

# 50plussport

## Werkblad beschrijving interventie

Gebruik de HANDLEIDING bij dit werkblad

Werkblad, versie mei 2015

- 15-09-2016 -

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstituten:



# Colofon

## **Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie**

Naam organisatie: NOC\*NSF i.s.m. sportbonden (Cluster 50plus)

E-mail: [info@nocnsf.nl](mailto:info@nocnsf.nl)

Telefoon: 026-4834400

**Website** (van de interventie): [www.sport.nl/voorclubs](http://www.sport.nl/voorclubs)

[www.nocnsf.nl/volwassenensport](http://www.nocnsf.nl/volwassenensport)

## **Contactpersoon**

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam : Peet Mercus

E-mail : [peet.mercus@nocnsf.nl](mailto:peet.mercus@nocnsf.nl)

Telefoon : 06-14584054

## **Referentie in verband met publicatie**

Naam auteur interventiebeschrijving:

Titel interventie: 50plussport

Databank(en):

Plaats, instituut: Arnhem, NOC\*NSF

Datum: 15 september 2016

Het werkblad is een invulformulier voor het maken van een interventiebeschrijving, geordend naar onderwerp (doelgroep, doel, enzovoort). De onderwerpen volgen de criteria voor beoordeling.

De interventiebeschrijving is een samenvatting van de beschikbare schriftelijke informatie over de interventie voor de bezoeker van de databanken effectieve interventies en voor de erkenningscommissie interventies.

De informatie is van belang voor de beoordeling van de kwaliteit, effectiviteit en randvoorwaarden van de interventie.

**[Kijk bij het invullen in de handleiding die bij dit werkblad hoort.](#)**

# Inhoud

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Colofon</b> .....                               | <b>2</b>  |
| <b>Inhoud</b> .....                                | <b>3</b>  |
| <b>Samenvatting</b> .....                          | <b>4</b>  |
| <i>Korte samenvatting van de interventie</i> ..... | 4         |
| Doelgroep .....                                    | 4         |
| Doel .....   | 4         |
| Aanpak .....                                       | 4         |
| Materiaal .....                                    | 4         |
| Onderbouwing .....                                 | 4         |
| Onderzoek .....                                    | 4         |
| <b>1. Uitgebreide beschrijving</b> .....           | <b>5</b>  |
| Beschrijving interventie .....                     | 5         |
| 1.1 Doelgroep .....                                | 5         |
| 1.2 Doel .....                                     | 6         |
| 1.3 Aanpak .....                                   | 7         |
| <b>2. Uitvoering</b> .....                         | <b>12</b> |
| <b>3. Onderbouwing</b> .....                       | <b>15</b> |
| <b>4. Onderzoek</b> .....                          | <b>17</b> |
| 4.1 Onderzoek naar de uitvoering .....             | 17        |
| 4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten .....      | 19        |
| <b>5. Samenvatting Werkzame elementen</b> .....    | <b>21</b> |
| <b>6. Aangehaalde literatuur</b> .....             | <b>22</b> |
| <b>7. Praktijkvoorbeeld</b> .....                  | <b>23</b> |

# Samenvatting

Eén A-4tje, max 600 woorden

## *Korte samenvatting van de interventie – max 150 woorden*

Nederland telt op dit moment 6,2 miljoen 50plussers. Dit aantal gaat de komende jaren nog stijgen. Uit onderzoek blijkt dat de 50plusser weinig sport en dat dit grote gezondheidsrisico's met zich mee brengt. Ook is bekend dat een aanzienlijk deel van de 50plussers die nu niet of nauwelijks sporten, dat wel graag zouden willen. Dit biedt kansen voor sportorganisaties om met een passend sportaanbod het aantal 50plussers structureel (meer dan 40 keer per jaar) te laten sporten. Het wordt aangeraden om daarbij samen te werken met andere (sport)organisaties om een zo breed mogelijk (sport)aanbod voor de 50plusser aan te kunnen bieden.

## **Doelgroep** – max 50 woorden

De einddoelgroep van '50plussport' bestaat uit huidige en potentiële sporters in de leeftijd van 50 jaar en ouder. Dit betekent dat 50plussport zich zowel richt op:

- Actieve 50plussers die we willen behouden voor de sport.
- Inactieve 50plussers die we willen laten kennismaken en werven voor de sport.

## **Doel** – max 50 woorden

Actieve en inactieve 50plussers verhogen hun structurele (minimaal 40 keer per jaar) sportdeelname.

Bijvangst: Structurele sportdeelname draagt bij aan het vitaal houden en langer zelfstandig functioneren van de doelgroep. Tevens leidt structurele sportdeelname tot meer leden / een community bij de sportclub wat bijdraagt aan sociale binding.

## **Aanpak** – max 50 woorden

Uit ervaringen van het beschikbare 50plus (sport)aanbod van sportbonden blijkt dat een vergelijkbare structuur en randvoorwaarden wenselijk zijn om lokaal tot de match tussen vraag en aanbod te komen, oftewel om 50plussers structureel te laten sporten. De interventie 50plussport beschrijft stapsgewijs hoe een sportclub 50plus sport- of beweegaanbod kan aanbieden.

---

## **Materiaal** – max 50 woorden

De materialen zijn afhankelijk van het (sport)aanbod wat door de organisaties wordt gekozen. Denk aan les- en sportmateriaalpakketten voor trainers, promotiemateriaal en tools voor clubbestuurders etc.

## **Onderbouwing** – max 150 woorden

*Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.*

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

## **Onderzoek** – max 100 woorden

Om inzicht te krijgen in de resultaten van de uitvoering van '50plussport' zijn de procesevaluatie van reeds 'goed beschreven' interventies gericht op de doelgroep gebundeld en succes- en verbeterpunten meegenomen in deze generieke beschrijving.

# 1. Uitgebreide beschrijving

## Beschrijving interventie

*Het werkblad is ook geschikt voor een samenvattende beschrijving van complexe of samengestelde interventies. Dit zijn interventies die uit twee of meer afzonderlijke onderdelen bestaan. Denk aan interventies met aparte onderdelen voor verschillende doelgroepen. Of aan interventies met verschillende modules die bij een doelgroep 'op maat' worden toegepast.*

*Naarmate er meer onderdelen zijn is het aan te bevelen de structuur visueel weer te geven in een schema. Dit geldt met name voor de subdoelen en voor de aanpak van de interventie. Zie ook de aanwijzingen in de handleiding.*

### 1.1 Doelgroep

**Uiteindelijke doelgroep** – max 100 woorden

*Wat is de uiteindelijke doelgroep van de interventie?*

De einddoelgroep van '50plussport' bestaat uit huidige en potentiële sporters in de leeftijd van 50 jaar en ouder. Dit betekent dat 50plussport zich zowel richt op:

- De actieve 50plussers behouden voor de sport. Daarbij worden ze ondersteund om de huidige sport passend te maken of een nieuwe passende sport te vinden die aansluit bij de (sport)behoefte.

En:

- De inactieve 50plussers kennis laten maken en werven voor de sport. Daarbij is extra aandacht/inzet om hun te activeren om te gaan bewegen, zoals laagdrempelig aanbod, vertrouwen geven en goede begeleiding.

Het sportaanbod wordt afgestemd op de persoonlijke en fysieke (on)mogelijkheden van de deelnemers, zodat zij op hun eigen niveau en met gelijkgestemden kunnen sporten.

**Intermediaire doelgroep** – max 100 woorden

*Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?*

De volgende intermediaire doelgroepen zijn actief om het hoofddoel en de subdoelen te bereiken:

- Trainer/ gediplomeerde sportleraar/ begeleider: technisch kader van de vereniging die het 50plus (sport)aanbod verzorgt.
- Verenigingsbestuurder, die kiest om met de vereniging aandacht te besteden aan en aanbod te creëren voor deze doelgroep.
- Eventueel medische begeleider/ zorgverlener, die het 50plus sportaanbod tijdens de (optionele) kennismakingsfase binnen het zorgcentrum of de fysiopraktijk verzorgt.

**Selectie van doelgroepen** – max 250 woorden

*Hoe wordt de (intermediaire)doelgroep geselecteerd? Zijn er contra-indicaties? Zo ja, welke?*

De interventie '50plussport' is bedoeld voor 50plussers. Het sportaanbod wordt zoveel mogelijk afgestemd op de fysieke en persoonlijke (on)mogelijkheden van de deelnemers, zodat zij op hun eigen niveau en met gelijkgestemden kunnen sporten. Indien een deelnemer van bijvoorbeeld 45 jaar goed bij het bewegingsniveau van de groep past dan hoeft deze op basis van leeftijd niet uitgesloten te worden en kan de leeftijd variëren. Lokaal kan het sportaanbod ingevuld worden met 25 vormen van 50plus aanbod van verschillende sportbonden (zie tabel in de handleiding). Binnen bepaald sportaanbod is het mogelijk dat iemand op basis van fysieke gesteldheid wordt afgeraden om deel te nemen. In dergelijke gevallen is het belangrijk om deze personen door te verwijzen naar een voor hun passend sport- of beweegaanbod.

## **Betrokkenheid doelgroep** – max 150 woorden

*Was de doelgroep betrokken bij de (door)ontwikkeling van de interventie, en op welke manier?*

Bij de ontwikkeling van de diverse sportvormen hebben alle bonden op hun eigen wijze de doelgroep betrokken door middel van interviews, brainstormsessies, werkgroepen en vragenlijsten. Het resultaat is 25 vormen van 50plussport aanbod zoals weergegeven in de tabel in de handleiding.

## **1.2 Doel**

### **Hoofddoel** – max 100 woorden

*Wat is het hoofddoel van de interventie?*

Actieve en inactieve 50plussers blijven/gaan structureel sporten (minimaal 40 keer per jaar).

Bijvangst: Structurele sportdeelname draagt bij aan het vitaal houden en langer zelfstandig functioneren van de doelgroep. Tevens leidt structurele sportdeelname tot meer leden/ een community bij de sportclub wat bijdraagt aan sociale binding.

### **Subdoelen** – max 350 woorden

*Wat zijn de subdoelen van de interventie? Indien van toepassing: welke subdoelen horen bij welke intermediaire doelgroepen of subdoelgroep(en)?*

Subdoelen op de einddoelgroep:

1. Actieve en inactieve 50plussers woonachtig in de buurt/wijk of gemeente waar de interventie plaatsvindt zijn bekend met het 50plus sportaanbod, binnen een club (waar ze al actief zijn) of bij een organisatie in hun omgeving.
2. Actieve en inactieve 50plussers woonachtig in de buurt/wijk of gemeente waar de interventie plaatsvindt maken actief kennis met een specifieke sport.
3. Deelnemers beoefenen de sport zoveel mogelijk op hun eigen niveau en in een groep met zoveel mogelijk gelijkgestemden (qua fysieke gesteldheid / persoonlijke mogelijkheden). Hierdoor ervaren ze (meer) plezier en zelfvertrouwen in de sport.
4. 75% van de deelnemers neemt, d.m.v. een lidmaatschap of community bij een organisatie, structureel (40 keer per jaar) deel aan het 50plus sportaanbod.

Subdoelen op intermediaire doelgroepen:

1. De train(st)er(s) van de uitvoerende sportclub beschikken over kennis en vaardigheden, die nodig zijn om het 50plus sportaanbod verantwoord te begeleiden.
2. De verenigingsbestuurders zijn zich bewust van de mogelijkheden en de aanpak.
3. Medische begeleiders / zorgverleners, die nodig zijn om het optionele kennismakingsportaanbod binnen het zorgcentrum of de fysioopraktijk verantwoord te begeleiden, zijn bekend met 50plus sportmogelijkheden bij clubs in hun omgeving en zorgen voor een continue doorverwijzing van potentiële nieuwe deelnemers.

Randvoorwaardelijke subdoelen:

1. Lokale professionals (medewerkers zorginstellingen, huisarts, fysiotherapeuten, gemeenten, sportservicepunten) zijn bekend met 50plus sportmogelijkheden bij clubs in hun werkgebied en zorgen voor een continue doorverwijzing van potentiële nieuwe deelnemers.
2. Lokale sportclubs werken (meer) samen met andere sportaanbieders of met organisatie(s) waar de doelgroep te vinden is (buurtorganisatie, bedrijfsleven, fysiotherapie, welzijn-, of zorginstelling), met als doel de doelgroep te bereiken en het sportaanbod blijvend aan te bieden.

## 1.3 Aanpak

**Opzet van de interventie** – max 200 woorden

*Hoe is de opzet van de interventie en wat is de omvang (duur, aantal contacten – indien van toepassing)?*

Voeg eventueel een schema toe als bijlage.

De interventie geeft stapsgewijs weer hoe sportaanbod voor 50plussers binnen een sportclub structureel opgezet en uitgevoerd kan worden. Daarbinnen kan gekozen worden voor 25 sportvormen van verschillende sportbonden (zie handleiding). Hieronder worden de te doorlopen stappen weergegeven.

| <b>Oriëntatiefase – 2 á 3 maanden</b>   |  |
|---|--|
| 1. Maak enthousiast (en creëer draagvlak)   | Initiatiefnemer neemt contact op met de sportbond(en) voor informatie en voorbeelden en bespreekt het in de club, b.v. in bestuursvergadering en eventueel ledenvergadering.   |
| 2. Benoem projectleider en/of stel werkgroep of commissie samen                               | Verantwoordelijken voor de opstart, uitvoering en borging van de interventie worden aangesteld.  |
| 3. Maak een analyse van je omgeving, vereniging en (potentiele) doelgroep en kies sportaanbod | Analyseer de omgeving, vereniging en (potentiele) doelgroep.   |
| 4. Bind partners aan je initiatief  | Samenwerkingspartners worden gezocht, b.v. andere sportaanbieders, zorgverleners (zoals huisartsen of fysiotherapeuten), de Gemeente, Welzijn of andere (lokale) partijen. Zie verder professionals, onder 'uitvoerders'.  |
| 5. Maak een plan en begroting   | Het maken van een (beleids- en/of communicatie) plan en begroting.   |
| <b>Uitvoeringsfase: voorbereiding - 1 á 2 maand(en)</b>                                       |  |
| 6a. Werving deelnemers en vrijwilligers   | Deelnemers en vrijwilligers werven via samenwerkingspartners en onder de doelgroep zelf (informatiebijeenkomst).   |
| 6b. Opleiden / bijscholen   | Trainers volgen, indien nodig, de opleiding c.q. bijscholing om het (aangepaste/ goed onderbouwde) sportaanbod voor de doelgroep aan te kunnen bieden.   |
| <b>Uitvoeringsfase: aangepast sportaanbod – 10 maanden (seizoen)</b>                          |  |
| 6c. Optioneel - kennismakingslessen   | Het verzorgen van kennismakingslessen, bij de aanbieder of op de vindplaats van de doelgroep: b.v. bij een andere sportaanbieder, een buurt- of welzijnsorganisatie, woon- of zorginstelling.  |
| 6d. Intake gesprek (en optioneel startbijeenkomst)  | Het voeren van een introductiegesprek door de trainer met de deelnemer. Optioneel het organiseren van een startbijeenkomst bij de sportclub.   |
| 6e. Structureel sporten   | De sportorganisatie zorgt voor structurele inbedding door dit aanbod in het activiteitenprogramma/ beleid op te nemen, zodat 50plussers de gelegenheid wordt geboden om structureel (40 keer per jaar of meer) te sporten.   |
| 6f. Optioneel – competitie spelen/sociale aspect  | Wanneer het gaat om 'competitieaanbod-sporten', dan kan een competitiegroep ontstaan en bijvoorbeeld regionale toernooien, onderlinge wedstrijden of toernooien worden georganiseerd. Door te sporten met gelijkgestemden komen mensen met anderen in contact. Ook competitie draagt bij aan het sociale aspect. |

|  |  |
|--|--|
| <b>Uitvoeringsfase: randvoorwaarden – 10 maanden (seizoen)</b> |  |
| 7. PR / Communicatie - continue                                | Het sportaanbod bekend maken/ houden en ervaringen delen met clubleden en extern betrokkenen.  |
| <b>Evaluatiefase – 2 weken á 1 maand</b>                       |  |
| 8 Vastleggen (borging) en evalueren                            | Vastleggen bij de sportclub wat gedaan wordt: in een draaiboek en het 50plus sportaanbod benoemen in het beleidsplan of activiteitenprogramma.<br>Evaluatie (d.m.v. enquête of bijeenkomst) onder deelnemers en uitvoerders. Het programma, waar nodig bijstellen en een nieuw seizoen starten (vanaf stap 6). |

### Inhoud van de interventie – max 1200 woorden

*Welke concrete activiteiten worden uitgevoerd en -eventueel- in welke volgorde? Geef geen uitputtende beschrijving van activiteiten; het is voldoende als de lezer zich een beeld kan vormen van wat er gedaan wordt en hoe dit gedaan wordt.*

*Indien van toepassing per onderdeel samenvatten. Vergeet niet aandacht te besteden aan de werving.*

*Bij interventies op maat: geef aan wat op basis van welke criteria wanneer wordt uitgevoerd. Geef ook aan wat minimaal moet worden uitgevoerd om de gestelde doelen te behalen.*

### Oriëntatie fase – 2 á 3 maanden

Door de vergrijzing die op dit moment plaats vindt groeit het aantal 65 plussers explosief. De 45plusser van nu is straks de 50 of 60 plusser. Een groot deel van de huidige (en de toekomstige 50plussers) sport nu niet, maar zou wel graag willen sporten. Hier liggen dus enorme kansen voor verenigingen.

Een van de motivaties van deze doelgroep om te sporten is hun gezondheid en zich fit voelen/ worden. Ook gezelligheid vinden ze belangrijk, een gezamenlijk drankje na afloop van het sporten wordt erg gewaardeerd.

Het kader dat het sportaanbod begeleid is essentieel. Persoonlijk contact, enthousiasme en zorgen voor veiligheid spelen daarbij een belangrijke rol.

1. Maak enthousiast en creëer draagvlak
  - o Initiatiefnemer (denk aan: bestuurder of trainer van een sportclub, district medewerker sportbond, beleidsmedewerker gemeente of buurtsportcoach etc.) neemt contact op met NOC\*NSF of sportbond(en) voor informatie en aanprekende voorbeeldclubs ter inspiratie.
  - o Initiatiefnemer maakt het bespreekbaar in de club en maakt leden enthousiast. Zet het op de agenda van de bestuursvergadering en eventueel de ledenvergadering van de sportclub/organisatie.
2. Benoem projectleider en/of stel werkgroep of commissie samen  
De initiatiefnemer benadert mensen om projectleider te worden en/of om deel te nemen aan een werkgroep of commissie die verantwoordelijk is voor de opstart, uitvoering en borging van de interventie bij de sportclub. Bij de samenstelling kan gedacht worden aan: de initiatiefnemer zelf, een bestuurslid, trainer, begeleider, coördinator van de sportclub, ervaringsdeskundige, vertegenwoordiger van de doelgroep of een district medewerker van de sportbond. Diversiteit in een commissie/werkgroep is wenselijk.
3. Maak een analyse van je de omgeving, vereniging en (potentiele) doelgroep  
Kies sportaanbod (en bijbehorende accommodatie) voor een specifieke 50plus doelgroep

#### Mogelijke vragen:

- o Hoe groot is de groep 50plussers in uw regio/ buurt? Wat is hun behoefte? Waar zijn ze te vinden/ bereiken?



- Is er vraag naar 50plussport in de regio/ buurt? Wat wordt er al aangeboden door andere sportaanbieders?
- Is er voldoende geschoold kader voor 50plus sportaanbod?
- Is er voldoende materiaal en beschikbaarheid over velden / zaal / water / baan?
- Zijn de activiteit(en) en communicatie toegespitst op de levensfase van 50plussers?
- Wat is binnen de sportaanbieder nog nodig om het 50psportaanbod te realiseren?

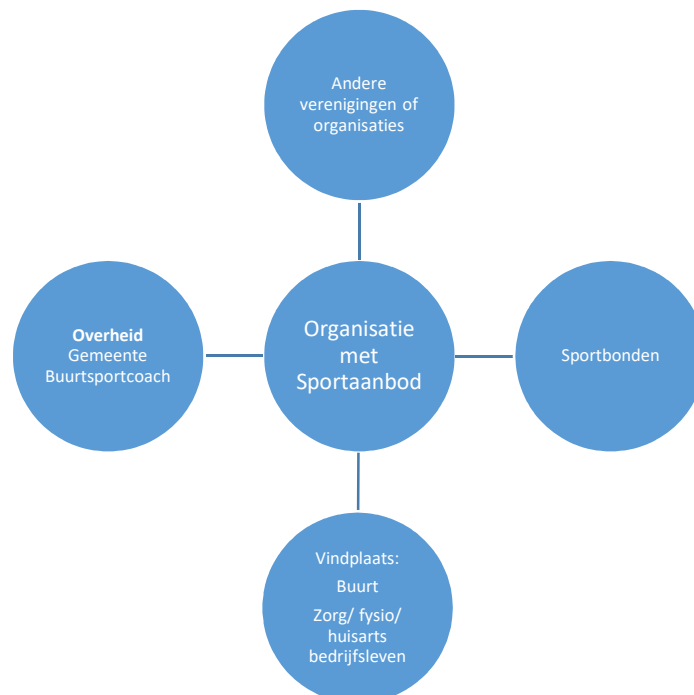
Via het sportservicepunt of de sportbonden zijn voorbeeld behoeftepeilingen beschikbaar.

Aan de hand van bovenstaande informatie kan de precieze doelgroep bepaald worden, hun behoefte opgehaald en het sportaanbod (qua sportvorm, tijd, intensiteit, etc.) worden gekozen. Via sportbonden zijn zo'n 25 typen sportaanbod beschikbaar specifiek voor 50plussers, b.v. de Master Trendweken en Start to Run. Deze dienen ter inspiratie voor de vereniging om een keuze te maken in aanbod. Ook een combi is heel wenselijk, voor de afwisseling of om te kunnen kiezen.

Het sportaanbod kan zowel binnen als buiten aangeboden worden (ook in de winter). Deelnemers vinden het vaak prettig en gezellig als in de accommodatie gelegenheid is om samen iets te drinken.

#### 4. Bindt partners aan je initiatief (netwerkvorming)

Zie 'uitvoerder' voor de partijen die je bij het opstarten van 50plussport aan je kunt binden.



De organisatie die een 50plus sportaanbod wil aanbieden, kan kijken of de doelgroep 50plus ook in het sportbeleid van de gemeente is opgenomen. De gemeente wordt daarmee direct een strategische partner en kan b.v. middels een buurtsportcoach ook bijdragen aan de organisatie en uitvoering van het plan.

Vervolgens kan er gekeken worden naar andere verenigingen/ sportorganisaties waarmee een breder sportaanbod aangeboden kan worden. Sportbonden kunnen daarbij adviseren.

Huisartsen en fysiotherapeuten kunnen worden ingezet om in contact te komen met de doelgroep evenals het bedrijfsleven of buurtorganisaties.

#### 5. Maak een plan en begroting (planvorming)

Naar aanleiding van de analyse van de doelgroep in de omgeving en netwerkvorming (stap 3 en 4) kan definitief bepaald worden welk specifiek sportaanbod er door de vereniging aangeboden gaat worden. Via sportbonden zijn er zo'n 25 typen sportaanbod beschikbaar, b.v. de Master Trendweken

(bewegen op basis van verschillende thema's) en Start to Run (6-weeks hardloopprogramma). Op basis hiervan wordt een (beleids- en communicatie) plan en begroting opgesteld, waarin doelen, eisen en wensen worden vastgelegd aan het betreffende sportaanbod: wat moet minimaal gebeuren, wat zijn extra's? Wie doet wat? Denk o.a. aan materiaalkosten, eventuele bijscholingen van trainers/ begeleiders en hoe bereik je de 50plus doelgroep?

#### **Uitvoeringsfase: voorbereiding - 1 á 2 maand(en)**

##### **6. A**

Werving deelnemers en vrijwilligers

De deelnemers kunnen worden geworven via hun vindplaats:

- o binnen eigen organisatie;
- o bij een andere sportaanbieder;
- o een buurt- of welzijnsorganisatie;
- o woon- of zorginstelling;
- o direct via lokale overheden, huisarts, praktijkondersteuner, fysiotherapeut, buursportcoach.

Er kan een informatiebijeenkomst worden georganiseerd voor bovenstaande partijen over het (nieuwe) sportaanbod bij de sportclub.

##### **6. B**

Trainers en coaches opleiden / bijscholen

Trainers en/of coaches volgen (indien nodig) de opleiding c.q. bijscholing om het sportaanbod op een effectieve, veilige en plezierige manier aan te kunnen bieden. Deze opleidingen/bijscholingen kunnen gevolgd worden via de betreffende sportbond. Belangrijk is dat de trainers het sportaanbod hierdoor verantwoord en op het eigen niveau van de deelnemers kunnen verzorgen.

#### **Uitvoeringsfase: sportaanbod – 10 maanden (seizoen)**

##### **6. C**

Optioneel - kennismakingslessen

Optioneel kunnen kennismakingslessen worden aangeboden. Dit hoeven niet aparte lessen te zijn maar kan tijdens het regulier sportaanbod voor de 50plussers, zodat nieuwe deelnemers in de praktijk zien hoe het sportaanbod daadwerkelijk is. De kennismakingslessen kunnen eenmalig of gedurende 2 á 3 weken 1 maal per week worden aangeboden. Hierbij kan eventueel samengewerkt worden met andere verenigingen om meerdere sporten aan te kunnen bieden.

Het is belangrijk dat de projectleider en/of trainer/ sportleraar al tijdens de eerste kennismakingsfase een intakegesprek afneemt bij de deelnemers, zodat hij/zij weet van de fysieke gesteldheid van de deelnemers (of andere bijzonderheden) en daar rekening mee kan houden.

Contact en begeleiding zijn heel belangrijk. 50plussers zijn vaak geïnteresseerd in hun actuele fitheid en de vorderingen die ze maken.

##### **6. D**

Intakegesprek (en optioneel startbijeenkomst)

De trainer voert een intake gesprek met de deelnemer, waar nodig aangevuld met proefles(sen) cq kennismakingsles(sen) (6C). Enerzijds om kennis te maken, anderzijds om eventueel te adviseren over sportaanbod, bijzonderheden en of er wellicht aanpassingen nodig zijn o.b.v. beweegverleden en fysieke (on)mogelijkheden.

Optioneel kan aan het begin van elke seizoen een start/ introductiebijeenkomst voor nieuwe deelnemers worden georganiseerd bij de sportclub/ organisatie. Het is goed om hiervoor ook de huidige leden uit te nodigen, zodat men meteen kennis kan maken en zich welkom voelt.

##### **6. E**

Structureel sporten, aanbod voor 50plussers

Sommige 50plussers zijn niet gemakkelijk te overtuigen om te gaan sporten. Zorg voor een laagdrempelige instroom, met een gastvrije ontvangst, de mogelijkheid van kennismakingslessen en een flexibel lidmaatschap. Maak duidelijk hoe het aanbod er uit ziet zodat de drempel om te gaan sporten wordt verlaagd en het een gemakkelijkere stap is om eens mee te doen. Eenmaal overtuigd en ervaren hoe het is, willen ze vaak graag blijven sporten.

Bij het intakegesprek of de kennismakingslessen wordt optioneel (bijvoorbeeld in overleg met een fysiotherapeut) een fit-test aangeboden. Indien de fit-test nog niet bij de kennismaking of intake is afgenomen, kan deze bij aanvang van het structurele sportaanbod worden afgenomen.

## 6. F

### Optioneel – Competitie spelen/sociale aspect

Sommige sporten lenen zich ervoor om in competitieverband te sporten. Onderzoek de behoefte bij de deelnemers hiervoor. Zoek indien mogelijk een club in de buurt om een uitwisseling te organiseren.

Deze doelgroep vindt gezelligheid extra belangrijk, bijvoorbeeld om na het sporten met elkaar een kop koffie te drinken of om jaarlijks een extra activiteit met en voor de groep te organiseren.

### Uitvoeringsfase: randvoorwaarden – 10 maanden (seizoen)

## 7. PR/ Communicatie, continu

Het sportaanbod dient bekend gemaakt te worden/ houden bij de deelnemers, (potentiele) nieuwe leden, de begeleiders en andere betrokkenen. Ook is het zinvol om ervaringen te delen. Dit ter stimulering van deelname en om ze op de hoogte te brengen van wat allemaal kan. Denk hierbij aan:

- o de (lokale) pers inschakelen;
- o gebruik maken van social media;
- o een artikel schrijven in de (regionale) krant, op de website van de club en website van samenwerkingspartners;
- o verhalen en beeldmateriaal ophalen bij betrokkenen/ sporters en delen;
- o een presentatie geven aan andere verenigingen en aan de gemeente;
- o de voortgang aan de werkgroep, het bestuur en de leden communiceren.

Het wordt aangeraden om de promotie in te steken op regionaal niveau (breder dan stads- of gemeente grenzen).

### Evaluatiefase – 2 weken á 1 maand

## 8. Vastleggen (borging) en evalueren

De projectleider/ werkgroep/ commissie van de sportclub legt in een draaiboek vast wat er gedaan wordt en houdt het aantal deelnemers bij (monitoring).

Tevens wordt er geëvalueerd onder deelnemers, trainers/ vrijwilligers en met samenwerkingspartners. Dit kan door middel van enquêtes en/of een bijeenkomst bij de organisatie.

Op basis van de uitkomsten wordt het kennismakings- en/of structurele aanbod waar nodig aangepast en worden nieuwe plannen voor de toekomst gemaakt. Bijgestelde doelen en ambities worden (indien aanwezig) opgenomen in het activiteitenprogramma/ beleidsplan van de sportclub (stap 5).

Het volgende seizoen kan gestart worden bij stap 6. Stap 1 tot en met 5 zijn vaak eenmalige voorbereidingen.

## 2. Uitvoering

### **Materialen** – max 200 woorden

*Welke materialen zijn beschikbaar voor de uitvoering, werving en evaluatie van de interventie?*

De volgende materialen zijn beschikbaar:

- Handleiding '50plussport' voor uitvoerders (inclusief succesverhalen en contactgegevens);
- Infographic stappenplan '50plussport';
- Websites:

<http://sport.nl/45plus>

<http://sport.nl/65plus>

<http://sport.nl/voorclubs/ledenwerving-en-behoud/50plus>

De volgende materialen zijn via de sportbonden op te vragen:

- Sport specifieke handleidingen voor sportclubs, zoals handboek clubfit (tennis) of stappenplan Fiets & Geniet Natuurlijk!;
- Sport(kennismakings)mappen met lesinhoud voor trainers/ leraren;
- Materiaalpakket om direct aan de slag te kunnen met de desbetreffende sportactiviteiten en/of met de mogelijkheid om 'in bruikleen' gebruik te maken van sport specifieke materialen.
- Algemeen promotiemateriaal

### **Locatie en type organisatie** – max 200 woorden

*Waar kan de interventie uitgevoerd worden en welk(e) soort(en) organisatie(s) kan/kunnen de interventie uitvoeren?*

#### **Uitvoerders**

De interventie wordt uitgevoerd door een sportclub, omdat het sportaanbod hier structureel aangeboden kan worden en de benodigde expertise (bestuur/commissie en technisch kader) aanwezig is.

De initiatiefnemer kan de sportclub zelf zijn (bestuurder, trainer, vrijwilliger of sporter), maar ook een (district)medewerker sportbond, beleidsmedewerker gemeente, sportservicepunt of buurtsportcoach.

De belangrijkste uitvoerders zijn:

- Projectleider, commissie of werkgroep 50plussport: is verantwoordelijk voor de opstart, uitvoering en borging van de interventie bij de sportclub.
- De trainer/ sportleraar van de club: geeft de lessen/ training/ begeleiding aan de ouderen.
- Medische begeleider (optioneel): begeleiden kennismakingslessen, b.v. binnen een zorginstelling of fysiopraktijk en zorgen voor een continue doorverwijzing van potentiële nieuwe deelnemers naar de sportclub met 50plus sportaanbod.

Daarnaast kan worden samengewerkt (voor advies, kennis, doorverwijzing doelgroep, etc.) met partijen als: NOC\*NSF, sportbonden, sportservicepunt, andere sportverenigingen, huisartsen, fysiotherapeuten, zorg- en welzijnsinstellingen, bedrijfsleven, Sport & Zaken, fitnessscholen, Fit!Vak en de gemeente.

#### **Locaties**

- Optionele kennismakingsles(sen): de kennismaking wordt, indien mogelijk, aangeboden op de locatie waar de doelgroep zich bevindt (de 'vertrouwde' locatie van de samenwerkingspartner). Denk aan de werkvloer, in de wijk, bij de fysiotherapeut of binnen de zorg- welzijnsinstelling.
- Optionele introductiebijeenkomst en -gesprek: vindt plaats bij de sportclub die het structurele aanbod gaat verzorgen.
- Structureel 50plus sporten: deze lessen vinden plaats op een locatie van de sportclub, met voldoende beweegruimte en materialen.

### **Opleiding en competenties van de uitvoerders** – max 200 woorden

*Wie zijn de uitvoerders en welke opleiding en competenties hebben zij nodig?*

Doelgroep gerichte opleidingen:

Deze opleidingen zijn verplicht indien de aanbieder van het sportaanbod geen ervaring heeft met de betreffende doelgroep. Als instap wordt aanbevolen niveau 3 of niveau 2 van Kwalificatie Structuur Sport, aangevuld met een bijscholing 'omgaan met 50plussers'. De opleidingen kunnen door zowel trainers, coaches als verenigingsbestuurders worden gevolgd. Een voorbeeld van een dergelijke opleiding: De KNGU heeft een basismodule en vervolgmodes ontwikkeld voor 50plus sport. Instapeis is niveau 3.

Sport specifieke opleidingen:

Deze opleidingen zijn verplicht voor aanbieders die geen kennis en ervaring hebben van het betreffende 50plus sportaanbod. Veel sportbonden bieden specifieke opleidingen aan voor trainers en coaches in hun tak van sport. De intensiteit van de opleiding is afhankelijk van de sport.

Competenties van trainer en projectleider

Naast bovenstaande opleidingen is affiniteit en enige ervaring met de doelgroep gewenst.

**Kwaliteitsbewaking** – max 200 woorden *Hoe wordt de kwaliteit van de interventie bewaakt?*

De kwaliteit van de interventie wordt bewaakt door:

- Sportservicepunten/ sportbonden

Sportservicepunten en sportbonden kunnen verenigingen begeleiden met kennis, ervaringen (delen van tips en trucs) en netwerk (verbindingen leggen). Sportbonden die opgenomen zijn in de handleiding organiseren minimaal 1 keer per jaar een gesprek, verenigingsdag of -congres voor trainers, commissieleden en/of bestuurders om de stand van zaken m.b.t. '50plussport' door te nemen. De sportbonden ondersteunen lokale uitvoerders in het bewaken van de interventie door middel van monitoring van deelnemersaantallen en evaluatie onder deelnemers. Hiervoor zijn diverse materialen in de handleiding beschikbaar.

Diverse bonden bieden ook trainersopleidingen aan. Met de betreffende sportbond kan contact worden opgenomen voor het aanbod. De bonden kunnen ook doorverwijzen naar andere organisaties voor erkende trainersopleidingen.

- Interventie eigenaar

NOC\*NSF biedt een sporttak overstijgend platform (sport.nl), waar alle sportvormen en sportaanbieders met 50plus sportaanbod in worden opgenomen en waar kennis wordt gedeeld over deze doelgroep en sport. Voor de inhoudelijke kennis van de sport specifieke interventies wordt naar de sportbonden doorverwezen. Daarnaast is er een handleiding 50plus sport beschikbaar.

**Randvoorwaarden** – max 200 woorden

*Wat zijn de organisatorische en contextuele randvoorwaarden voor een goede uitvoering van de interventie?*

Sportorganisatie:

- Draakvlak binnen sportorganisatie/bestuur om deze doelgroep aan zich te binden en/of om (nieuw) aanbod voor deze doelgroep op te zetten;
- Tevens moet er bij de sportclub een projectleider, commissie of werkgroep actief zijn, die de verantwoordelijkheid (trekkersfunctie) draagt voor het 50plus sportaanbod.
- Beschikbaarheid van (opgeleid) kader binnen (het netwerk) van de organisatie.
- Een goede financiële basis van de organisatie om het sportaanbod ook in de toekomst te kunnen waarborgen.
- Beschikbaarheid van accommodatie/ ruimte en benodigde materialen voor het sportaanbod.

Samenwerking:

- Voor de bekendheid van het aanbod en werving van de deelnemers is samenwerking met professional(s) zoals zorgverleners, welzijn- of buurtorganisaties wenselijk. Deze partijen moeten minimaal een bijdrage leveren als doorverwijsfunctie.

Bedrijfsleven of fitnessscholen:

- Indien het (introductie)aanbod (gedeeltelijk) binnen het bedrijfsleven of fitnessschool wordt aangeboden, geldt samenwerking met bedrijfsport of fitness 2.0.

#### **Implementatie** – max 200 woorden

*Is er een systeem voor implementatie? Geef een samenvatting.*

NOC\*NSF heeft een adviseur gespecialiseerd in volwassenensport. Deze kan sportclubs en –bonden meer informatie en achtergronden over '50plussport' verschaffen. Ook zijn via NOC\*NSF en de partners van het programma Sport en Bewegen in de Buurt lokale Sportimpuls-adviseurs beschikbaar, die een initiatief voor (meer) 50plus sporters kunnen adviseren, b.v. over het leggen van verbindingen met relevante partijen. Om de interventie actief te promoten, worden door NOC\*NSF in samenwerking met sportbonden inspirerende praktijkvoorbeelden opgehaald en verspreid. Gemeenten en NOC\*NSF kunnen samenwerken wanneer sportdeelname kansen voor 50plussers zichtbaar zijn.

Bij sportbonden, o.a. opgenomen in de handleiding en geformeerd in het Cluster 50plus, is een gespecialiseerde medewerker (in het 50plus sportaanbod) aanwezig. Deze kan meer informatie en achtergronden over het sport specifieke aanbod en trainersopleidingen verschaffen. Deze sportbonden hebben inmiddels veel ervaring opgedaan met sportaanbod voor 50plussers, hetzij met bestaand sportaanbod, hetzij met aanbod dat is ontwikkeld speciaal voor deze doelgroep. Sportbonden ondersteunen, o.a. via accountmanagement of verenigingsadvies, verenigingen met het ontwikkelen van de visie op het 50plus sportaanbod en bij het opzetten/ uitbreiden van activiteiten voor de doelgroep. Dit is een advies op maat en kan telefonisch plaatsvinden of tijdens een werkbezoek/ gesprek bij de club of een bijeenkomst/ congres. Ook kan gebruik worden gemaakt van activiteiten uit het programma 'Samen naar een veilig sportklimaat' (bijvoorbeeld: besturen met een visie).

#### **Kosten** – max 200 woorden

*Wat zijn de kosten van de interventie? Benoem daarbij de personele (in aantallen uren) en de materiële kosten.*

Zie bijlage

### 3. Onderbouwing

#### **Probleem** – max 400 woorden

*Voor welk probleem of (mogelijk) risico is de interventie ontwikkeld? Omschrijf aard, ernst, spreiding en gevolgen.*

Nederland telt momenteel 6,6 miljoen 50plussers. Dat aantal groeit naar verwachting tot 7 miljoen in 2020 (CBS, 2016). De meeste 50plussers hebben in het verleden wel gesport, maar in hun huidige levensfase is hun sportdeelname relatief laag. De wekelijkse sportdeelname is in de leeftijd 55-64 jaar 44,5%, terwijl dat in de leeftijd 20-34 jaar nog 62,4% is. De sportdeelname daalt verder naar 39,9% voor 65-79 jaar en 15,5% voor 80plus (CBS i.s.m. RIVM, 2014). De 50plusser sport structureel minder en degenen die wel sporten doen dit minder in georganiseerd verband t.o.v. de jongere doelgroepen (GFK, 2013. Sportersmonitor 2012). Uit onderzoek (Collard en Hoekman, 2012) blijkt gelukkig ook dat de sportdeelname (minimaal 40x per jaar) van ouderen (50-79 jaar) sinds 2009 stabiel is en zelfs in 2013 t.o.v. 2012 iets is toegenomen.

#### *Redenen om te stoppen met sporten*

Een van de hoofdredenen om te stoppen met sporten, is dat de 50plusser enigszins wordt beperkt door verminderende fysieke mogelijkheden door ouderdom, blessures of ziekte. Daarnaast speelt tijdgebrek een belangrijke rol. Dit argument loopt samen op met de reden van een (te) grote belasting van twee à drie keer per week trainen en een wedstrijd in het weekend.

Uit de exit enquêtes van diverse bonden blijkt dat veel 50plussers wel graag actief zouden willen blijven vanwege de sociale contacten en de sfeer binnen de club. Echter het gemis van een sportaanbod op maat leidt er toch toe dat deze categorie senioren langzaam stopt met sport.

#### *Discrepantie aanbod en vraag 50plussers*

Er is nog te weinig sportaanbod specifiek voor de 50plusser waarbij rekening wordt gehouden met de juiste fysieke belasting, de sociale component en momenten die aansluiten bij de agenda. Ook trainers zijn over het algemeen niet gewend aan het aanbieden van aangepaste trainingen voor deze doelgroep.

#### *Lichamelijke (gezondheid) en maatschappelijke (sociale binding) gevolgen van inactiviteit*

Uit onderzoek blijkt dat de minst actieve personen over het algemeen het grootste risico hebben op negatieve gezondheidseffecten (in 't Panhuis-Plasmans, Luijben & Hoogenveen, 2012). Lichamelijke inactiviteit leidt tot hart- en vaatziekten, diabetes, kanker, verhoogde kans op hoge bloeddruk, suikerspiegel en overgewicht. Ook voelen zij zich vaak ook geestelijk minder fit (WHO, 2010; PAGAC, 2008; Haskell et al, 2007; US DHHS, 1996). Regelmatig sporten heeft een gunstig effect op de gezondheid van de 50plusser en draagt bij aan zelfredzaamheid en welbevinden.

#### *Potentiële sporters*

1.200.000 Nederlanders sporten niet of nauwelijks, maar geven aan dat ze dat wel graag zouden willen doen. 34% van deze groep is 45plusser (GFK, 2013. Sportersmonitor 2012).

Uit onderzoek (Peerdeman et al, 2011) blijkt dat er een positieve relatie is tussen sociale binding en sportparticipatie. Sociaal contact is een belangrijke drijfveer om te (gaan) sporten. Daarnaast geeft dit aan dat (meer) sporten ook een bijdrage kan leveren aan het sociale leven van de 50plusser.

#### **Oorzaken** – max 400 woorden

*Welke factoren veroorzaken het probleem of (mogelijk) risico?*

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

*Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.*

#### **Aan te pakken factoren** – max 200 woorden

*Welke factoren pakt de interventie aan en welke onder 1.2 benoemde (sub)doelen horen daarbij?*

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

*Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.*

**Verantwoording** – max 1000 woorden

*Maak aannemelijk dat met deze aanpak ook daadwerkelijk de doelen bij deze doelgroep bereikt kunnen worden.* Klik hier als u tekst wilt invoeren.

*Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.*



## 4. Onderzoek

### 4.1 Onderzoek naar de uitvoering – max 600 woorden

*Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de uitvoering van de interventie?*

Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan en wat daarvan de uitkomsten waren. Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van ieder genoemd onderzoek mee.

Beschrijf per onderzoek:

- a) De titel, auteurs, organisatie en jaar van uitgave (indien gepubliceerd)
- b) Het type onderzoek, de onderzoeksmethode en de omvang van het onderzoek
- c) Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot inzicht in de mate waarin activiteiten zijn uitgevoerd volgens plan, het bereik van de interventie, de waardering en ervaring van de uitvoerders en doelgroep, succes- en faalfactoren, en -indien beschikbaar- de uitvoerbaarheid, de randvoorwaarden en de omgevingsvariabelen.

Bij de ontwikkeling van de diverse 50plus sportvormen hebben alle sportbonden op hun eigen wijze de doelgroep betrokken door middel van interviews, brainstormsessies, werkgroepen en vragenlijsten. Om inzicht te krijgen in de resultaten van de uitvoering van de interventie hebben diverse takken van sport procesevaluaties gehouden. Zie ook het document Procesevaluatie 50plussport.

Beschikbare procesevaluaties:

Evaluatie van de implementatiefase van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen, setting sport; Resultaten proces- en effectevaluatie (Ooms en Veenhof, 2011, Nivel):

- Atletiekunie: Start to Run
- KNBLO: Via Vierdaagse en Werk aan de Wandel
- KNGU: Master Trendweken
- KNHB: Fithockey
- NBB: Denken en Doen
- NTFU: Fiets-Fit; N.B. huidige naam is 'Start2Bike'

Start to Run (Atletiekunie e.a., 2010-2013):

- a. Resultaten Deelnemersenquête
- b. Resultaten Trainers enquête
- c. Nivel factsheet
- d. Resultaten NL studie

Body Mind Fit, Procesevaluatie (Aikidobond, 2014)

Procesevaluatie - Resultaten deelnemers enquête pilotfase Oldstars (KNVB, 2013)

Procesevaluatie Sneeuwfit (NSkiV, 2011)

Fit, Veilig, Valbreken; Succes- en faalfactoren Valpreventieprogramma ouderen 55+ (JBN, 2013); N.B. huidige naam is 'Zeker Bewegen'

KombiFit:

- KombiFit na de pilot; Bereiken van 153 verenigingen (KNKV, 2012)
- Strategisch rapport (KNKV, 2011)

Daarnaast zijn de meeste sportvormen verder geïmplementeerd en is uitvoering verder gecontinueerd, met veel meer deelnemers op veel meer locaties. Zo wordt Start to Run inmiddels al op 120 plekken aangeboden.

De referenties (a) en gebruikte methodes (b) van de onderzoeken zijn te vinden in bovenstaande procesevaluaties en in het document Procesevaluatie 50plussport. Hieronder volgt een samenvatting van de resultaten (c):

Bereik:

Het bereik van de verschillende interventies is heel verschillend en varieert van enkele tot meer dan 100 locaties en van enkele deelnemers tot volle groepen.

Waardering en ervaring van de einddoelgroep en uitvoerders:

De bevindingen bij de einddoelgroep laten over het algemeen zien dat zowel de actieve als de inactieve 50plusser door structurele sportdeelname fitter is geworden en het gevoel van sociale binding (gezelligheid, groepsgevoel) is vergroot. Ook zijn ze beter bekend met de sport- en beweegmogelijkheden in hun omgeving. Bovenal vinden ze het leuk om mee te doen. Eenmaal begonnen, zijn ze blij dat ze de stap hebben genomen. Vervolgens is het leuk om terug te komen en vaker te gaan sporten. Bij verenigingen, b.v. bij Walking football, blijkt dat sommige deelnemers ook op andere manieren betrokken raken bij de club en vrijwilligerswerk willen doen. Hoe beter dat het aanbod en de organisatie is afgestemd op de behoeften van de 50plussers, hoe hoger de waardering.

De ervaringen van professionals laten zien dat met name affiniteit van trainers met de doelgroep en (bij)scholing kan zorgen voor goede aansluiting van de sportlessen bij de deelnemers. Ook is enthousiasme en visie vanuit bestuur (en benodigde samenwerkingspartners) essentieel voor structureel aanbod bij de vereniging en toestroom van deelnemers.

De professionals ervaren de uitvoering zeer verschillend, afhankelijk of de club of professional al eerder met deze doelgroep hebben gewerkt. De trainers/ begeleiders geven aan dat het 'dankbaar werk' is, omdat een goed contact met de deelnemers ook zorgt voor duidelijk tevreden 50plussers. Een voorbeeld is het contact opnemen met een deelnemer die vanwege ziekte al een paar niet heeft kunnen meedoen. Dit werkt als een aanmoediging, zowel voor de deelnemer als de professional.

Succes- en verbeterpunten:

Op basis van de succes- en verbeterpunten zijn onderstaande punten opgenomen of benadrukt in de interventie beschrijving '50plussport':

- Enthousiasme/ visie vanuit bestuur is als een randvoorwaarde opgenomen. Het bestuur kan ervoor zorgen dat 50plussport structureel in het activiteitenprogramma/ beleid wordt opgenomen en dat betrokkenen (projectleider, trainers etc.) actief ermee aan de slag gaan;
- De trainer moet vooral affiniteit met de doelgroep hebben en liefst ook enige ervaring met de doelgroep hebben. Daarnaast indien nodig aanvullende scholing volgen, b.v. die door de KNGU is ontwikkeld en sport breed weggezet gaat worden;
- Aansluiting met het aanbod: het intakegesprek is als voorwaarde opgenomen. Het is belangrijk dat de trainer al tijdens de eerste kennismakingsfase een intakegesprek afneemt bij de

deelnemers, zodat hij/zij weet van de fysieke gesteldheid van de deelnemers (of andere bijzonderheden) en daar rekening mee kan houden.

- Lokale samenwerking op 50plussport, o.a. tussen sportclubs, kan (meer) gestimuleerd worden. Het is zinvol en wenselijk om samen te werken met andere sportverenigingen. Twee of meerdere sportaanbieders kunnen gezamenlijk sportaanbod bieden. Bijvoorbeeld een combilidmaatschap, combi-instapaanbod, gezamenlijk sportprogramma en/ of koppeling van seizoenen. Dit kan op verschillende locaties of juist georganiseerd vanuit één locatie: het bieden van meer sporttakken op één locatie (sportaccommodatie/ kantine) of de club als uitvalsbasis. Ten behoeve van continuïteit sportbeoefening is het zinvol dat sportaanbieders van elkaar weten wat er mogelijk is en ze 50plussers - liefst al jonger - die (dreigen te) stoppen naar elkaar doorverwijzen. Een andere mogelijkheid is om kennismakingslessen, introductie- en structureel aanbod met andere sportverenigingen op elkaar af te stemmen.
- Professionals die kunnen adviseren en (randvoorwaardelijk) betrokken kunnen zijn bij de uitvoering:
  - o NOC\*NSF: vervuld een sporttak overstijgende (50plussport) inspirerende en adviserende rol richting sportclubs, –bonden, gemeenten en andere organisaties.
  - o Sportbonden met 50plussport sportaanbod: hebben een adviserende functie en brengen kennis over het specifieke sportaanbod bij de sportclub, bijvoorbeeld t.a.v. doorstroming of herintreding van de ene naar de andere sport(aanbieder).
  - o Provinciaal, regionaal of lokaal Sportservicepunt: staan in contact met de doelgroep, verbinden partijen in een gemeente of regio met elkaar en kennen behoeften en bestaand aanbod.
  - o Huisartsen (en/of praktijkondersteuners), fysiotherapeuten en welzijnsinstellingen: hebben een doorverwijsfunctie en wervende functie. Ze kunnen potentiële deelnemers doorverwijzen naar de lokale sportclub.
  - o Bedrijfsleven (Bedrijfsport - Sport & Zaken): kan adviseren bij het aanbieden van (kennismakings)lessen bij het bedrijfsleven.
  - o Fitnessscholen (Fitness 2.0 - Fit!Vak): kan adviseren bij het aanbieden van (kennismakings)lessen bij fitnessscholen.
  - o Andere sportverenigingen: kunnen samenwerken indien gemeenschappelijk belang en intentie om samen aan de slag te gaan.
  - o Gemeente: heeft een wervende functie (in de communicatie richting de doelgroep). Via de combinatiefunctionaris of de buurtsportcoach worden verbindingen gelegd naar andere organisaties in de buurt of gemeente.

#### **4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten** – max 600 woorden

*Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de behaalde effecten met de interventie?*

Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan en wat daarvan de uitkomsten waren. Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van iedere genoemde studie mee.

Beschrijf per onderzoek:

- a) De titel, auteurs, organisatie en jaar van uitgave
- b) Het type onderzoek, de meetinstrumenten en de omvang van het onderzoek

- c) Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot het bereik van de interventie, de gevonden effecten en -indien beschikbaar- de door de doelgroep ervaren effectiviteit en de mate waarin de veronderstelde werkzame elementen daadwerkelijk zijn uitgevoerd.

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

*Let op: dit onderdeel (4.2) hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op de niveaus 'Goed beschreven' en 'Goed onderbouwd'.*

## 5. Samenvatting Werkzame elementen

*Wat zijn de werkzame elementen van deze interventie waardoor de gestelde doelen bij de doelgroep gerealiseerd worden? Geef een puntsgewijs overzicht van de belangrijkste werkzame elementen van de interventie. Denk daarbij aan inhoudelijke en praktische elementen.*

Max 250 woorden

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

*Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.*

## 6. Aangehaalde literatuur

*Maak een alfabetische lijst van alle in deze beschrijving aangehaalde literatuur en gebruik hiervoor de APA-normen (variant met kleine letters, zie aanwijzingen in de handleiding).*

Centraal Bureau voor de Statistiek (2016). CBS Statline. # mensen wonend in Nederland (2013-2016, vanaf 50 jaar):

<http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=7461BEV&D1=0&D2=0&D3=111-120&D4=63-66&HDR=T,G3&STB=G1,G2&VW=T>

CBS i.s.m. RIVM (2014). Gezondheidsenquête/ Leefstijlmonitor.

GFK (2013). Sportersmonitor 2012, in opdracht van NOC\*NSF.

Collard, D. & Hoekman, R. (2012). Sportdeelname in Nederland: 2006-2011. Factsheet. Utrecht: Mulier Instituut.

Panhuis - Plasmans, M., in 't, Luijben, A.H.P. & Hoogenveen, R.T. (2012). Zorgkosten van ongezond gedrag: kosten van ziekten notities 2012-2. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM).

WHO (2010). Global recommendations on physical activity for health. WHO, Geneve.

[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf)

PAGAC, Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2008). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report. Washington, DC: Department of Health and Human Services.

Haskell WL, et al. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medical Science in Sports and Exercise*, 39(8): 1423-34.

US DHHS, U.S. Department of Health and Human Services. (1996). Physical activity and health: a report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services.

Peerdeman, A., Wegen, E. van, & Laarman, J. (2011). Boeien & binden: de invloed van sociale binding op sportparticipatie. InSites Consulting.

## 7. Praktijkvoorbeeld

*Beschrijf, indien beschikbaar, in max. 600 woorden een praktijkvoorbeeld van de uitvoering van de interventie: hoe was de situatie voor, tijdens en na de interventie?*

<http://sport.nl/artikelen/2016/04/sport-van-de-maand-gymsport-50plus>

Zie verder de handleiding.