

HERONTWERP OPDRACHT

Sport- en bewegvisie

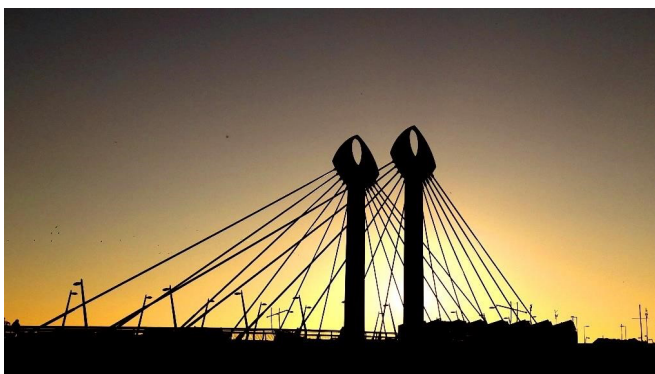


Twan Rens (s1173941)
25 april 2025



INO VERSLAG

Stage Stadshagen



2021 / 2022

Gemaakt door: Twan Rens, Sven van der Feen, Marijn de Goede, Neline Lugtenburg en Tizah Willebrandts

Voorwoord

Voor u ligt een onderzoeksverslag wat we gemaakt hebben voor het vak 'Inleiding Onderzoek'. Hierin onderzoeken we de wijk Stadshagen in Zwolle. Dit doen we door literatuur- en bureauonderzoek te doen. We bestuderen bijvoorbeeld het beleid van Zwolle. Hiernaast maken we een BVO-scan om te kijken wat er voor goede voorzieningen zijn in de wijk Stadshagen en wat kan worden verbeterd. Ook vragen we tijdens de stage die we lopen aan een sportkundige en aan verschillende bewoners van Stadshagen hoe zij zichzelf zien en wat Sportservice Zwolle hieraan bijdraagt. Wij hebben als doelgroep de ouderen gekozen. In hoofdstuk één gaan we in op de vraag waarom we kozen voor deze doelgroep en wat onze uiteindelijke hoofdvraag is. In hoofdstuk twee gaan we ons verdiepen in de literatuur. In hoofdstuk drie kijken we naar de methode. De resultaten geven we weer in hoofdstuk vier. Door deze hoofdstukken kunnen we informatie krijgen rondom onze hoofdvraag. En als laatste trekken we dan de conclusie en maken we een discussie in hoofdstuk vijf. Dit doen wij om een beter beeld te krijgen van de sportmogelijkheid voor ouderen in Stadshagen. Al onze bevindingen zetten we in dit verslag wat ertoe moet leiden dat we aan het einde van dit project een beter beeld hebben over de sportmogelijkheid voor ouderen maar ook over de ouderen en de wil om te gaan sporten. Wij hebben er allemaal erg veel zin in en kijken uit naar het stage lopen.

Met opmerkingen [TR1]: 1. Ik heb ervoor gekozen om dit punt te selecteren, omdat deze zin de kern van het onderzoek. Verder sluit het direct aan bij mijn interesse in hoe een beweegvriendelijke omgeving voor de specifieke doelgroep ouderen. Deze zin uit het verslag geeft mij de mogelijkheid om mijn huidige visie op sport en bewegen te spiegelen aan de keuzes die ik toen heb gemaakt. Daarnaast heb ik ervoor gekozen om dit punt te selecteren, omdat ik de doelgroep ouderen in de wijk Stadshagen nog steeds interessant vind doordat het een vrij nieuwe wijk is.

2. Het punt sluit deels aan bij mijn sport- en beweegvisie. In mijn sport- en beweegvisie staat een uitdagende en plezierige omgeving centraal, waarin mensen zich fysiek als mentaal kunnen ontwikkelen. In dit onderzoek staat vooral het aanbod centraal, maar er wordt minder ingegaan op de beleving van de doelgroep. Ik vind dat de elementen motivatie en plezier niet voldoende worden behandeld. Ik denk dat alleen het creëren van genoeg sportmogelijkheden er niet voor zorgt dat ouderen daadwerkelijk veel meer gaan sporten.

1. Uit onderzoek van Bakker en Preller (2022) komt naar voren dat voldoende bewegen zorgt voor het voorkomen van ziektes en het langer zelfstandig taken kunnen doen voor ouderen. Daarnaast wordt er ook aangegeven dat ouderen die bewegen meer sociale contacten hebben. Daarnaast tonen cijfers van het CBS (z.d.) aan dat het aantal ouderen in heel Nederland stijgt. Bij het creëren van nieuwe sportmogelijkheden zal er dus ook rekening gehouden moeten worden met 65+ers.

1. Als ik terugkijk op deze opdracht zou ik me meer richten op het de ervaring van de doelgroep. Als ik het onderzoek nu terugkijk wordt er vooral gefocust op wat er is, maar minder op hoe het wordt ervaren. Ik zou eerder dieper in gesprek gaan met iemand van de doelgroep over wensen en belemmeringen. Nu is het vooral gebleven bij gegevens uit de wijk en minder op de wensen.

Inhoudsopgaven:

Voorwoord	3
Hoofdstuk 1: Inleiding	5
Hoofdstuk 2: Literatuur verdieping	6
Hoofdstuk 3: Methode	8
Bureauonderzoek	8
Veldonderzoek	8
BVO-Scan	8
Interviews	8
Hoofdstuk 4: Resultaten	10
Bureauonderzoek	10
Veldonderzoek	10
BVO-scan	10
Interview	16
Hoofdstuk 5: Conclusies en discussie	17
Conclusie	17
Discussie	17
Literatuurlijst	18
Bijlagen	19
BVO-Scan	19
Interviews	21
Literatuurlijst herontwerp opdracht	29

Hoofdstuk 1: Inleiding

De eerst paal van Stadshagen werd geslagen in 1995. Tot op het moment van vandaag zijn ze daar nog niet mee opgehouden. Stadshagen is een groeiende nieuwbouwwijk in de stad Zwolle. De wijk bestaat vooral uit veel jonge gezinnen. Doordat er veel jonge gezinnen in Stadshagen zijn, zijn er in de wijk dus ook veel kinderen. In de wijk leven kinderen van alle leeftijden. Omdat er zo veel kinderen in stadshagen leven moeten er ook veel sportfaciliteiten zijn, om aan de behoefte van de jongeren te voldoen. In stadshagen is voor jongeren genoeg te doen op het gebied van sport. Je kan je vermaken in georganiseerd verband bij bijvoorbeeld de voetbalclub, tennisclub of korfbalclub. Naast de georganiseerde tak van sport valt er genoeg te beleven op het ongeorganiseerde gebied van sport. Dit komt omdat stadshagen ingericht is op fietsen. Hierdoor kan je makkelijk door de wijk fietsen en hardlopen.

Er is dus genoeg te doen voor jongeren in de wijk Stadshagen. Maar een groep waar misschien wat minder aandacht aan wordt besteed zijn de ouderen in stadshagen. Het inwoneraantal in stadshagen ligt rond de 26.000. Hiervan is nog geen tien procent ouder dan 65+ (Alle cijfers, 2021). Hierdoor vragen wij ons af of er wel genoeg rekening gehouden wordt met ouderen en de beweegbehoeftes van ouderen.

Een tekort aan beweegmogelijkheden voor ouderen in de wijk kan ervoor zorgen dat ouderen te weinig bewegen. Hierdoor kan een gezonde levensstijl voor ouderen in het gedrang komen. Het bewegen voor ouderen is van groot belang, omdat bewegen ervoor kan zorgen dat de botten en spieren sterk blijven en hierdoor blessures minder voorkomen of minder ernstig zijn. Ook is het sporten voor ouderen gezond op sociaal gebied, omdat ze door te sporten in contact komen met andere mensen.

Op het moment is er weinig bekend over de doelgroep ouderen. Er is niet bekend waar de meeste ouderen wonen in Stadshagen en wat hun beweegbehoeftes zijn. Daarnaast is er op het moment ook weinig bekend over de beweegmogelijkheid voor de doelgroep ouderen. Doormiddel van dit verslag willen wij hier meer inzicht in brengen.

Daarom is onze hoofdvraag van dit onderzoeksverslag: 'wordt er in Stadshagen genoeg aandacht besteed aan de ouderen en zijn hier voldoende faciliteiten voor?'

Met opmerkingen [TR2]: 1.Ik heb dit punt geselecteerd omdat ik nog weet dat toen wij het onderwerp voor dit onderzoek moesten kiezen, dit niet het meest voor de hand liggende onderwerp was. Dit omdat stadshagen een nieuwbouw wijk is, waar veel jonge gezinnen wonen. Maar het leek mij daarom leuk om ons te richten op een kleinere doelgroep. De wijk Stadshagen is een wijk waar ik zelf ben opgegroeid, daarom vond ik het interessant om te kijken welke sportmogelijkheden er zijn en wat wij kunnen betekenen voor de doelgroep ouderen in de wijk.

2.Het stukje sluit deels aan bij mijn visie. In mijn visie staat het creëren van een plezierige en uitdagende sportomgeving centraal, waar ruimte is voor ontwikkeling en sociale verbondenheid. Ik merk dat wij destijds vooral keken naar het sport en beweegaanbod en minder naar hoe ouderen de sport beleefden. Ik vind dat er hierdoor een stukje diepgang in het onderzoek mist wat ik nu wel belangrijk vind.

3.Een onderzoek van Mulier instituut (2020) toont aan dat slechts 38% van de ouderen voldoet aan de beweegrichtlijnen en de belangrijkste motieven van ouderen om te sporten gezondheid, plezier en sociale contacten zijn. Daarnaast zijn de grootste belemmeringen fysieke klachten, gebrek aan motivatie en geen passend aanbod. Er moet dus een activiteit te volgen zijn dit laagdrempelig is en afgestemd is op de doelgroep. Het sportaanbod moet niet alleen beschikbaar zijn maar het moet ook aantrekkelijk zijn voor ouderen om daadwerkelijk deel te nemen aan de activiteit.

4.De volgende keer zou ik bewuster stil staan bij de beweegbeleving van ouderen. In het onderzoek is er nu vooral gekeken naar wat is er in de wijk stadshagen en zouden ouderen hier ook gebruik van kunnen maken ... [1]

Met opmerkingen [TR3]: 1.Ik heb ervoor gekozen om dit fragment te selecteren omdat het laat zien hoe belangrijk een toegankelijke beweegomgeving is voor ouderen, zowel fysiek als sociaal. Ik vind het goed om te zien dat ook hier het sociale aspect van sporten onderstreept wordt.

2.Dit fragment sluit goed aan bij mijn sport- en beweegvisie. Bij sporten met ouderen draait het denk ik het meest om het sociale aspect. Door samen te bewegen zorg je dus dat je zowel mentaal als fysiek goed in je vel zit. Sport zorgt ervoor dat eenzaamheid tegengegaan kan worden.

3.Volgens de Rijksoverheid (2024) helpt actief blijven bij ouderen om langer gezond, mobiel en langer gezond te blijven. Het helpt tegen minder vallen en kan helpen om minder snel dementie te krijgen. Ook kan het samen sporten zorgen voor nieuwe contacten. Dit komt neer op hetzelfde wat wij hebben onderzocht.

4.Ik zou mezelf adviseren om beter te kijken naar het sociale aspect van bewegen. Dus niet alleen of er een plek is om te sporten, maar het ook uitnodigt om samen te sporten met anderen.

Hoofdstuk 2: Literatuur verdieping

Met de vraag of ouderen genoeg sporten in Stadshagen in ons achterhoofd, zijn we op onderzoek gegaan. De focus ligt vooral op het beweegaanbod voor ouderen en hoe we dit zouden kunnen verbeteren. Hierbij gaan we zoeken naar goed literatuur om onze kennis te verbreden op dit onderwerp.

Ongeveer 90% van ouderen in verpleeghuizen en 75% van ouderen in verzorgingshuizen zijn inactief en sporten niet. Inactief betekend dat je niet 1 dag in het jaar minimaal 30 minuten matig intensief actief bent. Voor mensen is een actieve leefstijl een van de belangrijkste aspecten om op latere leeftijd nog zelfredzaam te zijn. (Allesoversport, 2020)

Er zijn genoeg beweegprogramma's om ouderen in beweging te krijgen. Laten we eerst focussen om de oudere mannen. Sport en vooral voetbal is voor veel mannen toch de belangrijkste sport. Voetballen op normaal niveau is natuurlijk niet meer haalbaar. Ouderen zijn natuurlijk iets minder wendbaar, hebben een mindere conditie en het gaat allemaal net wat minder makkelijk. Dit is waarom Walking Football de wereld is ingebracht. Walking Football is een van de populairste sport voor ouderen, vooral voor de mannen. (Allesoversport, 2020)

Ook in Zwolle zijn er normaal gesproken genoeg mogelijkheden in de vorm van wel 90 verschillende sportgroepen voor ouderen om op een bij hun leeftijd passende manier te kunnen bewegen en de conditie van hun spieren en botten op pijl te houden. Jammer genoeg zijn er door de coronacrisis en de maatregelen die hierbij gepaard gaan op dit moment niet veel sportgroepen die nog door kunnen gaan na de heropening die in de zomer plaats vond. (Indebuurt, 2021)

Naast walking football zijn er natuurlijk ook nog een heel aantal andere sporten die geschikt zijn voor ouderen. Hier volg een lijst van een aantal sporten en waarom deze geschikt zijn voor ouderen.

Fitness: fitness is volgens onderzoek onder 65-plussers heel populair, je kan hierbij ook heel goed kiezen welke spiergroepen je wil gaan trainen dus het is ook heel goed aan te passen aan de behoeftes van de 65-plusser.

Zwemmen: zwemmen is een hele goede sport voor ouderen omdat je bijna al je spieren hierbij gebruikt en het risico op blessure is erg klein.

Tennis: tennis is een sport die heel makkelijk te spelen is voor ouderen. Zo is ook 20 procent van de tennisspelers in Nederland boven de 50 jaar. Tennis is ook heel goed om nieuwe mensen te ontmoeten en je sociale kring te vergroten; iets waar ouderen vaak behoefte aan hebben.

Yoga: yoga is zowel goed voor je fysieke als mentale gezondheid. Ook kun je bij yoga heel erg goed aanpassen wat voor oefeningen je doet zodat het matcht met de vaardigheden van de oudere.

Hardlopen: het voordeel van hardlopen is dat je dit eigenlijk vrijwel overal kan doen wanneer je dit zelf wil en het je uitkomt. Zo kan je lekker de bossen ingaan of in je eigen wijk blijven, als je niet heel mobiel meer bent. Ook kun je dit doen met een groepje om het sociale contact wat meer op te zoeken. (Actief65+, 2019)

Met opmerkingen [TR4]: 1.Ik heb deze zin gekozen omdat hij één van de redenen aangeeft waarom ouderen blijven sporten en bewegen. Het begrip zelfredzaamheid is een belangrijk iets voor ouderen. En ik vind het mooi om mijn eigen visie hier naast te leggen. Ook heb ik de zin geselecteerd omdat ik hem niet helemaal begreep toen ik hem las. Ik denk namelijk dat er bedoeld wordt dat zelfredzaamheid de reden is dat ouderen een actieve levensstijl hebben, maar dit staat er nu niet.

2.Deze zin sluit deels aan bij mijn sport- en beweegvisie. Zelfredzaamheid is een belangrijk gevolg van bewegen, maar in mijn visie staat plezier, uitdaging en persoonlijke ontwikkeling centraal. De zin focust vooral op het fysieke nut van bewegen, terwijl ik juist ook veel waarde hecht aan de mentale, sociale en emotionele aspecten. Bewegen moet niet alleen goed voor je zijn, het moet ook goed voelen.

3.Uit onderzoek van de Zeeuw en de Hollander (2019) komt naar voren blijkt dat de belangrijkste reden het sociale aspect is. Hierna komt het gezondheidsaspect. Ouderen willen hun gezondheidsklachten verminderen. De literatuur komt dus redelijk overeen met mijn visie en ook met het eerder uitgevoerde onderzoek.

4.De volgende keer zou ik kort ingaan op wat zelfredzaamheid inhoudt. Dit is namelijk een begrip wat veel terugkomt in het maken van beweegbeleid voor ouderen. Het is dus handig om dit wat verder toe te lichten. Daarnaast zou ik ook cijfers laten zien van ... [2]

Met opmerkingen [TR5]: 1.Ik heb ervoor gekozen om deze zin extra toe te lichten omdat het een succesvol voorbeeld is van een succesvolle sportvorm voor ouderen, en het laat dus zien dat sporten aangepast kunnen worden aan de mogelijkheden van de doelgroep. En ik vraag me dan af waarom dit zo goed werkt en of dit ook voor andere sporten kan.

2.Deze zin sluit goed aan bij mijn sport- en beweegvisie. Walking football is namelijk een sport die aangepast kan worden aan de mate van gezondheid van een deelnemer. De sport kan moeilijker of makkelijker gemaakt worden door wat regels aan te passen. Dit is iets wat ik ook erg belangrijk vind in mijn visie. Iedereen moet namelijk uitgedaagd kunnen worden op zijn of haar manier. Daarnaast ben ik via mijn stage ook betrokken geraken bij een walking football team en ik zie wat het op sociaal aspect voor de mensen betekent om samen te sporten.

3.De literatuur ondersteunt het idee dat walking football een positieve invloed heeft op zowel de fysieke als sociale gezondheid van ouderen. Volgens Rook et al (2018) verlaagt het de drempel om actief te blijven en verbetert het mobiliteit en sociale interactie, wat bijdraagt aan een sociaal netwerk en verhoogd welzijn. Verder is voetbal een populaire sport waar vooral veel mannen mee zijn opgegroeid. Vaak volgen zij de sport nog op televisie en biedt het walking football een mooie kans om te sporten. ... [3]

Sportservice Zwolle is de organisatie waarbij wij onze stagegelopen hebben. Sportservice Zwolle houdt zich bezig met het vitaal en gezond houden van de inwoners van Zwolle. Dit doen ze doormiddel van een groot assortiment sport- en beweegactiviteiten aan te bieden en hiermee voor jou een sport te vinden die bij je past.

Sportservice Zwolle werkt samen met alle grote spelers in de sector zoals gemeenten, sport aanbieders, sportverenigingen, maatschappelijke instellingen en bedrijven om Zwolle een sportstad te maken. Ze zijn eigenlijk de verbinder tussen de mensen die willen sporten en de organisaties die dit aanbieden. Ook maakt sportservice Zwolle van de ontwikkelingen die binnen de sector gebeuren steeds een vernieuwd beweeg arrangement bij zowel verenigingen, bewegingsonderwijs als in de wijk.

(Sportservicezwolle, z.d.)



SPORT BEWEEG EN BELEEF!

Hoofdstuk 3: Methode

Dit onderzoek is uitgevoerd door vijf eerstejaars studenten sportkunde op het Windesheim. Het onderzoek is uitgevoerd vanaf eind november 2021 tot begin januari 2021

Het onderzoek bestaat uit verschillende deelonderzoeken. Er wordt in dit onderzoek gebruik gemaakt van bureauonderzoek, hierbij wordt er gekeken naar bestaande data over het sportbeleid in de wijk Stadshagen. Daarnaast wordt er ook gebruik gemaakt van veldonderzoek. Dit onderdeel bestaat uit een BVO-scan waaruit de beweegvriendelijkheid in de wijk wordt geanalyseerd en interviews met ouderen en betrokkenen bij het organiseren van beweegactiviteiten van ouderen.

Bureauonderzoek

Het kerndoel van gemeente Zwolle op het gebied van sportbeleid is het bijdragen aan een vitale en gezonde bevolking. De focus wordt hier gelegd op het streven naar een zo'n hoog mogelijke sport- en beweegparticipatie. In dit deel van het onderzoek hebben wij gekeken naar een nulmeting van de sportparticipatie van Zwolle. Deze nulmeting hebben wij opgevraagd om te kijken naar het sportbeleid van Zwolle. Omdat de gemeente Zwolle een sportbeleid heeft ontwikkeld voor de hele stad en niet een apart sportbeleid voor Stadshagen hebben wij vooral gekeken naar het sportbeleid van heel Zwolle. Het sportbeleid van de gemeente Zwolle is ontwikkeld in 2018 en geraadpleegd in 2021.

Veldonderzoek

BVO-Scan

Om inzicht te krijgen in de beweegmogelijkheden voor ouderen, is er onderzocht doormiddel van een Beweegvriendelijke omgeving scan. Door deze scan toe te passen in Stadshagen kan je een beeld vormen over de beweegvriendelijkheid in Stadshagen. Iedereen heeft voor zichzelf de BVO-scan ingevuld aan het eind van november 2021. Het doen van deze scan duurt per persoon 30 tot 40 minuten. Nadat er een scan van de wijk is gemaakt worden de resultaten van de deelnemers vergeleken en wordt er een gemiddelde gevormd. Hieruit kan een conclusie worden getrokken over de beweegvriendelijkheid van de wijk stadshagen. Dit is van belang voor ons onderzoek, omdat er onderzocht wordt of er genoeg beweegmogelijkheden voor ouderen zijn.

Interviews

De interviews zijn afgenomen bij verschillende ouderen. De leeftijden van de ouderen lagen tussen de 65 en 80 jaar. De interviews met de ouderen duurde rond de tien minuten en vonden plaats in december 2021 in de tennisclub van Stadshagen. Deze interviews zijn uitgevoerd om achter de mening van de ouderen te komen over de activiteiten en de beweegmogelijkheden in Stadshagen.

Naast de ouderen hebben we ook de buurtsportcoach, die activiteiten voor de doelgroep ouderen organiseerden, geïnterviewd. In dit interview hebben we gevraagd hoe hij de ouderen het beste in beweging krijgt en of er genoeg faciliteiten waren om ouderen in beweging te krijgen. Het interview met

Met opmerkingen [TR6]: 1. Ik heb ervoor gekozen om deze zin te selecteren, omdat het iets zegt over het uitgangspunt van de gemeente wat betreft sporten en bewegen. Dit is een belangrijk zin als het aankomt op het sportbeleid van de gemeente Zwolle. En ik vind het mooi om hier mijn eigen sport- en beweegvisie tegen aan te leggen. Het biedt namelijk een belangrijke mogelijkheid om dit te vergelijken met waar ik voor sta. 2. Deze zin sluit deels aan bij mijn sport en beweegvisie. De zin stelt namelijk dat het doel van de gemeente Zwolle het bijdragen aan een vitale en gezonde bevolking is. Deze zin past zeker bij mijn visie op het gebied van het gezondheidsaspect, maar gaat minder in op andere belangrijke waarden uit mijn visie zoals plezier en uitdaging. Ik vind dat sport meer is dan alleen vitaliteit. Het gaat om het samen of alleen behalen van doelen doormiddel van sport. Ik het doel van de gemeente mis ik dit een beetje. 3. Wat betreft het Zwolse sportakkoord (2021) heeft er een verandering plaatsgevonden op het gebied van hun visie op sport. In plaats van gezondheid en vitaliteit is de focus komen te liggen op vitaliteit en inclusie. Waarbij kinderen en ouderen speciale aandachtsgroepen zijn. Dit is een positieve ontwikkeling, omdat de gemeente ook inziet dat sport voor ouderen ook steeds belangrijker wordt. Een leven lang bewegen voor iedere inwoner is een belangrijke verandering in de visie van de gemeente Zwolle die zeker aansluit bij mijn visie. 4. Als ik de opdracht opnieuw zou moeten maken, zou ik mezelf aanraden om ook in gesprek te gaan met iemand die gaat over sport(beleid) in Stadshagen. Ik denk namelijk dat Stadshagen een specifieke wijk in Zwolle is met specifieke eisen.

de buurtsportcoach heeft plaatsgevonden in december 2021. Dit interview duurde tussen de 20 en 30 minuten.

De interviews met ouderen zijn niet in een keer afgenomen maar de vragen werden meestal tussen de activiteiten door gesteld. De interviews zijn niet opgenomen, omdat de meeste ouderen zich hier niet prettig bij voelden. De interviews zijn daarom uitgeschreven en daarna geanalyseerd. Ook zijn de interviews met de buurtsportcoach en met iemand uit het ouderencomplex uitgeschreven en vervolgens geanalyseerd. De uitkomsten van de interviews worden door de studenten geanalyseerd in hoofdstuk 4 van dit verslag.

Hoofdstuk 4: Resultaten

Bureauonderzoek

Wij lopen stage in Stadshagen, een wijk in Zwolle. Daarom hebben wij het sportbeleid van Zwolle bekeken. 'De eerste zin van het Actieplan Sport en Bewegen is: 'Sport in Zwolle leeft.' Dit is de hoofdzaak van het sportbeleid. Het kerndoel van dit Actieplan is een bijdrage te leveren aan vitale inwoners van de stad, in het kader van gezonde leefstijl, maatschappelijke participatie, arbeidsparticipatie en sociale cohesie. Hierbij wordt de focus gelegd op de maatschappelijke rol van sport zoals het streven naar een zo hoog mogelijke sport- en beweegparticipatie, met als uitgangspunt integraal en inclusief sporten. Ook wordt de focus gelegd op het stimuleren van rol en rolneming van de vereniging ten aanzien van maatschappelijke doelen. Zwolle wil de bijdrage aan vitale inwoners leveren door o.a. het economische en maatschappelijke verdienvermogen van de sportverenigingen te vergroten, zodat er vitale sportverenigingen en vitale sportaccommodaties worden gerealiseerd.

Zwolle heeft volgens een nulmeting, die gedaan is voor het sportbeleid, een hoge sportparticipatie binnen alle doelgroepen. Ook kent Zwolle een goede en stevige sportinfrastructuur, met een kwalitatief goed sportaanbod binnen een veelheid van sportdisciplines. Hiernaast kent Zwolle ook een stevig accommodatiebeleid, die verbonden is met een zeer goed kwalitatief en kwantitatief accommodatieaanbod. Dit zijn ook de dingen die Zwolle in stand wil houden, zodat 'vitaliteit' het sleutelwoord blijft van de stad.' (*Sportbeleid Zwolle, 2018*)

In het sportbeleid van Zwolle wordt niet specifiek ingegaan op verschillende wijken en doelgroepen. Daarom hebben wij een algemeen beeld geschetst van de belangrijkste doelen van de stad Zwolle.

We hebben tijdens de stagedag meegelopen met verschillende activiteiten. Hiernaast hebben we allemaal persoonlijk één activiteit zelf verzonnen die goed zouden passen bij het beleid. In het beleid van Zwolle staat namelijk dat ze een bijdrage willen leveren aan vitale inwoners. Wij leveren deze bijdrage aan de ouderen van Stadshagen. We hebben activiteiten verzonnen die bot- en spierversterkend zijn, maar hiernaast ook zorgen voor sociale cohesie. Zo houden we de ouderen vitaal en voelen ze zich beter. Jammer genoeg konden we deze activiteiten niet daadwerkelijk uitvoeren in verband met corona, maar al hadden we ze mogen uitvoeren, pasten ze goed bij het beleid van Zwolle. De AARDE-formulieren van deze activiteiten staan in de beweegmap van het vak 'mentoraat'.

Veldonderzoek

BVO-scan

Een BVO-scan is een manier om te kijken hoe beweegvriendelijk een wijk is. Er wordt onderzoek gedaan of er voor de inwoners van die wijk genoeg voorzieningen zijn om te sporten en bewegen (*Kenniscentrum Sport en Bewegen, 2021*). Er staan verschillende onderwerpen in de BVO-scan met hierbij stellingen. Deze dingen moest je controleren in de wijk en hieraan een cijfer koppelen, met een schaal van 1 tot 7. Als er een 1 wordt gegeven betekent het dat diegene vond dat aan die stelling niet werd voldaan. Als er een 7 wordt gegeven betekent het dat diegene vond dat dit in de wijk Stadshagen heel goed was.

Met opmerkingen [TR7]: 1. Ik heb ervoor gekozen om deze zin te selecteren, omdat het een breed geformuleerd beleidsdoel beschrijft waarin sport wordt gezien als middel. Dit maakt het interessant om er mijn sport- en beweegvisie tegen aan te houden. Ook ben ik zelf van mening dat sport meer is dan alleen een fysiek iets.

2. Deze zin sluit erg goed aan bij mijn sport- en beweegvisie. Ik zie namelijk sport ook als meer dan een alleen gezond gedrag. Het actieplan zet zich in op participatie en sociale cohesie. Dit sluit aan bij mijn visie dat sport ook mentale en sociale waarde moet hebben. Wat ik minder terug zie is het stukje persoonlijke ontwikkeling, maar dit is vooral iets wat ik zelf erg belangrijk vind als ik sport.

3. Het actieplan benadrukt de maatschappelijke rol van sport. Volgens onderzoek van de gemeente Veendam (2024) draagt sport niet alleen bij aan fysieke gezondheid maar ook aan sociale inclusie en maatschappelijke participatie. Dit sluit dus aan bij het actieplan van Zwolle waar dezelfde punten centraal staan.

4. Ik zou mezelf adviseren om niet alleen toe te lichten wat de doelen zijn van het actieplan maar ook toe te lichten hoe dit bereikt wordt en voorbeelden toe te lichten. Ook zal ik benoemen waarom de gemeente graag wilt dat bepaalde doelen behaald worden

Met opmerkingen [TR8]: 1. Ik heb ervoor gekozen om deze zin te selecteren, omdat het een belangrijk instrument is dat gebruikt is voor dit onderzoek. Het brengt in kaart hoe beweegvriendelijk een omgeving is. Toch denk ik dat het niet de beste manier is om te kijken of er genoeg beweegaanbod voor ouderen is. Ik denk dat het kijken naar hoeveel speeltuinen of voetbalvelden er in een wijk liggen hiervoor niet de geschikte methode is.

2. De zin sluit aan bij mijn visie. Ik vind het belangrijk dat er genoeg voorzieningen zijn waar iedereen kan sporten. Wel denk ik dat de BVO scan niet de beste manier is om dit ook voor ouderen in kaart te brengen. Ouderen sporten en bewegen op een andere manier dan kinderen en volwassenen. Daarnaast draait het onderzoek ook om het beweegaanbod, het onderzoeken van voldoende faciliteiten is niet genoeg om in kaart te brengen of er genoeg beweegaanbod is voor ouderen.

3. Volgens het kenniscentrum sport en bewegen (2021) is de BVO-scan een belangrijk hulpmiddel om inzicht te krijgen in de leefomgeving. Maar er wordt ook benadrukt dat de inrichting van de wijk slechts een aspect is. Om inzicht te krijgen in het beweegaanbod moet er naast infrastructuur ook gekeken worden naar sociaal gedrag en gebruikerservaringen. Dit is dus iets wat ook aansluit bij mijn visie.

4. Als ik dit verslag opnieuw zou moeten schrijven zou ik veel meer data van uit de doelgroep verzamelen. Er is nu kort gesproken met een paar senioren, maar ik zou er voor kiezen om een vragenlijst uit te zetten onder de doelgroep, zodat er meer betrouwbare data is.

Zie deze wijkkaart waar we de informatie over waar en welke beweeg- en/of sportvoorzieningen er zijn in Stadshagen hebben ingezet:



(Planviewer, z.d.)

In ons groepje hebben we allemaal persoonlijk de BVO-scan afgenomen. De gehele BVO-scans zijn toegevoegd aan de bijlages. Hieruit zijn verschillende resultaten gekomen. De verschillen en overeenkomsten bespreken we in dit kopje van het onderzoeksverslag per onderwerp, zodat we de wijk Stadshagen in Zwolle kunnen beschrijven.

Lopen (functioneel + recreatief)

Bij dit onderdeel scoorden we hoog wat betreft de hoeveelheid van de wandelpaden in Stadshagen. Hiernaast scoorden we ook hoog op de korte afstand die deze wandelpaden je bij de belangrijkste voorzieningen, zoals scholen, winkels, openbaar vervoer en (sport)parken brengt (zie foto 1). Ook scoorden we hoog bij de toegankelijkheid van het openbaar vervoer voor bijvoorbeeld mensen met een handicap of oudere mensen, waarvoor het lastiger is om zich te verplaatsen.

Het grootse verschil in scores geven hebben we bij het stimuleren van het openbaar vervoer. Hier is het verschil tussen het hoogste cijfer en het laagste cijfer namelijk 3 uit 7. Dit kunnen we verklaren doordat degenen die niet in Zwolle wonen tijdens de BVO-scan vooral de fietspaden en wandelpaden zagen en niet veel afwisten van het openbaar vervoer. We zagen wel bussen rijden, maar degenen die in Zwolle wonen weten dat het openbaar vervoer ook goed geregeld en toegankelijk is.

We scoorden wat lager bij de stelling 'Wijkbewoners worden voldoende gestimuleerd om zich mogelijk ter voet te verplaatsen. Dit kunnen we gelijk koppelen aan een andere stelling waar we gemiddeld wat lager scoorden, namelijk 'de wandelpaden zijn van goede kwaliteit en worden voldoende goed onderhouden'. Sommige wandelpaden zijn niet helemaal goed bijgehouden waardoor het minder

aanlokkelijk is om te gaan lopen. Toch scoren we hier gemiddeld nog een 5 uit de 7, wat ruim voldoende is. Ook wordt het fietsen meer gestimuleerd dan het lopen, maar dit bespreken we in het volgende kopje.



Foto 1

Fietsen (Functioneel + recreatief)

Bij het deelonderwerp fietsen scoorden we over het algemeen heel hoog. Wat ons opviel bij de stelling 'Er zijn voldoende fietspaden in de wijk' was dat iedereen het hoogste cijfer gaf, namelijk een 7. Dit komt doordat er door de wijk Stadshagen één hoofdfietspad is, waarmee je langs alle belangrijke punten komt. Dit is een heel breed fietspad (zie foto 2) waar ook geen auto's mogen rijden. Ook zijn er voldoende verkeersmaatregelen in de wijk genomen om voor meer veiligheid voor fietsers te zorgen. Het hoofdfietspad in Stadshagen is daarom heel functioneel.

We scoorden wel wat lager bij de stelling dat wijkbewoners worden gestimuleerd door voorlichtingen om zich met de fiets te verplaatsen. Dit komt omdat wij niet afweten van bepaalde voorlichtingen hiervoor. We merkten wel dat het centrale fietspad echt bekend is waardoor veel mensen fietsen, maar hoorden verder niks over voorlichtingen of iets dergelijks. Ook had een deel van ons groepje het idee dat er soms iets te weinig parkeermogelijkheden waren voor fietsen.

Maar uit onze BVO-scan kun je zeker opmaken dat fietsen heel aantrekkelijk wordt gemaakt voor de inwoners.



Foto 2

Spelen + actief bewegen

Bij dit deelonderwerp scoorden we gemiddeld wat lager. Alsnog waren alle punten hier ruim voldoende. Er zijn echt super veel speelparkjes (zie foto 3). Veel waren er echter een beetje leeg en sommige pleintjes kunnen net wat beter onderhouden worden. Er wordt meer aandacht besteed aan het groen, wat echt mooi geregeld is en waar veel mensen gebruik van maken. Ook zijn er veel sportfaciliteiten, waar we in het volgende kopje verder op ingaan.



Foto 3

Sport

Tijdens de wijkscan is het ons allemaal opgevallen dat hierin een aardig groot verschil zit tussen buiten- en binnensportaccommodaties. In Stadshagen zijn heel veel faciliteiten om buiten te sporten (zie foto 4 en 5). Ook zijn hier lampen aanwezig, waardoor jongeren lang kunnen sporten.

Naast openbare sportfaciliteiten zijn er ook veel sportaccommodaties, zoals een voetbalclub enzovoort.

Door corona konden we niet kijken bij binnensportaccommodaties. Toch hebben we door onze stage nog één binnensportaccommodatie gezien, namelijk de tennisbanen. Hier werden sport- en beweegactiviteiten voor ouderen gegeven. Het zag er vrij goed onderhouden uit.



Foto 4



Foto 5

Interview

Met het interview hebben we een aantal vragen gesteld en die samengevat en uitgewerkt. Er zijn 3 ouderen geïnterviewd die mee deden met de activiteiten op de meeloopdag. We hebben ook onze stagebegeleider, die buurtsportcoach is van Stadshagen, geïnterviewd. Hiernaast hebben we nog een buitenstaander, die in het bejaardentehuis in de buurt van de sportaccommodatie woont, geïnterviewd.

We waren benieuwd *hoe de ouderen zichzelf zien en voelen op het gebied van hun gezondheid*. Over het algemeen voelen ze wel dat ze niet meer zo fit zijn zoals vroeger. De ouderen willen wel graag zo fit zijn, maar lichamelijk kunnen ze het niet. Ze zijn al wat meer versleten dan ze willen toegeven.

Het dagelijkse leven van de ouderen ziet er wat eenzamer uit, en dat merkt de buurtsportcoach ook. “Ze maken tijdens de beweegactiviteit veel sociale contacten en hebben elkaar dan ook veel te vertellen. Een factor dat ook meetelt is dat ze elkaar maar één keer in de week zien”. Naast de beweegactiviteit hebben de ouderen het bejaardentehuis waar sociale contacten schaars zijn. Sommige ouderen hebben kinderen en kleinkinderen die een bezoekje komen brengen. Met deze contacten zijn ze heel erg blij, maar toch voelen ze zich eenzaam. Als het aan activiteiten ligt, doen de ouderen vooral aan wandelen, of een blokje om. Sporten doen ze zelf niet meer. Ze bewegen wel graag bij de buurtsportcoach elke week. De meneer die niet meedeed aan de buurtactiviteiten, kende het ook niet. Meneer was geïnteresseerd en zou er wel meer over te weten willen komen.

We hebben de ouderen ook gevraagd of er veel advertenties of mond op mondreclame is. Uit de resultaten blijkt dat de ouderen er niet zoveel van zien of horen. Er heeft wel een flyer aan het prikbord gehangen maar veel informatie konden ze er niet vandaan halen. De buurtsportcoach zei: “We konden voor de corona-tijd nog wel langs de bejaardentehuizen gaan, om ze in te lichten over de beweegactiviteiten die wij aanbieden. Ze mogen dan zelf kiezen of ze komen of niet. We komen de ouderen niet ophalen van het bejaardentehuis. De locaties zijn makkelijk te bereiken. In de zomer het korfbalveldje en in de winter hebben we de overdekte tennisbanen. Dit fysieke contact is nu niet mogelijk.” Wij hebben dit ook aan de ouderen gevraagd: “Maakt de locatie voor u uit of u komt of niet?” en: “Heeft het weer invloed op uw aanwezigheid?” Volgens hen maakt het niet uit, de locaties kunnen ze gemakkelijk bereiken. “Maar het is altijd wel goed weer”, zei mevrouw.

Op de vraag wat de ouderen van de activiteiten die gegeven worden vonden, antwoorde elk individu anders. Meneer wilde graag wat meer tennissen. Mevrouw wilde graag wat fanatiekere activiteiten doen en minder spelletjes, zoals het memorie spel dat werd gegeven vond mevrouw helemaal niks. Over het algemeen zijn de activiteit naar hun voldoeningen, zoals iemand mooi en eerlijk zei: “Het spelaanbod is negen van de tien keer leuk”.

ANTWOORD VANUIT DE INTERVIEW OP ONZE HOOFDVRAAG:

Faciliteiten zijn er genoeg in stadshagen. Ouderen kunnen vrij bewegen en gebruik maken van de attributen en looppaden. Stadshagen is een zeer jonge wijk. Aan ouderen is gedacht, maar er is hier meer aandacht voor nodig. Ze adverteren te weinig voor beweegactiviteiten van ouderen. Er is dus schaarse aandacht voor de ouderen in Stadshagen. Er mag alleen meer geadverteerd worden en uitleg gegeven worden over de faciliteiten en activiteiten.

Met opmerkingen [TR9]: 1. Ik heb ervoor gekozen om deze zin te selecteren omdat ik vind dat dit de kracht is van sport. Hier ben ik de afgelopen jaren steeds meer achter gekomen. Voor mij was sporten altijd zo fanatiek mogelijk je best doen en alles willen winnen. Door verschillende stages en opdrachten ben ik meer gaan inzien dat sport het beste middel is voor nieuwe contacten. Daarnaast laat deze zin ook zien hoe eenzaam sommige ouderen zijn. Ook zegt de zin dat ze elkaar maar een keer per week zien. Dit laat zien dat het thema sport onder ouderen een onderbelicht thema is. 2. Deze zin sluit goed aan bij mijn visie. Het belangrijkste is dat iedereen op zijn of haar manier zich kan ontwikkelen en plezier kan hebben met sport. Sport biedt ouderen de mogelijkheid om met anderen in contact te komen. Daarnaast zoals net toegelicht wordt er gezegd dat oudere elkaar maar een keer per week zien. Vanuit mijn visie zou ik zoeken naar een manier waarop dit vaker kan. Daarnaast denk ik dat de ouderen actiever betrokken moeten worden. Ik denk namelijk niet dat er veel ouderen zijn die uit zichzelf zullen gaan sporten als ze dit al heel lang niet meer gedaan hebben. 3. Volgens het RIVM (2016) zijn bekendheid met het aanbod en toegankelijkheid van de activiteiten essentieel voor ouderen om deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten. Er wordt in het rapport aangegeven dat er reclame voor activiteiten gemaakt moet worden via kanalen die bekend zijn bij ouderen. Informatievoorziening vormt namelijk een beperking bij ouderen voor deelname. 4. Als ik dit verslag opnieuw zou moeten schrijven, zou ik tijdens de gesprekken met ouderen dieper ingaan op wat het contact voor de ouderen betekent. Ik zou er achter proberen te komen wat ouderen belangrijk vinden. Misschien komt hier wel een wens van ouderen naar voren dat ze vaker willen sporten, dit zou ik dan mee kunnen nemen in de conclusie en voor kunnen leggen aan Sportservice Zwolle.

Hoofdstuk 5: Conclusies en discussie

Conclusie

Stadshagen is een zeer jong stadsgedeelte van Zwolle. Er staan hier ook maar enkele bejaardentehuizen. Er zijn veel mogelijkheden om te sporten en bewegen in Stadshagen. Er is namelijk veel groen met wandelpaden, maar ook veel sportveldjes en speeltuinen. Zo kunnen de inwoners van Stadshagen van jong tot oud actief bezig zijn.

Er zijn meerdere buurtsportcoaches in Stadshagen. Deze organiseren dingen voor elke leeftijdsgroep, dus ook voor de kleinere groep ouderen. Ouderen hebben deze begeleiding nodig. Naast de buurtsportcoaches die ze hierbij kunnen helpen, zijn er ook fitnessruimtes waar ouderen met of zonder begeleiding kunnen sporten en bewegen.

De activiteiten die door de buurtsportcoach, waar wij mee meeliepen, werden aangeboden voor de ouderen zijn heel divers. Het ging van actief tennissen naar een rustig spel zoals Kubb. Dit is goed, omdat wij tijdens onze stage en interviews ook merkten dat de wensen van de ouderen best verschillend zijn. Wel hebben we opgemerkt dat er niet veel aan gedaan wordt om mensen te werven. Dit is dus ook iets wat in het vervolg meer en beter kan.

Wij hebben door onze stage nieuwe inzichten gekregen over wat een buurtsportcoach kan doen en wat hierin goed gaat en verbeterd kan worden.

Discussie

De BVO-scan die we gedaan hebben is niet helemaal betrouwbaar. We hebben dit op een koude ochtend en middag gedaan. Er waren corona-maatregelen, waardoor er niet optimaal gebruik kon worden gemaakt van de buurt. We hebben wel ons best gedaan om goed te kijken waar wel gebruik van gemaakt kan worden als er geen maatregelen waren en het wel uiterst gebruikt kon worden.

Met de stage zouden we twee dagen mogen meelopen. Dit is uiteindelijk ook niet gelukt omdat er een zwaardere lockdown kwam. In deze lockdown was helemaal geen plaats voor beweegactiviteiten. Alles is gesloten tot en met 14-01-2022 in afwachting op de nieuwe persconferentie. Om die reden hebben we onze eerste meeloop dag niet kunnen vergelijken met de andere beweegactiviteiten van andere dagen. Nu met de corona-maatregelen kunnen er weinig tot geen evenement en zelf activiteiten worden georganiseerd. Het langs gaan van bejaardentehuizen en flyeren zal daardoor nu ook moeilijker gaan dan voorheen. De ouderen zijn niet allemaal heel goed met digitaal materiaal, dus via daar bereiken is ook geen mogelijkheid. We hadden graag meer initiatief willen zien vanuit de buurtsportcoaches, maar hebben dit misschien nu niet goed kunnen zien en evalueren, door de situatie waarin we ons bevinden. We vinden dat we niet het volledige beeld hebben kunnen zien.

Uit ons onderzoek willen we concluderen dat het antwoord op onze hoofdvraag is dat er wel genoeg georganiseerd wordt voor de ouderen, maar dat hier meer over geïnformeerd moet worden door de buurtsportcoaches, want niet iedereen in Stadshagen weet hiervan af.

Met opmerkingen [TR10]: 1. Ik heb deze zinnen geselecteerd, omdat dit stukje de inzichten vanuit de stage en de interviews benadrukt. Het komt er op neer dat ouderen veel individuele voorkeuren hebben wat betreft beweegprogramma's. Daarnaast heb ik het stukje geselecteerd, omdat de laatste regel vragen bij mij oproept.

2. Deze zin sluit redelijk goed aan bij mijn visie. Ik ben namelijk van mening dat iedereen moet kunnen sporten op zijn manier ongeacht niveau. Het ontwikkelen van speciaal beweegaanbod voor ouderen hoort hier zeker bij.

3. Het Mulier Instituut (2020) stelt dat ouderen het meest gebaad zijn bij een laagdrempelig, sociaal en gevarieerd beweegaanbod. Ouderen hebben veel verschillende wensen en behoeftes. En het is belangrijk dat hier naar geluisterd wordt. Activiteiten zoals tennis en Kubb sluiten aan bij deze wensen.

4. Volgende keer zou ik de conclusie helemaal anders schrijven. Voor een conclusie vind ik hem namelijk niet duidelijk genoeg. Zoals ik bij punt 1 aangaf staat er dat er nieuwe inzichten zijn verkregen en wat er goed gaat en beter kan. Maar juist in een conclusie hoor je te schrijven wat die inzichten zijn. Dit mis ik nu en zou ik zeker toevoegen, omdat het belangrijk is voor het beantwoorden van de vraag.

Met opmerkingen [TR11]: 1. Ik heb deze zin geselecteerd omdat het het antwoord op de hoofdvraag is. Ik denk dat de boodschap van het antwoord wel duidelijk is. Er is voldoende aanbod, maar er wordt niet voldoende over gecommuniceerd, maar ik denk dat de manier waarop er antwoord gegeven beter kan.

2. De zin sluit deels aan bij mijn visie. Ik geloof dat ouderen niet alleen behoefte hebben aan activiteiten, maar ook aan de sfeer om het sporten heen. Verder ben ik van mening dat het niet alleen draait om voorzieningen voor ouderen maar vooral om het creëren van een omgeving waarin ouderen graag willen bewegen. En ik denk achteraf dat dit wel beter had gekund. Toen der tijd was er sprake van Corona, maar op het moment ben ik wel erg benieuwd naar de ontwikkeling die sport voor ouderen in Stadshagen heeft gehad de afgelopen jaren. Verder ben ik ook van mening dat het sport- en beweegaanbod goed gecommuniceerd moet worden, want ouderen moeten wel weten dat de mogelijkheid bestaat.

3. Volgens het Kenniscentrum Sport en Beweging (2021) is communicatie bij de doelgroep ouderen van groot belang. Het beweegaanbod moet aansluiten bij de wensen en behoeftes, maar het communiceren via de juiste kanalen is van groot belang. Uit de publicatie van het Kenniscentrum komt naar voren dat persoonlijk contact het beste werkt voor ouderen. Als de communicatie niet op de juiste manier wordt ingevuld, blijft het de potentie van het sportaanbod onbenut. Ik sluit me aan bij deze literatuur, want ik ben ook van mening dat er bij stadshagen toen der tijd meer potentie lag wat betreft het sportaanbod

Literatuurlijst

A. (2019, 27 november). *Geschikte sporten voor senioren*. Actief65+ Uitzendbureau. Geraadpleegd op 2022, van <https://www.actief65plus.nl/geschikte-sporten-voor-senioren/>

De Zeeuw, J. (2020a, februari 5). *Dagbesteding en activiteiten in de ouderenzorg*. Allesoversport.nl. Geraadpleegd op 2021, van <https://www.allesoversport.nl/thema/bewegstimulering/dagbesteding-enactiviteiten-in-de-ouderenzorg/>

De Zeeuw, J. (2020b, februari 7). *Effectieve bewegprogramma's voor ouderen*. Allesoversport.nl. Geraadpleegd op 2021, van <https://www.allesoversport.nl/thema/bewegstimulering/effectievebewegprogramma-s-voor-ouderen/>

Héél véél informatie over wijk Stadshagen (update 2021!). (2021, 25 december). AlleCijfers.nl. Geraadpleegd op 2021, van <https://allecijfers.nl/wijk/wijk-22-stadshagen-zwolle/>

Kenniscentrum Sport en Bewegen. (2021, 5 oktober). *BVO-scan*. Geraadpleegd op 2021, van <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/bvo-scan/#:text=De%20BVOScan%20is%20bedoeld%20voor%20lokale%20professionals%20die,en%20inrichting%20van%20openbare%20ruimte%2C%20zoals%20de%20omgevingsvisie>

Oversportservicezwolle. (z.d.). sportservicezwolle. Geraadpleegd op 2022, van <https://sportservicezwolle.nl/over-sportservice-zwolle>

Sportbeleid Zwolle. (2018). zwolle. Geraadpleegd op 2021, van https://www.zwolle.nl/sites/default/files/rekenkamerrapport_sportbeleid_zwolle_volop_in_beweging_.pdf

Stadshagen I: 2.2 Bestaande situatie. (z.d.). Planviewer. Geraadpleegd op 2021, van https://www.planviewer.nl/imro/files/NL.IMRO.0193.BP09012-0005/t_NL.IMRO.0193.BP090120005_2.2.html

Van der Ploeg, M. (2021, 11 augustus). *Zwolse ouderen kunnen eindelijk weer samen sporten: "Enorm gemist"*. indebuurt Zwolle. Geraadpleegd op 2022, van

<https://indebuurt.nl/zwolle/sport/zwolseouderen-kunnen-eindelijk-weer-samen-sporten-enorm-gemist%7E170841/>

Bijlagen

BVO-Scan

(Het document van de BVO-scan:

[illegible]

Interviews

Neline interviewde een tachtigjarige vrouw (deelnemer):

1. Hoe vindt u over het algemeen uw gezondheid?

Ik voel me best fit. Ik houd van soms een beetje rennen. Ik houd ook meer van de fanatieke sporten en minder van de camping spelletjes.

2. Hoe ziet uw dagelijks leven eruit?

Ik kijk televisie omdat ik veel alleen ben. Ik zit in een verzorgingstehuis en doe daar soms Rummikub.

3. Doet u vaker mee met een activiteit die georganiseerd wordt door een sportkundige?

Ik doe elke week mee met deze groep. In de winter is dit binnen op het tennisveld. In de zomer bij Sparta op de velden. In de zomervakantie gaat het meestal drie weken lang niet door. Dan ga ik niet langs bij een andere sportkundige of andere groep of iets dergelijks.

4. Waarom komt u elke week hier meesporten?

Omdat ik het gezellig vind om wat mensen te ontmoeten. In het verzorgingstehuis ben ik vaak toch een beetje alleen. Ook is het goed om zo beetje mijn energie nog kwijt te kunnen.

5. Hoe vond u de activiteiten van vandaag?

In sommige had ik niet zo veel zin. Ik houd meer van de actieve sporten, waar ik klein beetje kan rennen. We hebben net natuurlijk Jeux De Boules gedaan en Kubb. Dat vind ik prima om tussendoor even te doen, maar ik wil liever dat hockey doen of tennis. Dat is wat meer voor mij. Straks gaan we nog iets met memorie doen, maar daar heb ik echt geen zin in. Ik denk niet dat ik daar mee doe. Het enige wat ik daar zou kunnen leren is hoe ik op de goede manier moet bukken. Dan bedoel ik dat je zo door je knieën gaat en dat je niet voorover bukt. Dat zou het enige goede zijn van die opdracht. Maar ik vind dat saai, dat ga ik denk ik niet doen.

6. Vond u de activiteiten van vandaag dan wel of niet voor herhaling vatbaar?

Dat memorie niet. De rest vind ik wel prima. We hadden nog nooit eerder dat met hockey gedaan. Dat was wel een keer leuk. De campingspelletjes vind ik prima voor tussendoor. Tennis vind ik elke keer echt mooi om te doen. Ik heb ook tegen die man (sportkundige) gezegd dat ik dat memorie niks vind. Maar ja, over het algemeen is het wel leuk. Zeker de wat fanatiekere dingen wil ik doen.

7. Is de groep die hier komt sporten en bewegen meestal hetzelfde of elke keer anders?

Meestal komen dezelfde mensen wel. Soms zijn er een paar niet en andere week zijn die er dan weer wel. Af en toe komt er ook een nieuw iemand. Zij (wijst) heeft vandaag iemand meegenomen. Zo komt soms iemand bij. Maar meestal zijn dezelfde personen er wel elke keer. Dat is wel fijn want dan ken je ze ook steeds beter en dat maakt het wat gezelliger.

Legenda:

Eenzaam

Kinderen/kleinkinderen

Diversiteit

Vrije tijd Gezondheid

Sociale contacten

Sportverleden

8. Bent u er volgende week ook?

Zeker. Eigenlijk probeer ik elke week wel te komen. Verder heb ik toch niet zo veel te doen in het
hoop Nu heb ik nog wat contacten verzorgingstehuis. . Doen jullie dan ook weer mee
ik?

Tirzah interviewde een zeventigjarige vrouw (deelnemer):

1. Hoe vindt u over het algemeen uw gezondheid?

Nu ik meedoe aan de activiteiten voel ik me goed, maar ik voel me jonger in de geest dan dat ik mij fysiek voel.

2. Hoe ziet uw dagelijks leven eruit?

Om het weekend komen mijn kleinkinderen langs bij mij in het bejaardentehuis. Ik brei allerlei breisels momenteel ben ik bezig met een muts voor mijn jongste kleinzoon. Ik loop nog wel is door de buurt met de buurvrouw, maar niet zo vaak meestal zit ik op mijn kamer.

3. Doet u zelf wat aan sport en bewegen?

Nee, ik deed vroeger wel aan batminton daar was ik erg fanatiek in maar tegenwoordig alleen hier.

4. Doet u vaker mee met een activiteit die georganiseerd wordt door een sportkundige?

Ik doe elke week mee met deze activiteiten die we hier hebben, de zomerweken zitten we bij het korfbalveld hiernaast en in de winterweken eigenlijk wanneer deze witte koepel er staat gaan we hier sporten bij de tennisvereniging.

5. Waarom doet u hieraan mee? Wat wilt u hiermee bereiken?

Ik doe mee voor mijn fit- en gezondheid, zodat ik nog wat beweging heb in mijn week en het is ook een sociaalmomentje voor mij, altijd maar in dat kamertje is ook zo alleen. Bij dit wekelijkse uitje voor mij heb ik dan mijn sociale contacten en beweegactiviteit.

a. Wat zijn voor u beweegredenen om mee te doen?

Een beweegreden voor mij is omdat mijn fysiotherapeut aanbeveelt om meer te bewegen, en dat mijn spieren minder pijn doen met het dagelijkse leven.

6. Maakt de locatie voor u uit? (Binnen/buiten/in stadshagen of in andere wijk van Zwolle)?

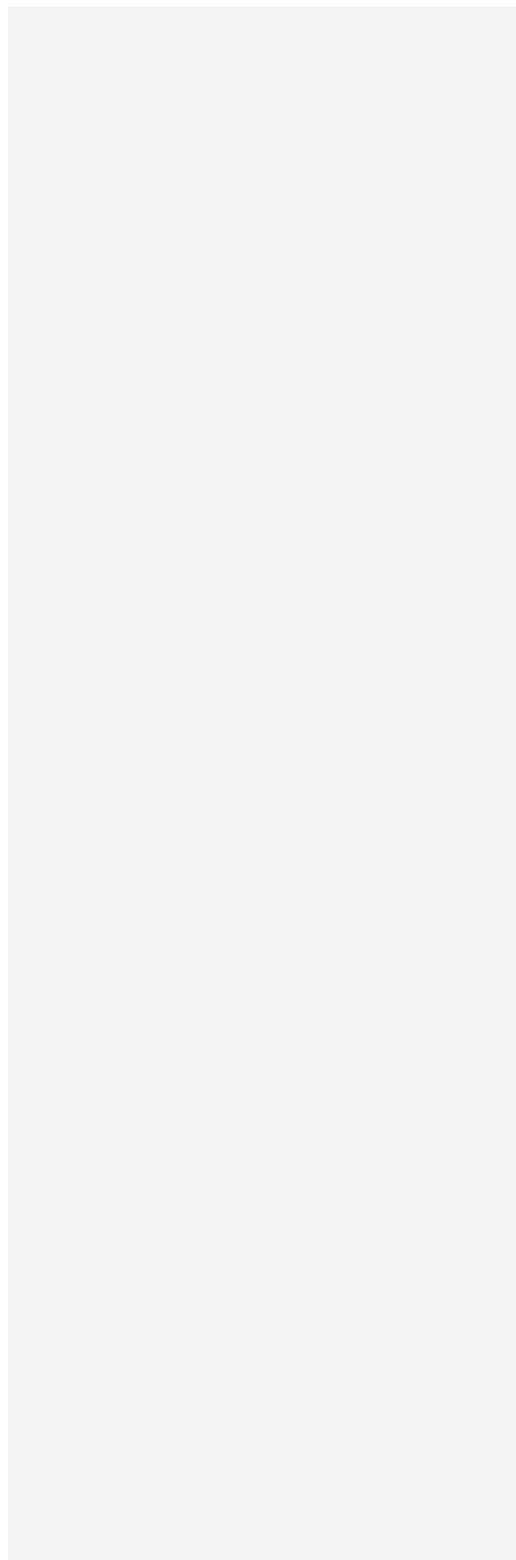
Nee niet heel erg, ik vind het in de zomer heerlijk om met het zonnetje op je bol buiten te sporten. Uiteraard vind ik het in de winter wel fijn dat het in een grote overdekte koepel is. Maar het is altijd wel goed weer.

7. Hoe vond u de activiteit(en) van vandaag?

Vandaag hadden we activiteiten die we wel vaker doen, tennissen is mijn favoriete samen met jeu de boules. Het liefst zou ik ook batminton willen spelen maar dat doen we merendeels in de zomer. Het memorie spel was nieuw voor vandaag dat is een leuk eenmalig iets om te proberen als ik dat mag zeggen.

8. Vind u dat u over deze activiteiten (bijv. georganiseerd door een buurspotcoach) voldoende wordt geïnformeerd?

Bij ons in de seniorenwoning hangt een bord met flyers en daar hangt soms wat over beweegactiviteiten maar ook veel andere bezigheden. Het is me niet opgevallen dat er veel informatie over gegeven wordt.



Sven interviewde een 75-jarige man (deelnemer):

1. Hoe vindt u over het algemeen uw gezondheid?

Redelijk. Je gaat natuurlijk als je wat ouder wordt je pijntjes hier en daar krijgen maar dat is normaal. Ik voel me fit genoeg om nog mee te kunnen doen aan deze spelletjes. De fanatieke en de minder fanatieke.

2. Hoe ziet uw dagelijks leven eruit?

Ik woon in een verzorgingstehuis dus ik doe niet super veel dingen. Ik kijk voornamelijk tv. Mijn kinderen en kleinkinderen komen ook een paar keer met maand langs. Dat zijn de leukere dagen.

3. Doet u zelf wat aan sport en bewegen?

Nee niet meer. Daar ben ik helaas te oud voor. Vroeger deed ik aan tennis maar daar ben ik nu mee gestopt. Deze dag met de spelletjes is de enige vorm van beweging die ik nu heb.

4. Doet u vaker mee met een activiteit die georganiseerd wordt door een sportkundige?

Ik probeer er elke week te zijn. Natuurlijk lukt dat niet altijd maar ik ben er wel vaak. Ik vind dit leuk om te doen en kom hier graag. De andere deelnemers elke week zien is natuurlijk leuk en je creëert een beetje een vaste groep.

5. Waarom doet u hieraan mee? Wat wilt u hiermee bereiken?

Ik doe mee om elke week even uit huis te zijn. Het constant alleen thuiszitten gaat je erg snel vervelen. Het fit blijven is een leuke bijkomstigheid maar wat ik al zei ik doe dit vooral om 1x per week mijn kamertje te verlaten.

6. Maakt de locatie voor u uit? (Binnen/buiten/in stadhagen of in andere wijk van Zwolle)?

Nee de locatie maakt niet uit voor mij.

7. Hoe vond u de activiteit(en) van vandaag?

We hebben vandaag heel veel spelletjes gedaan. Ik vind het zelf wel leuker als we wat minder spelletjes doen en ze dan wat langer spelen maar ik zit er niet zoveel mee. Het spelaanbod is negen van de tien keer leuk.

8. Vind u dat u over deze activiteiten (bijv. georganiseerd door een buurspotcoach) voldoende wordt geïnformeerd?

Het is redelijk. Het kan beter. Ze gaan langs de bejaardentehuizen en vertellen wel dat er dagen zijn waar evenementen worden georganiseerd maar daar houdt het ook wel een beetje mee op. Voor de rest is het vooral dat je het soms hoort van de andere bewoners in de bejaardentehuizen.

Twan interviewde de sportkundige/buurtsportcoach (onze stagebegeleider):

1. Voor welke doelgroepen organiseer je activiteiten? (Organiseer je alleen voor ouderen of ook nog voor andere doelgroepen)

Ik organiseer voor veel verschillende doelgroepen. Zoals jullie weten is stadshagen een wijk met veel kinderen. Ik geef op verschillende dagen ook nog activiteiten op een BSO. Naast de kinderen geef ik ook nog training aan een walking football team voor ouderen. Dit doe ik een keer per week. En vandaag geef ik dus activiteiten aan de ouderen.

2. Waarom heb je voor deze doelgroepen gekozen? (En waarom? Wat vindt u leuker aan deze doelgroep dan bijvoorbeeld jongeren?)

Ik houd van de verschillende soorten doelgroepen. De verschillende doelgroepen zorgen voor variëteit in activiteiten en dus ook in mijn werk. . De doelgroepen zorgen ervoor dat ik mijn werk leuk blijf vinden elke doelgroep heeft wel iets. De jongeren zijn vaak heel fanatiek en doen erg leuk mee, zij zoeken echt uitdaging. Bij de ouderen gaat het grotendeels om de gezelligheid en daarbij maken de activiteiten niet veel uit.

3. Hoe verzijn je de verschillende activiteiten? (En stemt u de activiteiten af met uw doelgroep of bedenkt u altijd zelf iets?)

De activiteiten voor de ouderen bedenken ik vaak met mijn andere stagiaires. We proberen elke week weer iets nieuws of iets anders uit. Zoals je vandaag hebt gezien hebben we iets geprobeerd met memorie kaartjes. Vaak horen wij van de ouderen na de activiteiten of ze het leuk vonden of niet. Sommige activiteiten staan vast. Kub is een spel waar zelfs ik niet aan mag komen. Het moet elke week gespeeld worden en zoals je hebt gezien, zijn de ouderen heel fanatiek.

4. Hoe zorg je ervoor dat er mensen komen opdagen? (Ziet u dat er veel verschillende mensen komen opdagen of is het steeds dezelfde groep?)

We verplichten niemand om te komen. We vinden dat de ouderen uit zichzelf moeten komen, omdat ze het leuk vinden. We werken met een strippenkaart de ouderen betalen 50 euro om 10 keer te mogen sporten. Dit doen we puur om de kosten van de zaal te dekken en voor het materiaal. De ouderen mogen zelf bepalen wanneer ze komen en dan wordt er een stempeltje gezet. En voor de rest proberen we elke week voor ieders wat Wills aan te bieden qua activiteiten.

5. Stadshagen is een wijk met veel jonge gezinnen. (Er zijn veel sportclubs vooral voor jeugd) Denkt u dat er genoeg te doen is voor ouderen op het gebied van bewegen.

Dat is lastig te zeggen. Op het gebied van ongeorganiseerd verband is er genoeg te doen zoals fietsen en wandelen. Er zijn namelijk genoeg fiets- en wandelpaden in Stadshagen. Maar in georganiseerd verband is er niet heel veel te doen. Er is wel wat te doen in het Zonnehuis maar niet voor alle ouderen uit Stadshagen. We hebben deze groep van ouderen waar we activiteiten meedoen en we hebben nog een groepje ouderen die minder goed ter been zijn, zoals mensen in een rolstoel of scootmobiel.

6. Wat doe je buiten het organiseren van activiteiten? (Misschien vragen naar verhouding tussen bezig zijn in praktijk en achter bureau oid...?)

Buiten het organiseren van activiteiten ben ik bezig om de activiteiten voor te bereiden en nieuwe activiteiten te bedenken. Daarnaast vindt er ook vaak een overleg plaats met collega's over waar behoefte aan is, zodat wij hierop in kunnen spelen.

7. Je werkt bij Sportservice Zwolle. Wat vindt u van deze organisatie?

Ik vind dat Sportservice Zwolle een mooie organisatie is. Ons doel is om van Zwolle een sportstad te maken en zo veel mogelijk mensen in beweging te krijgen. We doen dit op allerlei verschillende manieren en voor verschillende doelgroepen. Ik vind het erg leuk om zo veel mogelijk mensen in beweging te krijgen.

8. Zijn er dingen waar je tegenaan loopt als buurtsportcoach?

Nee ik denk het niet echt. Je hebt altijd wel wat kleine dingen maar dat hoort erbij. Denk bijvoorbeeld aan mensen die er geen zin in hebben en soms niet het goede materiaal hebben. Maar dat soort dingen horen erbij.

Marijn interviewde een man van 70 uit bejaardentehuis:

- 1. Wij hebben voor school een dag meegelopen met een buurtsportcoach die in de wijk met uw leeftijdsgenoten ging sportten, heeft u hier ook ooit aan deelgenomen?**

Nee, ik moet zeggen dat ik daar niet bekend mee ben.

- 2. Zou u hier een keer aan willen deelnemen nu u ervan heeft gehoord?**

Ik zou het zeker wel een keer willen proberen om te kijken of het ook iets is wat bij mij zou passen.

- 3. Hoe ziet uw dagelijks leven eruit?**

Ik lees eigenlijk elke dag de krant, loop ook vaak buiten even een rondje om en frisse neus te halen en ik speel ook vaak spelletjes met mijn huisgenoten of kijk televisie.

- 4. Bent u nu zelf op een andere manier ook bezig met sportten/bewegen?**

Van mijn jeugd tot mijn 56^e ben ik eigenlijk altijd heel sportief geweest ik heb veel geroeid en ik speelde altijd tennis maar de laatste jaren doe ik eigenlijk alleen nog aan wandelen.

- 5. Wat vindt u van uw gezondheid?**

Ik voel me eigenlijk nog wel redelijk fit, ik doe alledaagse dingen vrijwel zelfstandig en ik doe ook nog mijn eigen boodschappen.

- 6. Wat is voor u de reden geweest om naar een bejaardentehuis te verhuizen in plaats van thuis blijven wonen?**

Voor mij is het niet zo zeer dat ik mezelf niet meer redde thuis maar meer het sociale contact wat ik thuis toch wel heel erg miste.

- 7. Zou voor u een buurtsportgroepje kunnen helpen om u minder eenzaam te voelen en een leuk uitje te hebben?**

Ik ben nu niet heel eenzaam meer omdat ik met veel anderen in het bejaardentehuis woon, maar als ik nog thuis had gewoond had dat echt wel iets kunnen zijn waardoor ik me minder alleen zou voelen.

- 8. Zou het voor u uitmaken of een sportactiviteit binnen of buiten gegeven zou worden?**

Ja, ik zou wel echt liever een sportactiviteit buiten doen dan binnen. Ik ben zelf ook opgegroeid met buitensporten dus voor mij hoort het gevoel van buiten zijn in de frisse lucht wel echt bij het sportten.

Literatuurlijst herontwerp opdracht

- Bakker, M., Fekken, M., Folkertsma, M., Ham, J., Knoop, C., Oudhuis, M., Pelgrim, E., Sonneveld, A., & Kerngroep SPUK/GALA. (2023). *Plan van aanpak sport, gezondheidsbevordering, cultuur en sociale basis 2023-2026*. <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2024-04/4.%20Plan%20van%20aanpak%20Gezond%20en%20Actief%20Leven%20Akkoord%20gemeente%20Veendam.pdf>
- Bakker, R. (2022, 12 oktober). *Waarom is voldoende bewegen belangrijk voor 65-plussers?* Allesoversport.nl. <https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/waarom-is-voldoende-bewegen-belangrijk-voor-65-plussers/>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (z.d.). *Ouderen*. Centraal Bureau Voor de Statistiek. <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-bevolking/leeftijd/ouderen>
- De Zeeuw, J. (2019, 2 december). *Ouderen: wat drijft en belemmert hen bij sport en bewegen*. Allesoversport.nl. <https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/ouderen-wat-drijft-en-belemmert-hen-bij-sport-en-bewegen/>
- Hoogendoorn, M. P., De Hollander, E. L., & RIVM. (2016). Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervetegenwoordigde groepen. In *RIVM Briefrapport 2016-0201* (pp. 2–79). RIVM. <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2016-0201.pdf>
- McEwan, G., Buchan, D., Cowan, D., Arthur, R., Sanderson, M., & Macrae, E. (2018). Recruiting Older Men to Walking Football: A Pilot Feasibility Study. *EXPLORE*, 15(3), 206–214. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.12.001>
- Ministerie van Algemene Zaken. (2024, 17 mei). *Gezond en sterk ouder worden*. Gezondheid en Preventie | Rijksoverheid.nl. [https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/gezondheid-en-preventie/gezond-en-sterk-ouder-worden#:~:text=Lichamelijk%20actief%20blijven%20helpt%20ouderen,weer%20voor%20\(nieuwe\)%20contacten.](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/gezondheid-en-preventie/gezond-en-sterk-ouder-worden#:~:text=Lichamelijk%20actief%20blijven%20helpt%20ouderen,weer%20voor%20(nieuwe)%20contacten.)
- Mulier instituut. (2020). Mulier Instituut. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/26742/deelname-aan-sport-en-bewegen-door-ouderen/>
- Openbare ruimte - Kenniscentrum Sport en Bewegen. (2024, 16 april). Kenniscentrum Sport en Bewegen. <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/domeinen/openbare-ruimte/>
- Ouderen - Kenniscentrum Sport en Bewegen. (2021). Kenniscentrum Sport en Bewegen. <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/doelgroepen/ouderen/>
- Ouderen – Mulier instituut. (2020). Mulier Instituut. <https://www.mulierinstituut.nl/onderzoeksthemas/diversiteit-inclusie/ouderen/>
- Zwols Sportakkoord. (2020). Zwols Sportakkoord. In *Zwols Sportakkoord* (pp. 1–19). <https://sportservicezwolle.nl/uploads/Zwols-Sportakkoord-definitief.pdf>

1. Ik heb dit punt geselecteerd omdat ik nog weet dat toen wij het onderwerp voor dit onderzoek moesten kiezen, dit niet het meest voor de hand liggende onderwerp was. Dit omdat stadshagen een nieuwbouw wijk is, waar veel jonge gezinnen wonen. Maar het leek mij daarom leuk om ons te richten op een kleinere doelgroep. De wijk Stadshagen is een wijk waar ik zelf ben opgegroeid, daarom vond ik het interessant om te kijken welke sportmogelijkheden er zijn en wat wij kunnen betekenen voor de doelgroep ouderen in de wijk.
2. Het stukje sluit deels aan bij mijn visie. In mijn visie staat het creëren van een plezierige en uitdagende sportomgeving centraal, waar ruimte is voor ontwikkeling en sociale verbondenheid. Ik merk dat wij destijds vooral keken naar het sport en beweegaanbod en minder naar hoe ouderen de sport beleefden. Ik vind dat er hierdoor een stukje diepgang in het onderzoek mist wat ik nu wel belangrijk vind.
3. Een onderzoek van Mulier instituut (2020) toont aan dat slechts 38% van de ouderen voldoet aan de beweegrichtlijnen en de belangrijkste motieven van ouderen om te sporten gezondheid, plezier en sociale contacten zijn. Daarnaast zijn de grootste belemmeringen fysieke klachten, gebrek aan motivatie en geen passend aanbod. Er moet dus een activiteit te volgen zijn dit laagdrempelig is en afgestemd is op de doelgroep. Het sportaanbod moet niet alleen beschikbaar zijn maar het moet ook aantrekkelijk zijn voor ouderen om daadwerkelijk deel te nemen aan de activiteit.
4. De volgende keer zou ik bewuster stil staan bij de beweegbeleving van ouderen. In het onderzoek is er nu vooral gekeken naar wat is er in de wijk stadshagen en zouden ouderen hier ook gebruik van kunnen maken. Maar met mijn huidige visie zou ik vooral kijken naar of ouderen zich welkom voelen en of ze ergens plezier aan kunnen beleven. Ik zou dus minder kijken naar kwantitatieve data en meer naar hoe ik echt betekenisvol kan zijn voor de doelgroep.

1. Ik heb deze zin gekozen omdat hij één van de redenen aangeeft waarom ouderen blijven sporten en bewegen. Het begrip zelfredzaamheid is een belangrijk iets voor ouderen. En ik vind het mooi om mijn eigen visie hier naast te leggen. Ook heb ik de zin geselecteerd omdat ik hem niet helemaal begreep toen ik hem las. Ik denk namelijk dat er bedoeld wordt dat zelfredzaamheid de reden is dat ouderen een actieve levensstijl hebben, maar dit staat er nu niet.
2. Deze zin sluit deels aan bij mijn sport- en beweegvisie. Zelfredzaamheid is een belangrijk gevolg van bewegen, maar in mijn visie staat plezier, uitdaging en persoonlijke ontwikkeling centraal. De zin focust vooral op het fysieke nut van bewegen, terwijl ik juist ook veel waarde hecht aan de mentale, sociale en emotionele aspecten. Bewegen moet niet alleen goed voor je zijn, het moet ook goed voelen.
3. Uit onderzoek van de Zeeuw en de Hollander (2019) komt naar voren blijkt dat de belangrijkste reden het sociale aspect is. Hierna komt het gezondheidsaspect. Ouderen willen hun gezondheidsklachten verminderen. De literatuur komt dus redelijk overeen met mijn visie en ook met het eerder uitgevoerde onderzoek.
4. De volgende keer zou ik kort ingaan op wat zelfredzaamheid inhoud. Dit is namelijk een begrip wat veel terugkomt in het maken van beweegbeleid voor ouderen. Het is dus handig om dit wat verder toe te lichten. Daarnaast zou ik ook cijfers laten zien van hoeveel ouderen zelfredzaam zijn en waarom dit een probleem is.

1. Ik heb ervoor gekozen om deze zin extra toe te lichten omdat het een succesvol voorbeeld is van een succesvolle sportvorm voor ouderen, en het laat dus zien dat sporten aangepast kunnen

worden aan de mogelijkheden van de doelgroep. En ik vraag me dan af waarom dit zo goed werkt en of dit ook voor andere sporten kan.

2. Deze zin sluit goed aan bij mijn sport- en beweegvisie. Walking football is namelijk een sport die aangepast kan worden aan de mate van gezondheid van een deelnemer. De sport kan moeilijker of makkelijker gemaakt worden door wat regels aan te passen. Dit is iets wat ik ook erg belangrijk vind in mijn visie. Iedereen moet namelijk uitgedaagd kunnen worden op zijn of haar manier. Daarnaast ben ik via mijn stage ook betrokken geraken bij een walking football team en ik zie wat het op sociaal aspect voor de mensen betekent om samen te sporten.
3. De literatuur ondersteunt het idee dat walking football een positieve invloed heeft op zowel de fysieke als sociale gezondheid van ouderen. Volgens Rook et al (2018) verlaagt het de drempel om actief te blijven en verbetert het mobiliteit en sociale interactie, wat bijdraagt aan een sociaal netwerk en verhoogd welzijn. Verder is voetbal een populaire sport waar vooral veel mannen mee zijn opgegroeid. Vaak volgen zij de sport nog op televisie en biedt het walking football een mooie kans om te sporten.
4. Als ik het verslag nu opnieuw zou moeten maken zou ik niet alleen het voorbeeld van walking football noemen, maar ook direct onderzoek waarom dit juist werkt. Wat maakt het leuk, motiverend of betekenisvol voor ouderen. Ik zou dus meer aandacht besteden aan persoonlijke ervaringen van deelnemers.

1. Ik heb deze zin geselecteerd omdat het het antwoord op de hoofdvraag is. Ik denk dat de boodschap van het antwoord wel duidelijk is. Er is voldoende aanbod, maar er wordt niet voldoende over gecommuniceerd, maar ik denk dat de manier waarop er antwoord gegeven beter kan.
2. De zin sluit deels aan bij mijn visie. Ik geloof dat ouderen niet alleen behoefte hebben aan activiteiten, maar ook aan de sfeer om het sporten heen. Verder ben ik van mening dat het niet alleen draait om voorzieningen voor ouderen maar vooral om het creëren van een omgeving waarin ouderen graag willen bewegen. En ik denk achteraf dat dit wel beter had gekund. Toen der tijd was er sprake van Corona, maar op het moment ben ik wel erg benieuwd naar de ontwikkeling die sport voor ouderen in Stadshagen heeft gehad de afgelopen jaren. Verder ben ik ook van mening dat het sport- en beweegaanbod goed gecommuniceerd moet worden, want ouderen moeten wel weten dat de mogelijkheid bestaat.
3. Volgens het Kenniscentrum Sport en Bewegen (2021) is communicatie bij de doelgroep ouderen van groot belang. Het beweegaanbod moet aansluiten bij de wensen en behoeftes, maar het communiceren via de juiste kanalen is van groot belang. Uit de publicatie van het Kenniscentrum komt naar voren dat persoonlijk contact het beste werkt voor ouderen. Als de communicatie niet op de juiste manier wordt ingevuld, blijft het de potentie van het sportaanbod onbenut. Ik sluit me aan bij deze literatuur, want ik ben ook van mening dat er bij stadshagen toen der tijd meer potentie lag wat betreft het sportaanbod.
4. Als ik dit verslag opnieuw zou moeten schrijven zou ik ten eerste het antwoord op de hoofdvraag anders formuleren. Daarnaast zou ik ook aandragen op welke manier de ouderen dan geïnformeerd moeten worden. Het is ons eerste onderzoek maar na een paar jaar kan ik wel zien dat ik veel geleerd heb op het gebied van onderzoek doen.