



> Retouradres Postbus 20350 2500 EJ Den Haag

Nederlandse Sportraad  
T.a.v. de heer M. van Praag  
Postbus 184  
2501 CD DEN HAAG

**Directoraat Generaal  
Volksgezondheid**  
Directie Sport  
Team 2

**Bezoekadres:**  
Parnassusplein 5  
2511 VX Den Haag  
T 070 340 79 11  
Postbus 20350  
2500 EJ Den Haag  
[www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)

**Inlichtingen bij**  
S.E. de Weers  
(Senior) Beleidsmedewerker

M +31(0)6-15070168  
[se.d.weers@minvws.nl](mailto:se.d.weers@minvws.nl)

**Kenmerk**  
3552071-1045147-S

**Uw brief**

*Correspondentie uitsluitend  
richten aan het retouradres  
met vermelding van de datum  
en het kenmerk van deze  
brief.*

Datum **19 APR. 2023**  
Betreft Sportraad advies Sportparticipatie Ouderen

Geachte heer Van Praag,

Ik stuur u hierbij een aanvraag om een advies uit te brengen over de wijze waarop de sport- en beweegparticipatie van ouderen (65-plussers) kan worden bevorderd.

Nederland vergrijst. We worden steeds ouder, waarbij de groep 65-plussers groeit van 3,4 miljoen in 2020 (19,5% van de totale bevolking) naar 4,9 miljoen in 2040 (25,5% van de totale bevolking).<sup>1</sup> Hierbij zal de groep 80-plussers verdubbelen, waarbij in 2020 24% van de totale groep 80 jaar of ouder was en dat dit in 2040 groeit naar 33%<sup>2</sup>. Dit betekent dat in 2040 1 op de 4 mensen tot de doelgroep 'ouderen' behoort.

Zoals we weten kan sport en bewegen ook voor ouderen een belangrijke bijdrage leveren aan de vitaliteit, het bevorderen van de gezondheid (en achteruitgang kan tegengaan) de kwaliteit van leven kan vergoten en een bijdrage kan leveren aan het tegengaan van eenzaamheid. Bovendien helpt bewegen om dagelijkse activiteiten zoveel mogelijk te kunnen blijven uitvoeren.

Gedurende de afgelopen twee decennia is het percentage wekelijkse sporters onder ouderen gestegen van 25% naar 37%.<sup>3</sup> Afgelopen jaren zien we dat ouderen óók steeds meer zijn gaan bewegen. In 2021 voldeed 42% van de 65-plussers ten opzichte van 48% van de 18 t/m 64-jarigen aan de beweegrichtlijnen.<sup>4</sup> Het aandeel ouderen dat wekelijks wandelt en fietst in de vrije tijd doet inmiddels niet meer onder voor volwassenen in het algemeen. Van de 65-plussers wandelt 72% wekelijks, fietst 56% wekelijks en beoefent 15% (wekelijks) fitness/conditietraining.<sup>5</sup> Echter, bij minder vitale ouderen, zoals ouderen met een lichamelijke beperking, zien we deze inhaalslag niet terug. Ook ouderen met een lagere SES blijven (sterk) achter qua deelname<sup>6</sup>. Het zijn juist deze groepen voor

<sup>1</sup> CBS, 2020, Prognose bevolking; geslacht en leeftijd, 2020-2060.

<sup>2</sup> CBS, 2019, Prognose: 19 miljoen inwoners in 2039  
(<https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2019/51/prognose19-miljoen-inwoners-in-2039>).

<sup>3</sup> <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks>

<sup>4</sup> <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen>

<sup>5</sup> Mulier Instituut, 2022, rapport 'Deelname aan sport en bewegen door ouderen'.

<sup>6</sup> Zie voetnoot 5.



wie sport en bewegen extra belangrijk is.

Wanneer we het hebben over de doelgroep ouderen hebben we te maken met een zeer brede doelgroep met zowel fitte als kwetsbare ouderen. Er is veel variatie op het gebied van gezondheid, kwetsbaarheid en zorgbehoefte, die ook met elkaar interverneren: hoe meer gezondheidsproblemen iemand heeft, hoe kwetsbaarder deze persoon is. Op basis van kwetsbaarheid en zorgbehoefte heeft Kenniscentrum Sport en Bewegen (KCSB) de doelgroep 65-plus in grofweg vier groepen ingedeeld:

1. Leven zonder zorg: ook wel de fitte zelfstandig wonende 65-plusser.
2. Zorg op afstand: de zelfstandig wonende 65-plusser die enigszins beperkt is door aandoeningen.
3. Zorg dichtbij: dit is de 65-plusser die zelfstandig thuis woont, maar sterk beperkt is door aandoeningen.
4. Zorg met verblijf: dit is de 65-plusser die niet meer zelfstandig thuis kan wonen in verband met intensieve zorgbehoefte en waar dus sprake is van ernstige(re) aandoeningen.<sup>7</sup>

#### *Sportlandschap voor ouderen*

Onderzoek van het Mulier Instituut laat zien dat ouderen op veel verschillende plekken kunnen sporten en bewegen, zoals bij sportverenigingen, commerciële aanbieders en sociaal-culturele instellingen. Vooral commerciële aanbieders, zoals zwem- of fitnesslocaties, hebben specifieke openingstijden of specifiek aanbod voor oudere sporters. Bij sportverenigingen doen ouderen vaak mee in het reguliere aanbod. Er is nog weinig zicht op het aanbod dat zich richt op ongeorganiseerd sporten en bewegen door ouderen. Dat gaat bijvoorbeeld om apps, wandel- of fietsroutes of sporten en bewegen in informeel groepsverband.<sup>8</sup> Sport en bewegen voor ouderen vindt daarnaast ook plaats binnen de zorgsector en het sociaal domein.

Ouderen die langer fit blijven hebben minder zorg nodig, bijvoorbeeld omdat vanwege een valongeval minder snel op een SEH terecht komen.<sup>9</sup> Sport en bewegen binnen de zorg kan bijvoorbeeld een valpreventieve beweeginterventie onder begeleiding van een fysiotherapeut zijn, waarbij het vervolg van deze interventie binnen de sport of het sociaal domein wordt voortgezet. Het sportlandschap voor deze doelgroep verbreed hiermee naar meerdere domeinen. Ondanks de verscheidenheid aan partijen en vindplekken lijkt er een tekort te ontstaan aan voldoende en gekwalificeerde seniorensporthouders specifiek voor de groep kwetsbare ouderen.<sup>10</sup> Juist deze groep kwetsbare senioren, met chronische aandoeningen en ouderdomsmotoriek, heeft behoefte aan sport- en beweegaanbod afgestemd op hun kunnen.

In Nederland zijn dus veel partijen die zich direct of indirect inzetten voor sporten en bewegen voor ouderen, maar er is geen partij die zich opwerpt als 'de sportorganisatie van en voor ouderen'. Dat blijkt uit een inventarisatie van het

<sup>7</sup> <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=10619&m=1645085345&action=file.download>

<sup>8</sup> Mulier Instituut, 2022, rapport 'Deelname aan sport en bewegen door ouderen'.

<sup>9</sup> Door valongelukken belanden er iedere dag 282 ouderen (65+) op de Spoedeisende Hulp. In 2020 waren de directe medische kosten als gevolg van deze ongevallen € 1,1 miljard.

<sup>10</sup> <https://www.teamsportservice.nl/actueel/nieuws/seniorensport-en-beweegaanbod-in-nederland-dreigt-te-verdwijnen/>

**Directoraat Generaal  
Volksgezondheid**  
Directie Sport  
Team 2

**Kenmerk**  
3552071-1045147-S



Mulier Instituut naar het beleids- en organisatielandschap van sporten en bewegen voor ouderen.<sup>11</sup> In hun advies pleiten zij voor een zogenoemde 'vlaggendrager' die organisaties in het landschap elkaar laten ontmoeten, maar ook een rol kan spelen in de vindbaarheid van de verschillende sport- en beweegopties voor ouderen.

**Directoraat Generaal  
Volksgezondheid**  
Directie Sport  
Team 2

**Kenmerk**  
3552071-1045147-S

**Vragen:**

- Is het Sport en beweeglandschap (georganiseerd en ongeorganiseerd) zowel inhoudelijk als financieel voldoende toegerust en sluit het bestaande aanbod voldoende aan op de door KCSB eerste drie geformuleerde groepen ouderen en hun wensen? De vierde groep "Zorg met verblijf" mag hierbij buiten beschouwing worden gelaten omdat dit buiten de scope en invloedssfeer van het sport- en beweegbeleid ligt.
  - o Het doel is om mensen zo lang mogelijk voor groep 1 behouden, terwijl er (beleidsmatig) minder zicht is op de mogelijkheden binnen fasen 2 en 3.
- Welke mogelijkheden ziet u om ouderen in fasen 1, 2 en 3 meer te laten sporten en bewegen als we kijken naar het (bestaande) sport- en beweeglandschap gekoppeld aan de commerciële sport, het sociaal domein en de zorg, maar ook naar het onderwijs?
  - o We hebben het dan over de korte termijn (met bijvoorbeeld sport en bewegen in de zorg rondom de integrale aanpak valpreventie waarin sport en bewegen een grote rol speelt als het gaat om universele preventie. Het is hierbij van belang dat ouderen na het volgen van een valpreventieve beweeginterventie in beweging blijven), maar juist ook richting de toekomst waarin de doelgroep groter wordt en we op zoek zijn naar kansen om ouderen in alle fasen blijvend te activeren.
  - o Maar ook als we kijken naar invloed van gemeenten middels de financiële bestaande regelingen met de Specifieke uitkeringen voor gemeenten (de SPUK) en het GALA (Gezond en Actief Leven Akkoord).
  - o Specifieke kennis en expertise is nodig bij docenten die aan deze groep lesgeven. Het is daarnaast belangrijk dat er op de lange termijn voldoende van deze specifiek geschoolde trainers/docenten zijn. Welke mogelijkheden ziet u om het onderwijs een rol te laten spelen om het sport- en beweeglandschap voor ouderen toegankelijk te houden?
- Kunt u in kaart brengen hoe vraag en aanbod van de verschillende belangenorganisaties en fondsen (zoals het Nationaal Ouderenfonds en het Volwassenenfonds Sport & Cultuur) gekoppeld zijn aan de verschillende domeinen?

---

<sup>11</sup> Mulier instituut, 2022, Beleids- en organisatielandschap van sporten en bewegen voor ouderen: stand van zaken 2021 (<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=10801&m=1652361749&action=file.download>).



Ik hoop u hiermee voldoende geïnformeerd te hebben en ontvang van de NLsportraad graag een concreet voorstel waarin de hierboven beschreven vragen worden uitgewerkt. Daarnaast vraag ik u de directie Sport regelmatig op de hoogte te brengen van de voortgang. Uiteraard kan van mijn kant naar behoefte worden voorzien in nadere informatie dan wel toelichting.

**Directoraat Generaal  
Volksgezondheid**  
Directie Sport  
Team 2

**Kenmerk**  
3552071-1045147-S

Hoogachtend,

de minister voor Langdurige Zorg  
en Sport,

Conny Helder