. De kostprijs en de mobiliteit zijn de belangrijkste drempels |
| <b>Sterkten:</b><br>S1. Participeren is belangrijker voor senioren dan presteren<br>S2. De frequentie van hun sportbeoefening stijgt<br>S3. De motivatie om te participeren is vooral het sociale aspect  | A. Creëren van duurzame sportieve ontmoetingsactiviteiten<br>B. Benutten van het ruime bestaande verenigingsleven om sport- en bewegingsactiviteiten te promoten en aan te bieden   | C. Voeren van een landelijke promotiecampagne   |
| <b>Zwakten:</b><br>Z1. Er is een beperkt bereik van de doelgroep via sommige sportfederaties<br>Z2. De stap naar een sportclub voor een senior is soms nog te groot<br>Z3. Binnen de doelgroep senioren zijn er diverse subdoelgroepen<br>Z4. Er is een beperkt bereik van kansengroepen (kansarmen, mindermobielen, allochtonen, ...) binnen de groep senioren<br>Z5. Er is een beperkte inspraak van de seniorenorganisaties binnen het lokale/provinciale beleid | D. Voeren van een participatiebeleid waarbij elke senior ifv zijn sportieve mogelijkheden een plaats vindt<br>E. Verhogen van de inspraak van de seniorenorganisaties in het lokale/provinciale beleid<br>F. Initiatieven ontwikkelen voor het bereiken van kansengroepen |   |



## DEEL 3: AANBEVELINGEN

Tot slot willen we graag enkele aanbevelingen formuleren.

De aanbevelingen omvatten enerzijds een algemene structurele aanbeveling die overkoepelend is voor alle betrokken actoren, anderzijds zijn er beleidsaanbevelingen die gericht zijn naar de diverse beleidsniveaus en actoren binnen de seniorenspport in Vlaanderen.

De voorgestelde aanbevelingen werden nagelezen en bijgestuurd door de expertengroep.

### Hoofdstuk I: Overlegplatform sport en bewegen voor senioren

Een eerste aanbeveling is het oprichten van een overlegplatform van deskundigen die de visie en het beleid over seniorenspport verder uitbouwt en richting geeft. Een belangrijke voorwaarde is dat het beleidsoverschrijdend (sport, welzijn, onderwijs, ...) kan werken én dat het (h)erkend wordt door de diverse beleidsinstanties. Volgende taken lijken ons geschikt voor het platform:

- Opstarten van een overleg tussen de beleidsmakers van de domeinen sport en welzijn.
- Sensibiliseren en activeren van de beleidsmakers omtrent senioren en sport en bewegen.
- Informeren van de verschillende betrokken actoren over de verschillende initiatieven rond sport en bewegen voor senioren.
- Afspraken maken in verband met taakverdeling rond bewegen en sport voor senioren.
- Opvolging van de visietekst 'Senioren in beweging'.
- Stimuleren van netwerking en samenwerking tussen de diverse seniorenspportaanbieders.
- Bundelen en bekendmaken van (internationale) good practices.
- Verder inventariseren van onderzoeken en nagaan hoe conclusies en aanbevelingen kunnen geïmplementeerd worden op het werkterrein.
- Inventariseren van het opleidingsaanbod in functie van de doelgroep senioren op het niveau van hogescholen en universiteiten.

## **Hoofdstuk II: Vlaamse overheid**

In dit luik willen we aanbevelingen formuleren richting de Vlaamse overheid. In een eerste punt betreft het algemene beleidsoverschrijdende aanbevelingen. Vervolgens geven we specifieke aanbevelingen voor het domein sport, het domein welzijn en het domein onderwijs.

### **2.1. Algemene aanbevelingen**

- Formuleren van een duidelijke begripsafbakening ‘Sport’ en ‘Bewegen’ in relatie tot senioren.
- Formuleren van een duidelijke afbakening van de subdoelgroepen (zie hoofdstuk 2) binnen senioren in functie van het ontwikkelen van acties.
- Erkennen en ondersteunen van het overlegplatform ‘sport en bewegen voor senioren’.
- Opstarten en continueren van meer gericht wetenschappelijk onderzoek omtrent senioren en sport/bewegen.
- Voorzien van de nodige financiële middelen voor wetenschappelijk onderzoek.
- Voeren van een landelijke promotiecampagne omtrent sport en bewegen voor senioren.

### **2.2. Aanbevelingen voor het domein sport**

- Inventariseren van de senioren sport aanbieders (wie).
- In het kader van de facultatieve opdracht binnen het decreet op de sportfederaties, alle sportfederaties stimuleren om vanaf 2009 in tekenen op het prioriteitenbeleid senioren sport.
- Alle sportfederaties stimuleren om hun sport open te stellen voor senioren (met betrekking tot de organisatie, de disciplines, de reglementen, opleidingen, enzovoort).
- Stimuleren van een kwalitatief sport- en bewegingsaanbod voor senioren.
- Versterken en/of uitbreiden van bovenlokale promotionele activiteiten naar senioren (bijvoorbeeld de senior games en de provinciale sportdagen).
- Sportieve bewegingsactiviteiten een structurele plaats geven binnen het Vlaamse beleid.
- Nood aan een erkenning van sportieve bewegingsactiviteiten zoals tai chi en petanque in het kader van de basisopdrachten van de senioren sportfederaties.

- Voorzien van voldoende structurele financiële ondersteuning aan de niet commerciële seniorensporaanbieders voor het ontwikkelen, promoten en aanbieden van een toegankelijk, duurzaam en kwaliteitsvol sportaanbod.
- Opstellen en ter beschikking stellen van een databank met gekwalificeerde sportbegeleiders.
- Op maat van senioren een promotiecampagne voeren rond het belang van sporten met gekwalificeerde lesgevers.
- Voeren van een participatiebeleid waarbij elke senior in functie van zijn sportieve mogelijkheden een plaats vindt.
- Initiatieven ontwikkelen voor het bereiken van kansengroepen binnen de groep senioren.

### **2.3. Aanbevelingen voor het domein welzijn**

- Opstarten van een grootscheepse promotiecampagne rond de effecten van sport en bewegen op de gezondheid van ouderen in de media (krant, TV, wachtzalen dokters, ziekenhuizen,...) (VIG).
- Behouden en verder zetten van bestaande initiatieven (onder andere Boebs) en implementeren van nieuwe initiatieven (Screening).
- Sportieve bewegingsactiviteiten een structurele plaats geven binnen het Vlaamse beleid.
- Financieel ondersteunen van een toegankelijk en een duurzaam (sport- en) bewegingsaanbod voor senioren.
- Voorzien van voldoende structurele financiële ondersteuning aan de niet commerciële seniorensporaanbieders.
- Initiatieven ontwikkelen voor het bereiken van kansengroepen binnen de groep senioren.
- Sensibiliseren van de sociale omgeving van niet actieve senioren.

### **2.4. Aanbevelingen voor het domein onderwijs**

- Inventariseren van het opleidingsaanbod van hogescholen en universiteiten in functie van de doelgroep senioren (wat).
- Universiteiten en hogescholen stimuleren om ook actief te participeren in het opleidingsforum.
- Opvolgen hoe de conclusies van wetenschappelijke onderzoeken kunnen geïmplementeerd worden in het werkveld.

## Hoofdstuk III: Provincie en VGC

- Inventariseren van de bestaande initiatieven met betrekking tot senioren binnen de verschillende provincies.
- Uitwerken van een sportbeleidsplan met betrekking tot bewegen en sport voor senioren (conform gehandicaptensport).
- Stimuleren van kwalitatief sport en bewegingsaanbod voor senioren met aandacht voor samenwerking tussen lokale actoren.
- Versterken, uitbreiden en ondersteunen van bovenlokale promotionele activiteiten naar senioren (bijvoorbeeld de senior games en de provinciale sportdagen).
- Opstarten van een duurzaam begeleid sport- en bewegingsprogramma (conform galm).
- Voorzien in toegankelijke buurtgerichte sportinfrastructuur voor multifunctioneel gebruik (specifiek voor VGC).
- De mogelijkheden van Vlabus uitbreiden en beter bekendmaken.
- Voeren van een participatiebeleid waarbij elke senior in functie van zijn sportieve mogelijkheden een plaats vindt.
- Initiatieven ontwikkelen voor het bereiken van kansengroepen binnen de groep senioren.

## Hoofdstuk IV: Gemeente

- Inventariseren van de bestaande initiatieven met betrekking tot senioren binnen de gemeente.
- Binnen het sportbeleidsplan ruime aandacht voorzien voor bewegen en sport voor senioren.
- Diverse sportclubs stimuleren (vb via het subsidiereglement) om in te spelen op de groeiende groep senioren.
- Financieel ondersteunen van een toegankelijk en een duurzaam sport- en bewegingsaanbod voor senioren.
- Voorzien van toegankelijke buurtgerichte sportinfrastructuur voor multifunctioneel gebruik.
- Sensibiliseren van niet gekwalificeerde lesgevers voor het volgen van erkende opleidingen.
- Op maat van senioren een promotiecampagne voeren rond het belang van sporten met gekwalificeerde lesgevers.
- Voorzien van beweegadvies op het lokale vlak.
- Opstarten van impulsprogramma's voor niet actieve senioren.
- Opstarten van een duurzaam begeleid sport- en bewegingsprogramma (conform galm) in samenspraak met de lokale sportaanbieders.
- Verhogen van de inspraak van de seniorenorganisaties in het lokale beleid.
- Benutten van het ruime bestaande verenigingsleven om sport- en bewegingsactiviteiten te promoten en aan te bieden.
- Creëren van duurzame sportieve ontmoetingsactiviteiten.
- Voeren van een participatiebeleid waarbij elke senior in functie van zijn sportieve mogelijkheden een plaats vindt.
- Initiatieven ontwikkelen voor het bereiken van kansengroepen binnen de groep senioren.

## Hoofdstuk V: Sportfederaties

- Versterken van kennisuitwisseling en samenwerking tussen de verschillende sportfederaties en de seniorenportfederaties.
- Oog hebben voor de resultaten van wetenschappelijke onderzoeken en deze implementeren in de werking van de sportfederaties en op het werkerrein
- Aangesloten sportclubs stimuleren om in te spelen op de groeiende groep senioren.
- Ontwikkelen en structureel implementeren van een kwalitatief sport- en bewegingsaanbod voor senioren.
- Ontwikkelen en implementeren van laagdrempelige organisatievormen
- Op maat van senioren een promotiecampagne voeren rond het belang van sporten met gekwalificeerde lesgevers.
- Sensibiliseren van niet gekwalificeerde lesgevers voor het volgen van erkende opleidingen.
- Denkcellen stimuleren om in sporttakspecifiek gedeelte ook aandacht te besteden aan senioren.
- Benutten van het ruime bestaande verenigingsleven om sport- en bewegingsactiviteiten te promoten en aan te bieden.
- Voeren van een participatiebeleid waarbij elke senior in functie van zijn sportieve mogelijkheden een plaats vindt.
- Initiatieven ontwikkelen voor het bereiken van kansengroepen binnen de groep senioren.

## Nawoord

Deze tekst wil een voorzet geven om de begrippen senioren - bewegen - sporten op een structurele en integrale wijze onder de aandacht te brengen. Dit maakt dat deze tekst geen afgewerkt product is maar een 'work in progress'. Wij nodigen de lezer dan ook graag uit om aanvullingen, opmerkingen, verbeteringen door te geven aan de denktank.

De leden van de denktank seniorensport achten echter de tijd rijp om het debat op gang te brengen. Een eerste initiatief had plaats op 23 april 2008 waar de tekst werd voorgesteld aan tal van experts, academici en betrokken actoren. Hen werd gevraagd om deze tekst kritisch door te lichten en opmerkingen of verbeteringen te formuleren. Het merendeel van de commentaren is opgenomen en verwerkt in dit document. Toch kwamen er tijdens de bespreking een aantal punten naar voor die extra aandacht vragen:

- Om de participatie van senioren aan sport- en bewegingsactiviteiten te verhogen dient er sterk te worden ingezet op het lokale (sociaal) beleid
- Zoals reeds geformuleerd is er een noodzaak aan een gebruikerstypologie. Op basis daarvan kan men evolueren van een productgericht aanbod naar marktgericht aanbod
- Het eventueel platform 'seniorensport' moet concreter worden. De klassieke vragen wie, waar, hoe, wat dienen beantwoord te worden. Ook de verhouding ten aanzien van bestaande instanties moet uitgeklaard worden.
- Last but not least, de klemtoon moet liggen op het aanvullend en versterkend werken van de aanbieders en niet op onderlinge concurrentie

In het najaar van 2008 wordt een tweede moment georganiseerd waar alle betrokken actoren worden uitgenodigd om het debat aan te gaan. Meer informatie wordt nog door de leden van de denktank verspreid.





## Referentielijst

Agneessens, F., De Lange, D., Waeye, H. (2003). Over het verband tussen sociale relaties en attitudes, waarden en normen. In: *Vlaanderen gepeild 2003*. Administratie Planning en Statistiek, Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap, Brussel.

Annemans, L. (2006). Gezondheidseconomische evaluatie van gecontroleerde lichaamsbeweging. In: De Knop, P., Scheerder, J., Ponnet, H. (red). *Sportbeleid in Vlaanderen, Volume 2*. Bloso. Brussel

Bossaerts, N. e.a. (2003). Sporttakoverschrijdende module. Begeleiden van sportende senioren. Vlaamse Trainerschool. Brussel.

Breedveld, K., (2006) Rapportage sport 2006. Sociaal Cultureel Planbureau. Den Haag .

De Bruyn, E., Mortelmans, D. (2008). Vrouwen buitenspel. Universiteit Antwerpen. Antwerpen

Delecluse, C. (2008). Workshop fysieke activiteit voor gezond ouder worden. Onuitgegeven tekst.

EUNAAPA, 'Studiedag fysieke activiteit voor gezond ouder worden' 22 februari 2008  
Leuven

FOD Economie. (2007). Profiel van de senioren: Wie zijn ze? Hoe leven ze? Brussel.

Geerts, C., Messelis, E. (2000), De maatschappelijke participatie van ouderen. VUB. Brussel.

Houben, Audenaert, Mortelmans, (2004). Vrije tijd en tijdsbesteding. In: T. Jacobs, L. Vanderleyden en L. Vanden Boer. Op latere leeftijd. De leefsituatie van 55-plussers in Vlaanderen. CBSG. Brussel.

Hupkens C, Swinkels, H. (2001). Final report phase 1. Health surveys in the EU: HIS and HIS/HES Evaluations and models.

Jacobs, T., Vanderleyden, L., Vanden Boer, L. (2004). Op latere leeftijd. De leefsituatie van 55-plussers in Vlaanderen. CBGS. Brussel.

Leirman, W. (2001). Leren en vorming van en met ouderen: het verleden een toekomst geven in het heden. 15/11/2001.

Messelis, E. (2004). De werking van de Vlaamse lokale seniorenadviesraden bekeken door het kritisch oog van 130 voorzitters. Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen. Brussel.

Nationaal Instituut voor de Statistiek (2001). Mathematische demografie, bevolkingsvooruitzichten 2000-2050. NIS/planbureau. Brussel.

Nationaal Instituut voor de Statistiek (2004).

Pacolet, J., (2000). De rijkdom van de oudere en de jongere generatie, HIVA.

De Knop, P., Scheerder, J., Ponnet, H., (2006). Sportbeleid in Vlaanderen, Volume I, Trends, visies, cases en cijfers. Publicatiefonds Vlaamse Trainersschool. Brussel.

De Knop, P., Scheerder, J., Ponnet, H., (2006). Sportbeleid in Vlaanderen, Volume II, Studies. Publicatiefonds Vlaamse Trainersschool. Brussel.

Scheerder, J. (2007). Tofsport in Vlaanderen. Groei, omvang en segmentatie van de Vlaamse recreatiemarkt. F&G partners.

Scheerder, J., Van Aken, T., Vervaet, A. (2006). Sport in/en de samenleving: maatschappelijke ontwikkelingen in relatie tot sport- en bewegingscultuur. In: Sportbeleid in Vlaanderen, Volume I, Trends, visies, cases en cijfers. Publicatiefonds Vlaamse Trainersschool. Brussel.

Scheerder, J. (2004). Spelen op het middenveld, vrijetijdssport als ontspanning, ontplooiing en ontmoeting. Lannoo. Tielt.

Scheerder, J. (2002). Sport en senioren. Naar een kwalitatief actief vrijetijdsaanbod voor toekomstige ouderengeneraties. In: P. De Knop, B. Vanreusel & J. Scheerder (Eds.) *Sportsociologie*.

Steens, G., (2006). Moet er nog sport zijn? Sport beweging en gezondheid in Vlaanderen 2002-2006 Volume 1. Antwerpen.

Studiedienst van de Vlaamse Regering. (2006). Vlaanderen in actie. Een sociaaleconomische impuls voor Vlaanderen. Vlaanderen vergeleken. Diensten voor het Algemeen Regeringsbeleid.

Opdenacker, J. e.a. (2007). Promotie van fysieke activiteit in sociaal – culturele verenigingen. In: Steens, G., (2007). *Naar een nieuwe bewegingscultuur. Sport, beweging en gezondheid in Vlaanderen 2002-2006 Volume 2*. Antwerpen.

Theeboom, M., Dekens, F, Dom, E., Vertonghen, J. (2007). Handboek Sportbeleidsplanning. Politeia. Brussel.

Van Lierde, A. e.a. (2006). Sportpromotie in Vlaanderen. In: De Knop, P., Scheerder, J, Ponnet, H. (red). *Sportbeleid in Vlaanderen, Volume 1*. Bloso. Brussel

Verté, D., De Witte, N., De Donder, L. (2007). Schaakmat of aan zet? Monitor voor lokaal ouderenbeleid in Vlaanderen. Vanden Broele. Brugge.

Vlaams Ouderenbeleidsplan 2006-2009. Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin. Brussel. Vlaamse Regering

- Beleidsnota Sport 2004-2009
- Beleidsbrief Sport 2005- 2006
- Beleidsbrief Sport 2006-2007
- Visienota en Actieplan overlegplatform sport voor allen
- Decreet sportfederaties
- Decreet lokaal sportbeleid
- Beleidsnota Welzijn, Volksgezondheid en Gezin 2004-2009
- Beleidsbrief Welzijn, Volksgezondheid en Gezin 2005-2006
- Beleidsbrief Welzijn, Volksgezondheid en Gezin 2006-2007
- Decreet Rusthuis-RVT
- Decreet Dienstencentrum
- Ontwerp van het Vlaamse Ouderenbeleidsplan 2006 – 2009
- Advies 2007/1 van de Vlaamse Ouderenraad

Internetbronnen:

Nationale Gezondheidsenquête (2001), Gezondheidsenquête, [www.iph.fgov.be](http://www.iph.fgov.be).

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie: [www.vig.be](http://www.vig.be)



## **Bijlagen**

## Bijlage 1: Cijfergegevens Vlaamse Sportfederatie

| USF                       |   | leden SF | senioren SF | % senioren in SF | 55-59 | 60-64 | 65-69 | 70-74 | 75-79 | 80+ |
|---------------------------|---|----------|-------------|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| <b>Unisportfederaties</b> |   |          |             |                  |       |       |       |       |       |     |
| BAC                       | Belgische Alpenclub                                     |          |             |                  |       |       |       |       |       |     |
| GymFed                    | Gymnastiekfederatie                                     | 68.904   | 2.476       | <b>3,59%</b>     | 872   | 606   | 452   | 352   | 184   |     |
| Handboogliga              | Handboogliga  | 1.399    | 237         | <b>16,94%</b>    | 59    | 71    | 80    | 12    | 10    | 5   |
| KBKB                      | Koninklijke Belgische Korfbalbond- Vlaamse Liga         | 6.655    | 542         | <b>8,14%</b>     | 213   | 124   | 74    | 69    | 38    | 24  |
| NKV                       | Nederlandstalig Kano Verbond                            | 2.803    | 385         | <b>13,74%</b>    | 139   | 100   | 60    | 45    | 27    | 14  |
| Nelos                     | Nederlandstalige liga voor Onderwateronderzoek en Sport | 10.574   | 920         | <b>8,70%</b>     | 445   | 264   | 131   | 52    | 5     | 0   |
| VVP                       | Vlaams Verbond voor Paraclubs                           |          |             |                  |       |       |       |       |       |     |
| VVO                       | Vlaams Verbond voor Oriënteringssporten                 |          |             |                  |       |       |       |       |       |     |
| VAL                       | Vlaamse Atletiekliga                                    | 32.093   | 1.024       | <b>3,19%</b>     | 592   | 252   | 102   | 50    | 24    | 4   |
| VBL                       | Vlaamse Badminton Liga                                  | 17.119   | 438         | <b>2,56%</b>     | 240   | 116   | 47    | 23    | 8     | 4   |
| VBSL                      | Vlaamse Baseball en Sofball Liga                        | 1.729    | 68          | <b>3,93%</b>     | 29    | 19    | 11    | 7     | 2     | 0   |
| VBL                       | Vlaamse Basketbal Liga                                  |          |             |                  |       |       |       |       |       |     |
| VHV                       | Vlaamse Handbalvereniging                               | 5.040    | 178         | <b>3,53%</b>     | 100   | 35    | 22    | 16    | 2     | 3   |
| VJJF                      | Vlaamse Ju-jitsu Federatie                              | 1.938    | 60          | <b>3,10%</b>     | 18    | 22    | 13    | 5     | 0     | 2   |
| VJF                       | Vlaamse Judo Federatie                                  | 18.504   | 464         | <b>2,51%</b>     | 221   | 108   | 72    | 37    | 14    | 12  |
| VKF                       | Vlaamse Karate Federatie                                | 8.287    | 179         | <b>2,16%</b>     | 99    | 50    | 14    | 12    | 4     | 0   |
| VLG                       | Vlaamse Liga Gehandicaptensport                         | 2.111    | 221         | <b>10,47%</b>    | 95    | 57    | 39    | 21    | 5     | 4   |
| VLP                       | Vlaamse Liga Paardensport                               | 14.670   | 414         | <b>2,82%</b>     | 202   | 116   | 61    | 26    | 9     | 0   |
| VRC                       | Vlaamse Reddingscentrale                                |          |             |                  |       |       |       |       |       |     |
| VRL                       | Vlaamse Roeiliga  |          |             |                  |       |       |       |       |       |     |
| VRB                       | Vlaamse Rolschaatsbond                                  |          |             |                  |       |       |       |       |       |     |
| VRB                       | Vlaamse Rubgybond                                       |          |             |                  |       |       |       |       |       |     |
| VSB                       | Vlaamse Schermbond                                      | 970      | 52          | <b>5,36%</b>     | 11    | 21    | 8     | 11    | 1     | 0   |

|               |                                    |                |               |               |               |              |              |              |              |            |
|---------------|------------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| VSK           | Vlaamse Schutterskonfederatie      | 11.214         | 3.776         | <b>33,67%</b> | 1186          | 997          | 664          | 502          | 302          | 125        |
| VSSF          | Vlaamse Ski en Snowboard Federatie | 1.873          | 93            | <b>4,97%</b>  | 26            | 33           | 19           | 11           | 4            | 0          |
| VSF           | Vlaamse Squashfederatie            | 3.194          | 33            | <b>1,03%</b>  | 26            | 6            | 0            | 1            | 0            | 0          |
| VTB           | Vlaamse Taekwondo Bond             | 2.705          | 20            | <b>0,74%</b>  | 13            | 5            | 2            | 0            | 0            | 0          |
| VTTL          | Vlaamse Tafeltennis Vereniging     | 7.935          | 760           | <b>9,58%</b>  | 329           | 186          | 125          | 79           | 33           | 8          |
| VTV           | Vlaamse Tennis Vereniging          | 150.098        | 16.736        | <b>11,15%</b> | 6859          | 4909         | 2980         | 1358         | 480          | 150        |
| VTDL          | Vlaamse Triathlon en Duathlon Liga | 1.721          | 42            | <b>2,44%</b>  | 28            | 11           | 2            | 1            | 0            | 0          |
| VVB           | Vlaamse Volleybal Bond             | 39.142         | 1.448         | <b>3,70%</b>  | 744           | 382          | 167          | 110          | 29           | 16         |
| VWF           | Vlaamse Wushu Federatie            |                |               |               |               |              |              |              |              |            |
| VYF           | Vlaamse Yachting Federatie         |                |               |               |               |              |              |              |              |            |
| ZwemFed       | Vlaamse Zwemfederatie              | 31.390         | 871           | <b>2,77%</b>  | 384           | 256          | 125          | 67           | 37           | 2          |
| WSV           | Waterski Vlaanderen                | 3.339          | 318           | <b>9,52%</b>  | 129           | 73           | 57           | 32           | 12           | 5          |
| WBV           | Wielerbond Vlaanderen              | 17.179         | 3.748         | <b>21,82%</b> | 1401          | 994          | 736          | 446          | 134          | 37         |
| <b>TOTAAL</b> |                                    | <b>462.586</b> | <b>35.503</b> | <b>7,67%</b>  | <b>14.460</b> | <b>9.813</b> | <b>6.063</b> | <b>3.345</b> | <b>1.364</b> | <b>415</b> |
|               |                                    |                |               |               | 40,73%        | 27,64%       | 17,08%       | 9,42%        | 3,84%        | 1,17%      |

|  | leden SF | senioren SF | % senioren in SF | 55-59 | 60-64 | 65-69 | 70-74 | 75-79 | 80+ |
|--|----------|-------------|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| <b>Sportfederaties</b>                             |          |             |                  |       |       |       |       |       |     |
| Bond voor Lichamelijke Opvoeding                   |          |             |                  |       |       |       |       |       |     |
| Dansliga Sportfederatie                            | 20.829   | 3.752       | <b>18,01%</b>    | 1.592 | 877   | 724   | 388   | 130   | 43  |
| FitnessOrganisatie                                 |          |             |                  |       |       |       |       |       |     |
| FALOS  |          |             |                  |       |       |       |       |       |     |
| Federatie Dans en Sport                            | 10.002   | 930         | <b>9,30%</b>     | 316   | 276   | 183   | 114   | 30    | 11  |
| FROS Amateursportfederatie                         | 21.365   | 3.269       | <b>15,30%</b>    | 1.090 | 741   | 547   | 441   | 234   | 116 |
| Gezinssportfederatie                               | 29.784   | 3.145       | <b>10,56%</b>    | 994   | 809   | 642   | 380   | 233   | 87  |
| Koninklijke Antwerpse Vereniging van Vriendenclubs |          |             |                  |       |       |       |       |       |     |
| Koninklijke Belgische Liefhebbersvoetbalbond       | 10.257   | 406         | <b>3,96%</b>     | 176   | 110   | 66    | 35    | 13    | 6   |
| Koninklijke Vlaamse Voetbalbond                    | 21.291   | 386         | <b>1,81%</b>     | 205   | 107   | 56    | 17    | 1     | -   |
| Landelijke Rijverenigingen                         | 11.778   | 725         | <b>6,16%</b>     | 299   | 169   | 122   | 69    | 40    | 26  |

|  |                |                |               |               |               |               |               |               |              |
|--|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Natuurvriendensportfederatie                         |                |                |               |               |               |               |               |               |              |
| PSYLOS   | 2.728          | 792            | <b>29,03%</b> | 282           | 191           | 125           | 114           | 53            | 27           |
| Recreatief Aangepast Sporten                         |                |                |               |               |               |               |               |               |              |
| OKRA Sport   | 39.046         | 38.828         | <b>99,44%</b> | 2.058         | 4.858         | 8.890         | 10.520        | 7.854         | 4.648        |
| Sportcrea  |                |                |               |               |               |               |               |               |              |
| Sporta Federatie                                     | 19.149         | 2.798          | <b>14,61%</b> | 1.006         | 740           | 519           | 304           | 154           | 75           |
| Sportivak  | 5.303          | 1.058          | <b>19,95%</b> | 372           | 349           | 175           | 130           | 54            | 38           |
| S- Sport federatie                                   | 6.504          | 5.042          | <b>77,52%</b> | 668           | 982           | 1.285         | 1.100         | 664           | 343          |
| Turnsport Vlaanderen                                 |                |                |               |               |               |               |               |               |              |
| Verbond van Vlaamse Watersportverenigingen<br>Recrea | 12.608         | 2.228          | <b>17,67%</b> | 846           | 686           | 323           | 226           | 131           | 16           |
| Vlaamse Bergsport- en Spelelogiefederatie            | 6.959          | 823            | <b>11,83%</b> | 353           | 220           | 143           | 63            | 32            | 12           |
| Vlaamse Krachtbal en Recreatiesportliga              | 8.006          | 325            | <b>4,06%</b>  | 186           | 65            | 38            | 24            | 7             | 5            |
| Vlaamse Liga van Bedrijfsporten                      |                |                |               |               |               |               |               |               |              |
| Vlaamse Minivoetbalfederatie                         | 10.508         | 59             | <b>0,56%</b>  | 41            | 11            | 6             | 1             | 0             | 0            |
| Vlaamse Studentensportfederatie                      |                |                |               |               |               |               |               |               |              |
| Vlaamse Vereniging voor Golf                         | 26.346         | 11.281         | <b>42,82%</b> | 3.729         | 2.965         | 2.234         | 1.305         | 663           | 385          |
| Aktivia  | 35.246         | 19.946         | <b>56,59%</b> | 6.000         | 5.785         | 3.922         | 2.552         | 1.267         | 420          |
| Vlaamse Wandel- en Omnisportfederatie                |                |                |               |               |               |               |               |               |              |
| Vlaamse Wandelfederatie                              | 15.226         | 9.444          | <b>62,03%</b> | 2.704         | 2.570         | 2.070         | 1.286         | 602           | 212          |
| Vlaamse Wielrijdersbond                              | 11.704         | 3.593          | <b>30,70%</b> | 1.545         | 988           | 668           | 292           | 75            | 25           |
| Vlaamse Zaalvoetbalbond                              | 14.926         | 290            | <b>1,94%</b>  | 135           | 100           | 30            | 21            | 4             | 0            |
| <b>TOTAAL</b>  | <b>339.565</b> | <b>109.120</b> | <b>32,24%</b> | <b>24.597</b> | <b>23.599</b> | <b>22.768</b> | <b>19.382</b> | <b>12.241</b> | <b>6.495</b> |
|  |                |                |               | 22,54%        | 21,63%        | 20,87%        | 17,76%        | 11,22%        | 5,95%        |



| OSV's  |   | leden SF      | senioren SF   | % senioren in SF | 55-59        | 60-64        | 65-69        | 70-74        | 75-79        | 80+        |
|--|---|---------------|---------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| <b>Organisaties voor sportieve vrijetijdsbesteding</b> |   |               |               |                  |              |              |              |              |              |            |
| VIV  | Vereniging Internationale Volkssporten  |               |               |                  |              |              |              |              |              |            |
| VLaS   | Vlaamse Liga Traditionele Sporten       | 12.377        | 5.524         | <b>44,60%</b>    | 1255         | 1023         | 1072         | 1094         | 654          | 426        |
| VCL  | Vlaamse Cluster Luchtsporten            |               |               |                  |              |              |              |              |              |            |
| VVHV   | Vlaamse Vereniging van Hengelsporten    | 15.570        | 5540          | <b>35,58%</b>    | 1707         | 1386         | 1005         | 832          | 417          | 193        |
| VBFLW  | Vlaamse Boogsportfederatie Liggende Wip | 1.919         | 639           | <b>33,30%</b>    | 170          | 156          | 131          | 101          | 57           | 24         |
| <b>TOTAAL</b>  |   | <b>29.866</b> | <b>11.703</b> | <b>39,19%</b>    | <b>3.132</b> | <b>2.565</b> | <b>2.208</b> | <b>2.027</b> | <b>1.128</b> | <b>643</b> |
|  |   |               |               |                  | 26,76%       | 21,92%       | 18,87%       | 17,32%       | 9,64%        | 5,49%      |



## **Bijlage 2: Informatie met betrekking tot senioren sport in de beleidsteksten**

### **2.1. Beleidsnota sport 2004 – 2009 van minister Bert Anciaux**

- **p.10/69 Maatschappelijke ontwikkelingen met een impact op de sport**

*“4.1.1. Toenemende ontgroening en vergrijzing van de Vlaamse bevolking*

*...*

*Beide trends, vergrijzing en ontgroening, zullen in de komende decennia een invloed uitoefenen op de wijze van sportbeoefening. Bij de recreatieve sportbeoefening zal meer aandacht dienen besteed te worden aan het stimuleren van levenslange sportbeoefening in kwaliteitsvolle omstandigheden. 65-plussers hebben meer tijd en geld, zijn meer gemotiveerd om iets aan hun gezondheid te doen en stellen kwalitatief hoge eisen.*

*Het aandeel van de vijftigplussers in de totale populatie (33%) zal nog toenemen. Deze groep blijft langer dynamisch (actieve levenshouding) en beschikt over een ruim financieel budget. Bovendien is 75% van de vijvenvijftigplussers niet meer actief op de arbeidsmarkt en beschikt bijgevolg over veel vrije tijd. Deze (tijdelijke) trend biedt opportuniteiten voor het sportbeleid, met als consequentie een aanpassing van het sportaanbod aan deze specifieke bevolkingsgroep.*

*De vergrijzing zal zich waarschijnlijk ook voordoen in de wedstrijd sport, dat minder dan voorheen het exclusieve domein van jongeren zal zijn omdat wedstrijden voor specifieke (oudere) leeftijdscategorieën waarschijnlijk aan populariteit zullen winnen.”*

*“4.1.2. De afnemende fysieke fitheid*

*De gemiddelde BMI waarde van de volwassen bevolking bedraagt 24,8 en stijgt in functie van de leeftijd. Deze tendens is het gevolg van een wijzigend voedingspatroon en een groeiende bewegingsarmoede. Enkele andere gezondheidsindicatoren (hypertensie, cholesterol,...) zijn ook onrustwekkend en dit terwijl bij de mannen in elke leeftijdscategorie minstens 40 procent niet het voorgeschreven fysiek activiteitsniveau haalt met uitschieters voor de jongste volwassenen (61%) en de 60-plussers (meer dan 80%). Voor de vrouwen haalt in elke leeftijdscategorie minstens 66 procent dit niveau niet met uitschieters bij de jongste leeftijdscategorie (84%) en vanaf 55 jaar (meer dan 80%).*

*Overgewicht leidt tot cardiovasculaire en orthopedische aandoeningen, waardoor preventief en curatief heel wat gependend wordt vanuit het departement Volksgezondheid (o.a. de terugbetaling van cholesterol- en triglyceridenverlagende middelen), terwijl gekend is dat de fysieke activiteit HDL-cholesterol (de goede) doet stijgen en de LDL-cholesterol (de slechte) de triglyceriden doet dalen. Tevens hebben studies uitgewezen dat fysieke activiteit voor 60- plussers een anabool effect heeft en preventief werkt tegen osteoporose.”*

- **p. 26/69 Strategische doelstelling 4: de sportparticipatie verhogen via een doelgericht sport voor allen beleid**

*“Twee doelgroepen verdienen daarbij bijzondere aandacht, enerzijds de jongeren die reeds de prioritaire doelgroep zijn en anderzijds de vijftigplussers die een steeds grotere groep worden binnen de Vlaamse bevolking.”*

*“Volgende operationele doelstelling wordt daarvoor voorop gesteld: **het opstellen en uitvoeren van een sportpromotie- en sensibiliseringsactie in Vlaanderen rond senioren sport (50+).**”*

- **p. 29/69 Strategische doelstelling 8: het vrijwaren van de integriteit van de sport op alle niveaus**

*“Het promoten van gezonde sportbeoefening en lichaamsbeweging”*

*“Overgewicht wordt een acuut probleem, met stijgende gezondheidsrisico's tot gevolg, zoals hart- en vaatziekten en orthopedische problemen. Het is dan ook een absolute noodzaak om zo veel mogelijk Vlamingen, van jong tot oud, aan te sporen om medisch verantwoord te sporten.”*

*“Hiertoe is het belangrijk dat zowel aan de jonge sporter, de amateursporter, de topsporter als de seniorsporter een kwaliteitsvolle, efficiënte en doelgerichte dienstverlening op het gebied van sportmedische keuring en begeleiding wordt aangeboden, die rekening houdt met hun specifieke behoeften. Daartoe worden bestaande structuren transparanter en efficiënter uitgebouwd.”*

- **p. 35/69 Kritieke succesfactor 6: aandacht voor doelgroepen en diversiteit**

*“Kleuters, jongeren en senioren zijn leeftijdsfasen inherent aan de levensloop van elk individu. Bijgevolg dienen deze leeftijdsfasen een volwaardige plaats te hebben in het sportbeleid. Zeker in het kader van de toenemende vergrijzing dient de aandacht voor senioren een vast gegeven te zijn.”*

*“Volgende operationele doelstelling wordt vooropgesteld: **het opstellen en uitvoeren van een sportpromotie- en sensibiliseringsactie in Vlaanderen rond senioren sport (50+).**”*

- **p. 38/69 Kritieke succesfactor 9: erkenning van het belang van sport en bewegen door het departement Volksgezondheid**

*“44% van de Vlaamse bevolking vertoont een overgewicht. De voornaamste oorzaak hiervoor is het gebrek aan (voldoende) fysiek activiteit. 9,4% van de medische kosten zijn zelfs te wijten aan fysieke inactiviteit; Logischerwijze dient sport dan ook erkend te worden als preventieve geneeskunde.*

*Dit impliceert dan wel dat de organisatie en het peil van de activiteiten dienen te beantwoorden aan de vereiste normen inzake kwaliteit (opleiding, infrastructuur, e.d.)*

*Toch dienen er ook kritische kanttekeningen geplaatst te worden bij het erkennen van alle vormen van sport als preventieve gezondheidszorg: enkel het bewegingsaanbod met meetbaar gezondheidsbevorderend effect dient als preventieve geneeskunde erkend te worden.*

*Volgende operationele doelstelling wordt vooropgesteld:*

***Samenwerking opzetten tussen de sportsector en de gezondheidssector om de bevolking aan te zetten tot meer beweging en gezonde sport.***

***Het stimuleren van gezonde vormen van beweging door een stimulerend beleid door Volksgezondheid (vb. het verlagen van de premies voor ziekte- en invaliditeit).”***

## **2.2. Beleidsbrief sport 2005 - 2006**

- **p. 23/54 De kwaliteit van het sportaanbod verbeteren in hoofde van alle actoren en op alle niveaus.**

*“Er is binnen de VTS ook uitvoerig aandacht besteed aan een diversiteitsbeleid...”*

*“In 2005 werden volgende modules met succes georganiseerd: .... ‘het begeleiden van sportende senioren’ ...”*

- **p.42/54 De kwaliteit van het sportaanbod verbeteren in hoofde van alle actoren en op alle niveaus.**

*“De Vlaamse Trainersschool zal in 2006 volgende klemtonen leggen:*

*Verder uitbouw van opleidingen die een integratie beogen van de sportspecifieke opleidingen naar de verschillende doelgroepen (sporters met een handicap, senioren, recreatie,...)”*

## **2.3. Beleidsbrief sport 2006 - 2007**

- **p. 9/74 Het optimaliseren van het sportklimaat**

*“Met het kabinet volksgezondheid werd overlegd om de mogelijkheid te onderzoeken om beweging en sport als preventie te stimuleren tegen obesitas en andere beschavingsziekten. Dit zal het onderwerp worden van het grote gezondheidscongres in 2008.”*

- **p. 48/74 Het creëren van een eigen Vlaams Sport voor Allen-model**
- **p.5/14. Verhogen van de kwaliteit van de sportbegeleiding in het algemeen en in de sportclubs in het bijzonder**

*“Optimaliseren van het sportkaderopleidingsaanbod voor alle actoren en niveaus”*

*“Verschillende doelgroepen (kleuters, sporters met een handicap, senioren, bewegingsarme jongeren, ...) vergen een specifiek sportaanbod. Al naargelang de specificiteit van de doelgroep is er vraag naar zowel bewegingsgerichte activiteiten (verhogen van de fysieke fitheid) als sporttakspecifieke activiteiten.*

*Op het stuk van de sportkaderopleiding dienen volgende initiatieven genomen te worden:*

*Vanuit de VTS dienen er verder nog meer opleidingen ontwikkeld te worden voor jeugdtrainers en begeleiders van specifieke doelgroepen ( sporters met een handicap, senioren, recreanten met beperkte bewegings- of sportervaring.) en begeleidingsgerichte begeleiders (bewegingsanimatoren, wegkapitein, ...)”*

## **2.4. Actieplan overlegplatform Sport voor Allen**

- **p.10/28 Sensibiliseringscampagne seniorensport**

*“In de sportbeleidsnota wordt gesteld dat er een campagne rond seniorensport dient opgestart te worden in de regeerperiode 2004-2009.*

*Uitgaande van de stelling dat het niet opportuun is om via de media gelijktijdig verschillende campagneboodschappen uit te sturen (rond sportparticipatie) stelt het Overlegplatform voor om pas in 2008 te starten met een nieuwe Vlaamse sensibiliseringscampagne rond seniorensport.*

*Het Overlegplatform zou in 2007 kunnen starten met een reflectiegroep die de campagnedoelstellingen, strategie en acties zou uittekenen. Daarnaast zou ook in 2007 reeds een offertewedstrijd voor eclameadviesbureaus kunnen uitgeschreven worden.”*

- **p. 6/9 Het sportkaderopleidingsaanbod en werkveld beter op elkaar laten aansluiten**

*“Actiepunt: het verder uitbouwen (vernieuwing en verbreding) van het sportkaderopleidingsaanbod met bijzondere aandacht voor senioren.*

*In de VTS opleiding specifieke aandacht geven aan sportende senioren. Alle sportfederaties hierbij betrekken en sensibiliseren.*

*Life-time: in de opleiding voldoende nadruk leggen op de gezondheidsbevordering, zodat sporters hun leven lang kunnen blijven sporten. Life-time sportaanbod in sportclubs stimuleren via bijkomende incentives/subsidies. Duidelijke link leggen in mediacampagnes tussen sport en gezondheid.”*

## **2.5. Decreet op de erkenning en de subsidiëring van de sportfederaties, de koepelorganisaties en de organisaties voor de sportieve vrijetijdsbesteding**

Bij dit decreet vinden we geen relevante informatie terug.

## **2.6. Decreet op de subsidiëring van gemeente- en provinciebesturen en de VGC voor het voeren van een Sport voor Allen-beleid**

Het sportbeleidsplan bevat minstens 4 hoofdstukken:

1. het prioritaire ondersteuningsbeleid naar de sportverenigingen
2. expliciete aandacht voor meer anders georganiseerde sportbeoefening (oa Buurtsport) en linken met de schoolsport: dit hoofdstuk bevat de expliciete maatregelen voor het stimuleren, faciliteren en ondersteunen van de actieve sportpraktijk buiten het sportverenigingsleven.
3. expliciete aandacht voor toegankelijkheid en diversiteit van/in de sportbeoefening en de sportvoorzieningen: dit hoofdstuk bevat de expliciete, stimulerende en remediërende maatregelen voor groepen die minder tot actieve sportbeoefening komen. Dit kan gaan over leeftijdsgroepen (senioren), mensen in armoede, personen met een handicap, etnisch-culturele groepen, bewegingsarmen enz. Het gaat hier duidelijk over een sociale correctie, dus over het wegwerken van drempels.
4. een meerjarenplanning rond sportinfrastructuur met ook aandacht voor de ruimtelijke ordening.

## **2.7. Beleidsnota 2004 – 2009 Welzijn, volksgezondheid en gezin**

- p. 23/80 Hoofdstuk 2 Ouderen Inleiding

*“... Tegen 2010 zal een kwart van de Vlaamse bevolking ouder zijn dan 60 jaar en tegen 2020 zal dit aandeel bijna 1/3 zijn. In 2000 telde Vlaanderen iets meer dan 200.000 80-plussers, de demografische prognose voorspelt in 2010 een aantal van ruim 300.000 80-plussers. Een toename met meer dan de helft. Vlaanderen kleurt dus langzaam grijs. Of misschien zeggen we beter: zilver. Zilver verwoordt immers beter de waarde die de 50- en 60-plussers hebben. Ik vind het belangrijk dat we in de beleidsvisie ook aangeven welke plaats ouderen innemen in deze maatschappij en rekening houden met hun behoeften.”*

- **p. 24/80 2.4 Participatie geeft meer kwaliteit aan het leven**

*“..Ik vind het belangrijk dat we focussen op hun zelfredzaamheid, zelfstandig leven en het onderhouden van sociale contacten...”*

- **p. 26/80 En wat als de zorggraad toeneemt?**

*“..Ik ben er mij van bewust dat deze maatregelen ook vereisen dat er voldoende en deskundig personeel beschikbaar is.”*

Er wordt wel in deze beleidsnota uitleg gegeven over wat er zoal gedaan moet worden met het oog op de vergrijzing, maar geen specifieke richtlijnen over beweging en sport.

## **2.8. Beleidsbrief 2005-2006 Welzijn, Volksgezondheid en Gezin**

- **p. 10/66 Hoofdstuk 2 – Ouderen Operationalisering decreet ouderenparticipatie:**

*“...Kansen tot blijvende ontwikkeling en/of ontplooiing, zowel educatief, cultureel, sportief, als vormend, dienen ‘algemeen toegankelijk’, ‘aangepast’ en ‘levenslang’ aangemoedigd te worden.”*

- **p. 40/66 Hoofdstuk 6 – Preventieve gezondheidszorg**

*“6.1. Ontwikkelingen in 2005*

*...Tevens zal ik in 2006 de voorbereiding starten van de evaluatie van de tabaksdoelstelling en de verruiming naar middelengebruik. Ook de doelstelling inzake “meer vezels, minder vet” vereist een verruiming naar gezonde voeding en voldoende beweging in preventie van aandoeningen als obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten.”*

*“6.4. Het voorkomen van ongevallen en valpreventie P.43/66*



*..In het kader van dit accent op valpreventie ging het VIG in 2005 van start met de pilootfase van het project 'Blijf op Eigen Benen Staan' (BOEBS). In dit project staat de 'community' benadering centraal. Op dit moment zijn een 10-tal Logo's bezig met de implementatie van dit project. In 2006 is een bijkomend instapmoment voor Logo's voorzien. Het VIG werkt voornamelijk rond activiteiten die zich richten op het voorkomen van vallen bij gezonde senioren."*

*"6.6. Gezonde voeding en voldoende beweging P.45/66*

*..Ik wil een gezonde levensstijl, gezonde voeding en voldoende beweging bevorderen bij het brede publiek in preventie van obesitas en gerelateerde ziektebeelden als diabetes en hart- en vaatziekten.*

*..Het Steunpunt Gezondheid en Beweging levert informatie m.b.t. fysieke activiteit, sportparticipatie en fysieke fitheid in relatie tot gezondheid. In 2006 wil ik concrete beleidsvoorstellen distilleren uit deze informatie en het geleverde onderzoek. Het is belangrijk om hierbij te vertrekken van het huidig kwantitatief en kwalitatief patroon van de fysieke activiteit, de fysieke fitheid en algemene gezondheid van de Vlaamse bevolking, alsook van de relatie op langere termijn tussen fysieke activiteit en fysieke fitheid enerzijds en gezondheid anderzijds. Uiteraard zal ik rekening houden met het gezondheidsbevorderend effect van sportparticipatie en/of fysieke activiteit."*

## **2.9. Beleidsbrief 2006-2007 Welzijn, Volksgezondheid en Gezin**

- **p. 19/82 Hoofdstuk 2 Ouderenbeleid**

*"2.1 Operationalisering decreet ouderenparticipatie*

*..Participatie, een gezonde levensstijl, levenslang leren, zorg voor anderen, betaalde en onbetaalde inzet kunnen de ouderen een eigen en betekenisvolle plaats in de samenleving blijven verzekeren."*

*"2.1.1. Vlaamse Ouderenraad*

*..De raad zal in de eerste plaats advies verstrekken aan de Vlaamse Regering."*

*"2.1.2. Vlaams Ouderenbeleidsplan:*

*..Eind 2006 zal ik de nodige initiatieven nemen opdat het Ouderenbeleidsplan door de hele Vlaamse Regering gedragen wordt. Elke minister zal er zijn beleidskeuzes en visie met betrekking tot ouderen in kenbaar maken."*

## **2.10. Rusthuis-RVT**

(Decreet van 5 maart 1985 over de erkenning en de subsidiëring van voorzieningen voor bejaarden)

Hierin staat niets over het bewegen of over het beoefenen van sport door de bewoners. Enkel de aanwezigheid van een Kinesitherapeut wijst op iets in die richting. Er is ook geen vermelding als gaat het over “cure” dan wel “care” van de bewoners.

## 2.11. Dienstencentrum

(Decreet 14 juli 1998, houdende de erkenning en de subsidiëring van verenigingen en welzijnsvoorzieningen in de thuiszorg (B.S. 5. IX. 1998))

- **p. 4/12 Dienstencentrum art 6.**

*“Een lokaal dienstencentrum is een voorziening die als opdracht heeft aan de lokale bewoners:*

*1° activiteiten van algemene informatieve, recreatieve en vormende aard aan te bieden met het oog op het versterken van het sociale netwerk en dit in overleg met lokale socioculturele verenigingen en organisaties die gelijksoortige activiteiten aanbieden;*

*2° ter plaatse hulp bij activiteiten van het dagelijkse leven, inzonderheid hygiënische zorg aan te bieden of binnen het bereik van de gebruikers te brengen.*

- **Art. 7.**

*2° het organiseren van activiteiten van recreatieve aard;*

*5° het verrichten van ten minste vier van de hieronder opgesomde werkzaamheden :*

*e) het nemen of ondersteunen van initiatieven die de mobiliteit van de lokale bewoners tot stand brengen of verhogen;*

*...*

*h) het organiseren van activiteiten voor specifieke doelgroepen”*

## 2.12. Ouderenbeleidsplan 2006 - 2007

- **P. 7/77: Inleiding.**

Gezond zijn en gezond blijven is voor ouderen de belangrijkste voorwaarde om deel te nemen aan de samenleving. Een goed preventiebeleid (voeding, beweging...) is cruciaal.

- **P. 23/77: 3.1. Culturele en maatschappelijke ontplooiing**

Ouderen proberen zich zo lang mogelijk te handhaven in de huidige maatschappij. Met hun ervaring en hun levenswijsheid willen ze een actieve rol blijven spelen. Om dit te kunnen waarmaken moeten onder andere een aantal basisdoelstellingen worden gerealiseerd:

- binnen hun eigen fysieke mogelijkheden kunnen ouderen **aan recreatieve sport blijven doen**  
Dit houdt in: het creëren van een aangepast aanbod aan vorming, informatie, sport, ontspanning en cultuur.

Het huidige aanbod aan vorming, sport, cultuur en ontspanning voor ouderen is inderdaad zeer gediversifieerd én gaat uit van verschillende instanties: stad, de districten, het OCMW en uiteraard de ouderenverenigingen. Hier stelt zich onmiddellijk de vraag of de aldus ingezette middelen niet efficiënter kunnen worden aangewend.

- **P. 24/77**

3) Blijven bewegen heeft een positieve invloed op de lichamelijke én geestelijke gezondheid van ouderen. Het **recreatieve sportaanbod** moet aangepast aan de mogelijkheden van de betrokken ouderen. Bij voorkeur ligt de klemtoon op de recreatieve en sociale elementen en minder op het competitieaspect.

- **P. 63/77**

Beleids optie 2: De reguliere sport -, cultuur - en vrijetijdsvoorzieningen worden gestimuleerd om hun aanbod beter af te stemmen op de noden van ouderen.

#### **Advies 2007/1 van de Vlaamse Ouderenraad:**

- **P. 17/49**

Begin 2008 volgt een gezondheidsconferentie rond het thema beweging en gezonde voeding. De resultaten zullen worden vertaald naar concreet beleid.

Voor deze gezondheidsconferentie vragen wij uitdrukkelijk aandacht voor de ouderen.

Sport- en bewegingsactiviteiten zijn essentiële bestanddelen van preventieve gezondheidszorg. Vanuit deze optiek zou sport en bewegen voor ouderen beter gestructureerd en ondersteund moeten worden. We verwachten dat Vlaanderen de gemeenten stimuleert om via de sportclubs de ouderen meer aangepaste mogelijkheden te geven tot sporten, naast een sensibiliseringsbeleid dat de 50-plussers aanzet tot meer beweging. In dit verband gebruiken we uitdrukkelijk de leeftijd van 50 jaar in het belang van het preventieve effect op de gezondheid. Bovendien moeten ouderen nauwer betrokken worden bij het bovenlokaal en lokale sportbeleid en de opmaak van het sportbeleidsplan. De commissie Sport & Bewegen van de Vlaamse Ouderenraad wenst actief betrokken te worden bij deze gezondheidsconferentie.

- **P. 18/49**

Het lijkt ons ook nodig om een operationele doelstelling toe te voegen die ongetwijfeld bij kan dragen tot het voorkomen van gezondheidsproblemen bij ouderen, m.n. het bevorderen van meer beweging door ouderen, met als maatregel het verder ondersteunen van de recreatieve sportfederaties die zich naar ouderen richten. In dat opzicht wordt in 2007 een visienota opgemaakt door de denktank senioren sport met een aantal concrete aanbevelingen naar het beleid toe.

1.1.2.1. Maatregel: Voorkomen van ongevallen door valpreventieprogramma's in te voeren, gevaren in huis tot een minimum te beperken, met inbegrip van brandpreventie in woningen en voorzieningen, en door veiligheidsadviezen te geven.

Naast de secundaire valpreventie die als maatregel werd voorzien voor mensen met een verhoogd valrisico, en uitgewerkt wordt door de KU Leuven via een screenings- en interventieprotocol, is het verder zetten van het BOEBS-programma, dat werd uitgewerkt door het Vlaamse Instituut voor Gezondheids promotie en een bredere reikwijdte heeft omwille van de opstelling als primaire preventie, essentieel om meer mensen te bereiken én om de secundaire preventie voor te zijn. De opgezette campagne krijgt maar zin als ze langdurig kan worden voortgezet in heel Vlaanderen. Daarvoor moeten de nodige middelen voorzien worden.

Inzetten op primaire preventie kan zowel veel leed als veel gezondheidskosten voorkomen.

Met uitzondering van brandpreventie wordt door het BOEBS-programma op elk bovengenoemd item ingespeeld. De belangrijkste troef die wordt uitgespeeld is: 'Minder vallen door meer bewegen'.

Ook in de residentiële en transmurale sector wordt aan valpreventie gedaan. Ook daar wordt bewegen ingeschakeld als het belangrijkste preventiemiddel.

- **P. 28/49**

Het nieuwe decreet voor lokaal en regionaal sportbeleid heeft als doel de brede sportparticipatie te verhogen en dit bij voorkeur via een actieve sensibilisatie voor sportbeoefening in clubverband. De ouderensportorganisaties bevorderen in sterke mate en met professionele begeleiding de deelname van ouderen aan aangepaste bewegingsactiviteiten voor ouderen. Als recreatieve sportfederaties hebben zij naast de unisportfederaties een eigen rol te spelen. Het is belangrijk dat er vanuit het decreet voldoende garanties worden geboden opdat de verantwoordelijken van de plaatselijke ouderensportclubs een volwaardige plaats en stem in de lokale sportraden krijgen. Het is immers daar dat het beleidsplan en het subsidiereglement opgemaakt wordt. Al te vaak verschuift het accent van het beleid en bijgevolg ook de financiële ondersteuning naar jeugd- en competitiesport. Sport voor allen veronderstelt dus een gelijke verdeling van middelen gebaseerd op een rechtvaardige verdeelsleutel voor de verschillende doelgroepen.

Betreffende sport wensen we nog enkele belangrijke punten toe te voegen:

- Bewegen is van groter belang dan sport.
- Meer mensen worden bereikt en houden de bewegingsactiviteiten vol door deze op te zetten in groepsverband.

- Impulssubsidie is ook nodig ter ondersteuning van het decreet op het lokale sportbeleid en het decreet op de sportfederaties.
- In het decreet op het lokaal en regionaal sportbeleid dient extra aandacht te komen voor ouderensportbegeleiding.
- De sporttakkenlijst dient aangepast zodat de recreatiesporten er deel kunnen van uitmaken.
- De denktank van professionelen in de ouderensport kan officieel gemaakt worden in de Vlaamse Ouderenraad.
- Binnen het sportbeleid wordt bewegen aanzien als een gezondheidsluik. Binnen het gezondheidsbeleid is er weinig of geen actieve ondersteuning voor het ouderensportbeleid en de organisatie van bewegingsactiviteiten. De discussie dient gevoerd te worden en te resulteren in de promotie en de financiële ondersteuning van de ouderensport.