

Ouderen in de sportvereniging

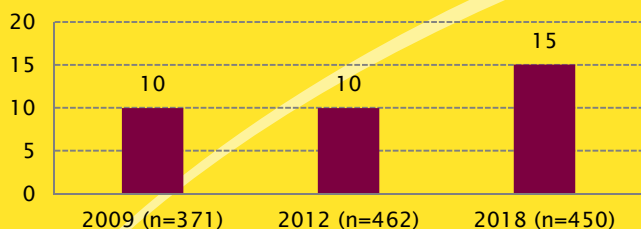
Factsheet 2018/23

Anouk Brandsema, Agnes Elling & Salina Maasdam

Inleiding

In de afgelopen decennia zijn vooral ouderen in Nederland vaker gaan sporten, ook in georganiseerd verenigingsverband¹. Ongeveer een op de vijf 55-79-jarigen en een op de tien 80-plussers is lid van een sportvereniging². Niettemin weten we nog relatief weinig over het aandeel en de betrokkenheid van ouderen bij sportverenigingen. In dit factsheet geven we meer inzicht in de positie van ouderen binnen de georganiseerde sport vanuit het perspectief van verenigingen en sportbonden. Om te achterhalen hoe groot het aandeel ouderen binnen verschillende sportverenigingen en –bonden is en in hoeverre voor hen specifiek aanbod of begeleiding is, is in 2018 een onderzoek uitgevoerd via het Verenigingspanel van het Mulier Instituut. Aanleiding voor dit onderzoek is een kennisvraag van het ministerie van VWS aan het RIVM, Kenniscentrum Sport en het Mulier Instituut, omtrent de vraag en het aanbod van het sport- en bewegedrag van ouderen.

Figuur 1. Aandeel 65-plussers op de sportvereniging naar jaartal (in procenten)



Bron: Verenigingspanel 2009, 2012 & 2018 (Mulier Instituut).

Aandeel 65-plussers toegenomen

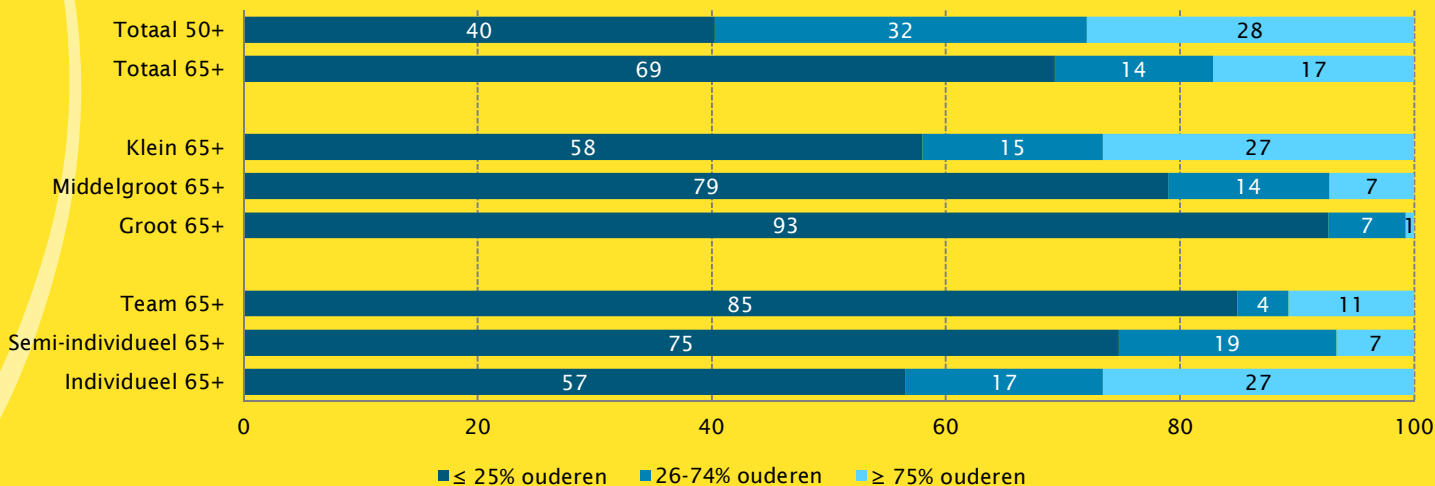
In 2018 was gemiddeld een op de zes clubleden 65 jaar of ouder. Dit is een toename sinds voorgaande jaren, waar nog een op de tien leden boven de 65 jaar was (figuur 1). Vrijwel elke sportvereniging heeft één of meer 50-plus leden (95%) en de meeste clubs hebben ook 65-plus leden (82%, niet in figuur).

Ouderen vooral sterk vertegenwoordigd op kleine clubs

Het aandeel 50-plussers is op de vereniging vaak een substantieel deel van het ledenbestand; voor 65-plussers geldt dit in veel mindere mate. Zo bestaat 60 procent van de sportclubs uit meer dan een kwart 50-plussers, terwijl het ledenbestand van 31 procent van de sportclubs meer dan een kwart 65-plussers bevat (figuur 2). Ongeveer een op de zes sportclubs bestaat grotendeels uit 65-plussers (> 75%; figuur 2). Dit zijn vaker kleinere verenigingen met minder dan 100 leden (27%) die individuele takken van sport (27%) aanbieden.

Onder grote sportverenigingen (> 300 leden) zijn nauwelijks clubs met meer dan drie kwart 65-plussers (1%). Onder kleine clubs en clubs die individuele sporten aanbieden, heeft 40 procent minimaal drie kwart 50-plussers in hun ledenbestand (niet in figuur). Sportclubs met een hoog aandeel ouderen die individuele takken van sport aanbieden, zijn onder meer fiets-, biljart- en golfclubs. Voor semi-individuele sporten zijn dit bijvoorbeeld verenigingen die jeu de boules en tennis aanbieden. Bridge- en bowlsclubs zijn populaire teamsportverenigingen voor ouderen.

Figuur 2. Aandeel 50- en 65-plussers op sportverenigingen en aandeel 65-plus naar grootte en type sportvereniging (in procenten, n=450)



Bron: Verenigingspanel 2018 (Mulier Instituut).

Toelichting: klein ≤ 100 leden, middelgroot 101-300 leden, groot > 300 leden.

Neem voor meer informatie contact op met: [Agnes Elling](#)

Mulier Instituut | T 030-7210220 | info@mulierinstituut.nl | www.mulierinstituut.nl

Tabel 1. Aandeel 65-plussers* en speciaal aanbod bij de twintig grootste sportbonden

Naam bond	Totaal aantal leden	Aandeel 65-plussers (%)	Speciaal aanbod 65-plussers
1. Voetbal (KNVB)	1.217.540	0-5	Walking Football
2. Tennis (KNLTB)	570.431	15-20	Clubfit & Tennis-fit
3. Sportvisserij NL	562.290	15-20	
4. Golf (KNGF)	393.000	30-35	Certificaat Committed to Senioren
5. Gymnastiek (KNGU)	302.154	5-10	Masters Trendweken
6. Hockey (KNHB)	254.032	0-5	Fit-Hockey
7. Hippische sporten (KNHS)	176.167	5-10	
8. Zwemmen (KNZB)	144.331	5-10	
9. Atletiekunie	137.389	10-15	
10. Volleybal (Nevobo)	117.783	0-5	
11. Bridge (NBB)	115.774	80-85	Denken & Doen
12. Wandelbond (KWBN)	94.155	65-70	
13. Korfbal (KNKV)	85.524	0-5	Korfbal 60-plus (pilot)
14. Watersportverbond	81.244	20-25	
15. Toerfietsen (NTFU)	71.084	10-15	
16. Skiën (NSV)	68.487	15-20	Sneeuwfit 2.0
17. Klim- en bergsport (NKBV)	61.780	25-30	
18. Motorrijden (KNMV)	55.869	0-5	
19. Judo (JBN)	52.924	0-5	Zeker Bewegen
20. Handbal (NHV)	49.378	0-5	

* Veel bonden hebben geen registratiedata over het aandeel 65-plussers voorhanden en hebben daarom een schatting gegeven.

Bron: telefonische enquête onder 20 grootste sportbonden (voorjaar 2018).

Bridge- en wandelbond hoogste aandeel ouderen

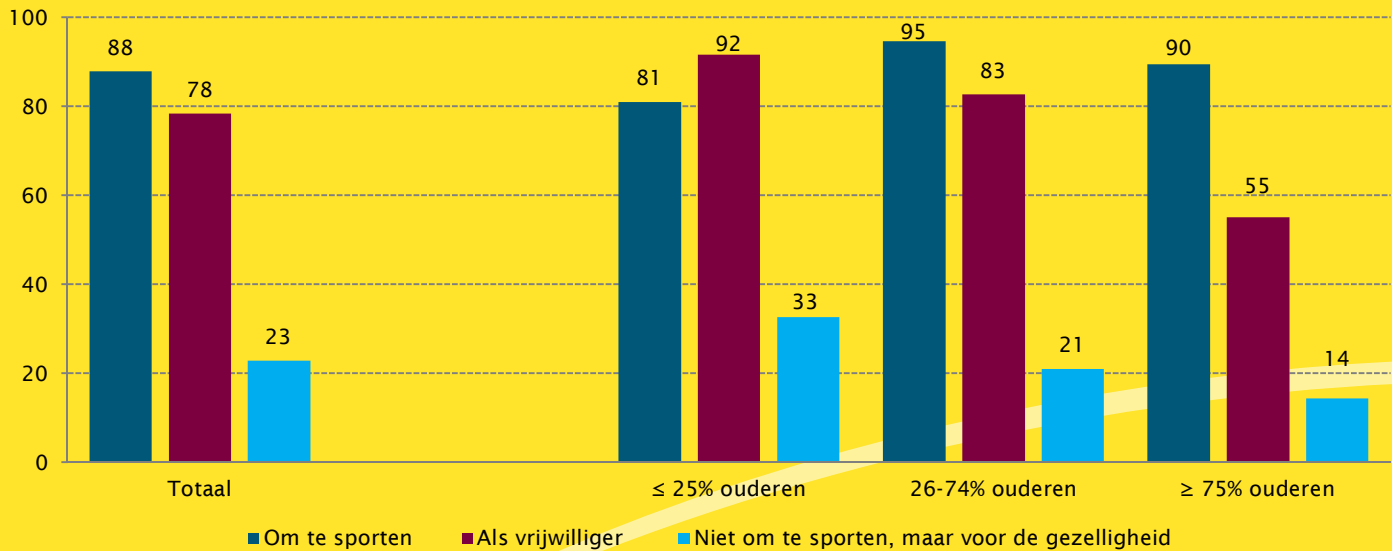
Bij de bevraagde twintig grootste sportbonden is bijna een op de zes (14%) van hun gezamenlijke leden 65-plus, waarbij de helft ziet dat dit aandeel de laatste jaren stijgt. Het aandeel 65-plussers onder de populairste verenigingssporten in Nederland verschilt sterk (tabel 1). Zo is het aandeel ouderen bij de voetbalbond minder dan 5 procent, terwijl dit bij de bridgebond ruim 80 procent is. Ook de wandelsportbond, golfbond, klim- en bergsportbond en watersportbond hebben relatief veel 65-plussers in hun ledenbestand.

Voorwaarden voor het binden van ouderen aan de sportvereniging:³

Gericht op plezier en sociale interactie met leeftijdsgenoten;
 Laagdrempelig, veilig, stapsgewijs;
 Differentiatie in aanbod (verschil tussen oudere en jongere 50-plussers);
 Bewustwording voordelen bewegen/minimaliseren ervaren risico's;
 Flexibele trainingsmomenten;
 Lage deelnamekosten.



Figuur 3. Activiteit 50-plussers op sportverenigingen naar aandeel 50-plussers (in procenten, meer antwoorden mogelijk, excl. weet niet/anders, n=450)



Ouderen veelal ook sportief actief bij de club

Negen op de tien bestuurders geven aan dat - in ieder geval een deel van - hun 50-plus leden actief sport op de vereniging (figuur 3). Bij acht op de tien verenigingen vervullen 50-plus leden tevens vrijwilligersfuncties. Een kwart van de bestuursleden geeft aan dat (een deel van de groep) oudere leden vooral voor de gezelligheid naar de sportvereniging komen. Bij grote sportverenigingen (48%), clubs die veldsporten aanbieden (o.a. voetbal en hockey; 50%), clubs met een eigen accommodatie en kantine (34%) en clubs met weinig ouderen (33%) komt vaker (een deel van de) 50-plus leden alleen voor de gezelligheid naar de club (niet in figuur). Bij de meeste clubs zijn 50-plus leden dus in verschillende rollen actief. Slechts een deel komt alleen voor de gezelligheid en is niet meer zelf actief.

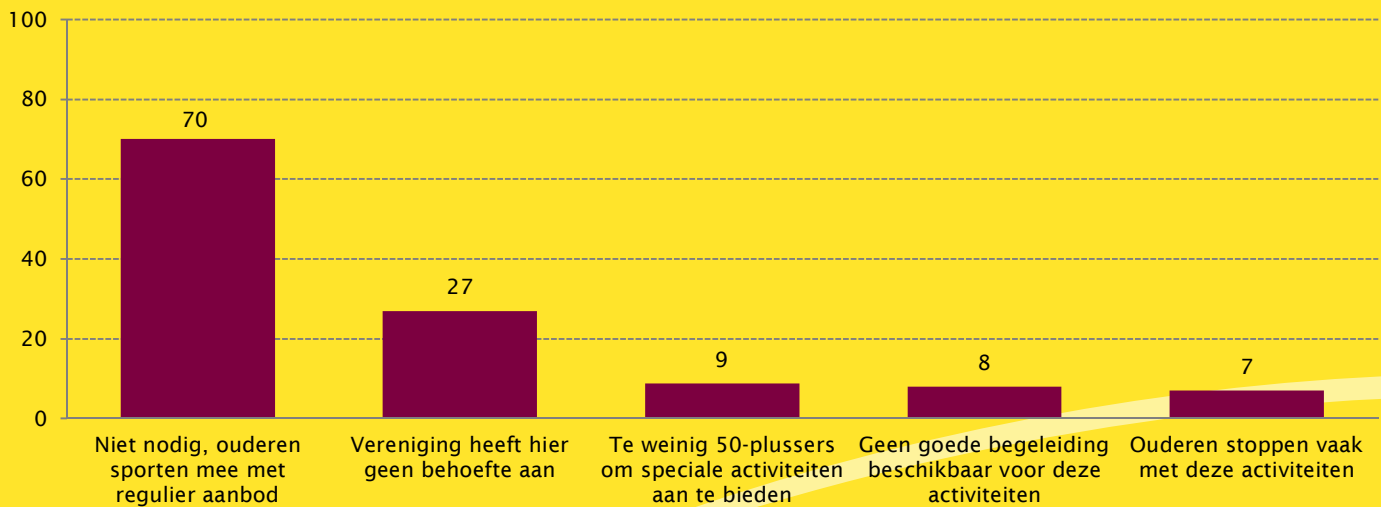
Weinig speciaal aanbod voor ouderen

Bij 80 procent van de sportclubs sporten 50-plus leden mee met het reguliere aanbod. Een vijfde heeft dus wel speciaal aanbod; dit zijn vooral de grote verenigingen (39% t.o.v. 14% kleine verenigingen). Dit speciale aanbod betreft vaak een variant van de aangeboden sport. Zo worden de activiteiten 'Meer Bewegen voor Ouderen' en 'Masters Sportfit 50+' vooral door gymnastiek- of turnverenigingen uitgevoerd, en '45+ voetbal' uitsluitend door voetbalverenigingen.

Enkele verenigingen bieden specifiek aanbod buiten hun eigen sporttak aan. Zo organiseert een korfbalvereniging 'Denken en Doen' (bridge), een tennisvereniging 'Walking Football' (voetbal) en een biljartclub 'Body Mind Fit' (aikido). Naast aanbod dat speciaal voor deze doelgroep is georganiseerd, bieden sportverenigingen ook hun sport aan in een recreantengroep, in speciale groepen met focus op versterken van spieren of bij rustige (sport)activiteiten zoals klaverjassen, biljarten of jeu de boules.

Zeven bonden bieden specifieke activiteiten of interventies voor de verenigingen aan die speciaal zijn ontwikkeld voor ouderen (zie tabel 1). Ondanks dat de korfbalbond relatief weinig ouderen heeft en voor deze groep nog geen concreet speciaal aanbod heeft, zijn onder de bevraagde verenigingen opvallend veel korfbalverenigingen die speciaal aanbod aanbieden voor ouderen. Op de pilot van de korfbalbond na, wordt al dit speciale aanbod als interventie aangeboden op www.loketgezondleven.nl. Dit speciale aanbod is niet alleen gericht op de leeftijd 65 jaar en ouder. De helft van deze interventies richt zich op 45-plussers bij een sportvereniging. De interventies van de bridge- en de judobond hebben de interventiestatus 'goed onderbouwd'; de anderen zijn 'goed beschreven'.

Figuur 4. Redenen voor sportverenigingen om geen speciaal aanbod voor 50-plussers te organiseren (in procenten, n=386)



Speciaal aanbod volgens sportclubs niet nodig

Van de sportclubs die geen speciaal aanbod hebben voor 50-plussers, vinden zeven op de tien dat dit aangepast aanbod niet nodig is (figuur 4). Dit zijn zowel sportclubs met veel als weinig oudere leden. Vooral verenigingen die voor meer dan drie kwart uit ouderen bestaan, benoemen dat hun vereniging geen behoefte heeft aan speciaal aanbod (45%, niet in figuur). Voor verenigingen die uit minder dan een kwart oudere leden bestaan, is dit minder vaak een genoemd argument (21%). Verenigingen die al veel ouderen op de club hebben, bieden waarschijnlijk al sporten aan die geschikt zijn voor deze doelgroep waardoor bestuursleden speciaal aanbod niet nodig achten.

Het opzetten van speciale beweegactiviteiten vereist ook voldoende deelnemers. Een op de tien sportclubs, zowel groot als klein, benoemt dit als een van de redenen waarom zij geen speciaal aanbod voor ouderen aanbieden (figuur 4). Dit argument houdt zichzelf in stand: zonder speciaal aanbod worden ook geen nieuwe ouderen geworven die gebruik willen maken van het speciale aanbod.

Belang sportbegeleiders voor oudere sporters

Waar tijdgebrek door 65-plussers in vergelijking met volwassenen minder vaak als belemmering wordt ervaren om te sporten, is het ervaren van ziekte en/of lichamelijk problemen juist een veel sterkere ervaren belemmering⁴⁻⁸. Deze grotere ervaren belemmeringen en fysieke beperkingen vragen om specifieke expertise van trainers en begeleiders om deze groep oudere sporters beter te begeleiden en adviseren. Zo krijgen trainers en beweegleiders van oudere deelnemers met regelmaat vragen over specifieke pijnklachten. Naast affiniteit met de doelgroep, enthousiasme en deskundigheid, worden geduld en creativiteit als eigenschappen toegeschreven aan geschikte coaches voor oudere sporters.^{9, 3, 10}

Vooralsnog worden geen trainingen voor sportkader aangeboden vanuit het Academie voor SportKader, waar wel trainingen voor de doelgroepen kinderen en mensen met diverse beperkingen worden gegeven. Naast roc's bieden sommige sportbonden zelf (bij)scholingen voor trainers aan, zoals de KNGU die de specialisatie 'Masters' aanbiedt¹¹. Voor sportverenigingen kan het nuttig zijn om de expertise en kennis voor deze doelgroep van buitenaf te halen door samen te werken met partijen zoals fysiotherapeuten, ouderenorganisaties en buurtsportcoaches, die de begeleiding van het sportaanbod voor ouderen kunnen ondersteunen.^{3, 12}

Kansen voor de sportvereniging

- Het aandeel ouderen in de Nederlandse samenleving neemt de komende jaren verder toe¹³. Voor sportverenigingen betekent dit dat ook de vergrijzing van hun (potentiële) leden verder toe zal nemen¹⁴. Voor het bestaansrecht van de vereniging of behoud van het huidige ledental, zullen sportverenigingen zich wel meer moeten (gaan) richten op oudere doelgroepen en hun specifieke wensen en mogelijkheden¹⁵.
- Gemeenten ambiëren dat ouderen zo lang mogelijk thuis kunnen wonen¹⁶. Dit betekent dat de ouderen vitaal moeten zijn, waarbij gezondheid en beweeggedrag een grote rol spelen. Voor deze ambities werken gemeentelijke afdelingen sport en sociaal domein steeds vaker samen. Om hun ambities te realiseren, zullen gemeenten de hulp moeten inschakelen van sportorganisaties en sportverenigingen.
- Deelname aan sportverenigingen kan voor ouderen bijdragen aan het opdoen van meer sociale contacten, het ervaren van meer sociale steun en kan daarmee leiden tot meer maatschappelijke participatie¹⁷. Naast het ervaren van meer fysieke beperkingen, is vooral eenzaamheid onder ouderen een steeds groter probleem¹⁸, waarin ook sportverenigingen van betekenis kunnen zijn. Door (meer) open te staan voor ouderen, wordt de maatschappelijke waarde en activiteit van de sportvereniging vergroot.

Deze kansen betekenen dat verenigingen kritisch moeten kijken naar hun huidige aanbod en worden uitgedaagd om in gesprek te gaan met ouderen zelf en professionals in het werkveld. Sportverenigingen ervaren speciaal aanbod voor ouderen vaak niet als nodig, maar onderzoek en praktijk laten zien dat specifiek aanbod en goede begeleiding ouderen wel kan stimuleren om te gaan of te blijven sporten. Naast het (door)ontwikkelen van speciaal aanbod voor ouderen, is het belangrijk om meer inzicht te krijgen in de aandelen ouderen bij de verschillende takken van sport. Het meer structureel bijhouden van aandelen 50- en 65-plussers door verenigingen en bonden lijkt daarin ook een belangrijke stap.



Bronnen

- 1) Kamphuis, C. & Dool, R. van den (2008). Sportdeelname. In K. Breedveld, C. Kamphuis & A. Tiessen-Raaphorst (reds.), *Rapportage sport 2008* (p. 74-101). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP).
- 2) www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren (bron: Vrijtijdsomnibus (VTO) 2012, 2014, 2016, SCP/CBS).
- 3) Ooms, L., Hiemstra, A. & Kalkman, I. (2016). *Succesvol sportaanbod voor 50-plussers binnen de sportvereniging. Werkzame elementen*. Ede: Kenniscentrum Sport.
- 4) Elling, A. (2013a). *50-plussers en sport. Motieven, belemmeringen en blessures*. Utrecht: Mulier Instituut.
- 5) Elling, A. (2013b). *'Doe het maar rustig aan'!?: Een onderzoek naar de ervaringen en competenties van trainers en beweegleiders ouderen over adviezen rondom pijnklachten en beperkingen*. Utrecht: Mulier Instituut.
- 6) Dool, R. van den (2018). *Deelname aan sport en bewegen door ouderen*. Utrecht: Mulier Instituut.
- 7) Hendriksen, T., & Hoogwerf, I. (2013). *Sportersmonitor 2012*. Dongen: GfK.
- 8) Lindert, C. van (red.; 2009). *Fit for life: (on)bereikbaar doel? 's-Hertogenbosch*: Mulier Instituut.
- 9) Meijer, M. de, Pittens, C., Veer, K. van der & Zeeuw, J. de (2016). *Inventarisatie beweegactiviteiten voor ouderen*. Utrecht/Ede: Vilans/Kenniscentrum Sport.
- 10) Postma, D. & Wisse, E. (2017). Buurtsportcoach voor ouderen: 'ik ben eigenlijk een kameleon'. In: C. van Lindert & A. Brandsema (reds.), *Bijlagenrapport: Werkwijze naar type buurtsportcoach. De buurtsportcoach als nieuwe professie* (pp. 157-186). Utrecht: Mulier Instituut.
- 11) Zeeuw, J. de (2017) *Overzicht opleidingen, scholingen & trainingen sport en bewegen voor (kwetsbare) senioren*. Ede: Kenniscentrum Sport.
- 12) Lindert, C. van, Brandsema, A., Scholten, V., & Poel, H. van der (2017). *Evaluatie Buurtsportcoaches. De Brede impuls combinatiefuncties als werkend proces*. Utrecht: Mulier Instituut.
- 13) Kruijf, R. de & Langenberg, H. (2017). *Vergrijzing en de Nederlandse economie*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS).
- 14) Pulles, I. & Tiessen-Raaphorst, A. (2018). Maatschappelijke ontwikkelingen In H. van der Poel, R. Hoeijmakers, I. Pulles & A. Tiessen-Raaphorst (reds.), *Rapportage Sport 2018* (p. 15). Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau (SCP).
- 15) Pulles, I. & Tiessen-Raaphorst, A. (2018). Zelf actief of niet: sport-, beweeg- en zitgedrag naar levensfase. In H. van der Poel, R. Hoeijmakers, I. Pulles & A. Tiessen-Raaphorst (reds.), *Rapportage Sport 2018* (p. 120-122). Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau (SCP).
- 16) Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2018). *Programma Langer Thuis*. Den Haag: Ministerie van VWS.
- 17) Dool, R. van den (2014). De sociale betekenis van sport voor 50-plussers. In: A. Tiessen-Raaphorst (red.), *Uitstappers en doorzetters: De persoonlijke en sociale context van sportdeelname en tijdsbesteding aan sport*. (pp. 56-66). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP).
- 18) www.Volksgezondheidszorg.info (bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen GGD-en 2016, CBS/RIVM).