

## Uitwerkingsplan VI bij Visie Sport en bewegen Nieuwkoop

### **Sportstimulering voor ouderen**

#### **Achtergrond**

De visie sport en bewegen van de gemeente Nieuwkoop heeft als doel sporten en bewegen mogelijk maken voor alle inwoners, en hiermee bij te dragen aan gezondheid en welzijn van alle inwoners. De demografische ontwikkelingen in Nieuwkoop vormen hier een uitdaging. De gemeente vergrijsst snel: in 2035 is naar verwachting 29% van de inwoners ouder dan 65, tegenover 21% in 2020. Hierdoor zijn er relatief steeds meer ouderen die we ondersteunen bij het gezond en vitaal blijven.

#### **Actuele cijfers**

De GGD Hollands Midden heeft recent de Gezondheidsmonitor Volwassenen 2020 gepubliceerd met kerncijfers over gezondheid op gemeente- en wijkniveau. De ervaren gezondheid van 65+ers in de gemeente is hoog, namelijk 70% (tegenover 67% landelijk). Gezondheid hangt sterk samen met voldoende bewegen. Bewegen is goed, maar meer bewegen is nog beter. Veel beweging verlaagt het risico op chronische ziekten als diabetes, hart- en vaatziekten, depressieve symptomen en, bij ouderen, botbreuken. Hoewel de ervaren gezondheid hoog is, voldoet maar 41% van de 65+ers aan de landelijke beweegnorm (38% landelijk). Deze beweegnorm is in 2017 door de Gezondheidsraad vastgesteld. Volwassenen voldoen hieraan wanneer zij verspreid over de week minimaal 150 minuten matig of zwaar intensief bewegen en minimaal twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten doen. Ouderen moeten deze activiteiten combineren met balansoefeningen. 41% van de 65+ers in Nieuwkoop sport wekelijks. Dit ligt ruim boven het landelijke cijfer van 34%. Wel heeft meer dan de helft (59%) last van overgewicht, dit is gelijk aan het landelijke cijfer.

#### **Hoe stimuleert de sportvisie bewegen en sporten voor ouderen?**

Bij alle speerpunten van de sportvisie zorgen we voor aansluiting bij de levensfasen waarin onze inwoners zich bevinden. Voor 65+ers zetten we in op de preventieve werking van sporten en bewegen op het in goede gezondheid ouder worden. Hierbij gaat het zowel om fysieke aspecten als sociaal/maatschappelijke aspecten (bijvoorbeeld eenzaamheid). We anticiperen actief op de toenemende vergrijzing. Er is aandacht voor passend sport- en beweegaanbod voor alle leeftijden. Dit alles doen we door samen te werken met sport- en beweegaanbieders, eerstelijns zorg en welzijn, sportpunt met de buurtsportcoaches. Het huidige beweegaanbod voor ouderen is al omvangrijk, zoals te zien in het overzicht onderaan deze addendum. Met de sportvisie proberen we het aanbod voor ouderen te bestendigen en uit te breiden. Hieronder beschrijven we per speerpunt op welke manier het aanbod voor ouderen in de sportvisie vast is gelegd en welke initiatieven we onderzoeken.

#### **Speerpunten**

##### Speerpunt 1: Sterke en toekomstbestendige sport- en beweegaanbieders.

Als gemeente willen we intensiever contact met de verenigingen om als ondersteuner en partner van meerwaarde te zijn voor hen. We stimuleren sport- en beweegaanbieders meer als collectief op te treden en daardoor van nog grotere meerwaarde te zijn voor de maatschappij. Voor het aanbod van sport- en bewegen voor ouderen richten we ons op:

- Sportpunt biedt verenigingsondersteuning op het gebied van bewegen voor ouderen. We gaan aan de slag met de binnensportverenigingen om de toekomstbestendigheid en aanbod voor ouderen te versterken. Hiervoor is in de Sportvisie een bedrag van €25.000 gereserveerd.

- We gebruiken de buurtsportcoachregeling om samen met sport- en beweegaanbieders te zorgen voor extra aanbod voor ouderen. Bakker en de Vos biedt via deze regeling diverse activiteiten voor ouderen aan zoals bewegen voor mensen met dementie, ouderengym, valpreventie, wandelgroepen en beweegadvies. We streven ernaar de buurtsportcoachactiviteiten voor ouderen ook naar andere kernen uit te breiden. Nieuwe activiteiten in ontwikkeling in respectievelijk Ter Aar en Nieuwveen zijn: bewegen peuters met ouderen in IKC de Vaart en een actieve wandelroute in samenwerking met Ipse de Bruggen.

#### Speerpunt 2: Sporten en bewegen voor iedereen, op maat en zonder belemmering

We streven naar een inclusieve samenleving. Dit geldt ook voor sporten en bewegen: Iedereen moet zich welkom voelen. Daartoe nemen we letterlijk en figuurlijk drempels weg. Voor het aanbod van sport- en bewegen voor ouderen richten we ons op:

- Via de website van [www.nieuwkoopssportencultuur.nl](http://www.nieuwkoopssportencultuur.nl) informeren we over het sportaanbod in de gemeente. Het sportaanbod voor ouderen kan op de website apart worden uitgelicht.
- Overzicht van het aanbod van sport voor ouderen per kern op papier meenemen bij welzijnsbezoeken.
- Buurtsportcoaches en het sportpunt gaan samen met sportverenigingen aan de slag om het aanbod in 50plus sport- of beweegaanbod te vergroten. Te denken valt aan het uitrollen van de succesformule 'walking football' bij Altior naar andere verenigingen en disciplines. We ondersteunen verenigingen bij het versterken van het aanbod voor oudere sporters. Nieuwe aangepaste spelvormen voor 55-plussers zijn mogelijk voor bijvoorbeeld hockey, tennis, tafeltennis, volleybal en basketbal.
- Samenwerking met Ipse de Bruggen over inclusiever bewegen met als doel mensen (van alle leeftijden) meer aan laten sluiten bij het aanbod van bewegen op het terrein van Ipse. En ook andersom, cliënten van Ipse meer gebruik laten maken van algemene sportvoorzieningen zoals bijvoorbeeld de velden van de Nicolaas Boys.

#### Speerpunt 3: sporten en bewegen als middel voor gezondheid en welzijn

We willen voor iedereen gezond oud worden mogelijk maken. Sporten en bewegen, een actieve levensstijl, het participeren in het verenigingsleven en het bewegen in de openbare lucht hebben allen een positief effect op het welzijn en de gezondheid van mensen. Sporten en bewegen wordt onderdeel van de zorg en de zorg is aanwezig en zichtbaar bij sport- en beweegaanbieders. Hierin sluiten we aan bij de gezondheidsnota. Voor het aanbod van sport- en bewegen voor ouderen richten we ons op:

- Verder versterken van de samenwerking tussen sport en zorg en welzijn via het stakeholdersoverleg zorg en welzijn. Het doel van dit netwerk is inwoners optimaal te ondersteunen en te faciliteren om zo goed en gezond mogelijk te leven. Hierbij is veel aandacht voor preventie.
- Sporten en bewegen meenemen als onderwerp bij de welzijnsbezoeken. Overzicht van het aanbod van sport voor ouderen per kern op papier meenemen bij welzijnsbezoeken.
- Stimuleren van bewegen op recept: Gezondheidszorg verwijst de patiënten naar beweeggroepen met matig intensieve activiteiten waarvan de sportleiders zijn geschoold om de doelgroep te begeleiden.
- Valpreventie integreren in bestaande sportaanbod zodat de drempel voor deelname aan valpreventie lager wordt. Stimuleren van doorverwijzingen naar valpreventie via de eerstelijnszorg.

#### Speerpunt 4:

Het kunnen bieden van passende sport- en beweegactiviteiten hangt samen met goede en multifunctionele accommodaties en een beweegvriendelijke en uitnodigende openbare ruimte. We zetten in op zo'n hoog mogelijk rendement van accommodaties. Daarbij is het verbinden van functies in multifunctionele accommodaties en het aansluiten op aanwezige behoeften cruciaal. We streven naar een beweegvriendelijke openbare buitenruimte die uitnodigt om meer te gaan bewegen, ook voor dagelijkse bezigheden en verplichtingen. Voor het aanbod van sport- en bewegen voor ouderen richten we ons op:

- Optimaal benutten van de multifunctionaliteit van de nieuwe en toekomstige Integrale Kind Centra (IKC). In de IKC's is het mogelijk om op een centrale plek sociale en bewegingsactiviteiten activiteit en bewegen voor ouderen aan te bieden. In IKC de Vaart is dit al van start gegaan en werkt dit goed. Ook in de andere IKC's streven we ernaar partners te betrekken voor aanbod voor ouderen.
- Optimaal benutten van bestaande beweegroutes en beweegplekken in de openbare ruimte. Uit onderzoek van het Mulier instituut blijkt dat het essentieel is om de aanwezige voorzieningen te combineren met de juiste activiteiten, begeleiding en communicatie. De juiste begeleiding bij bewegen in de openbare ruimte voor ouderen wordt bereikt met de inzet van het sportpunt en buurtsportcoaches en samenwerking met fysiotherapeuten, sportverenigingen en buurtbewoners.
- Wandelroutes dicht bij huis: zowel in nieuwe wijken als in bestaande wijken zorgen we voor wandelroutes in de nabijheid. Wandelen is een laagdrempelige manier van bewegen voor ouderen en is vaak tot op hoge leeftijd mogelijk. Ook streven we ernaar om nieuwe woningen voor ouderen zo dicht mogelijk bij de voorzieningen te bouwen zodat zij lopend hier naar toe kunnen gaan. Daarnaast werken we aan wandelrondjes in de kernen, zoals een actieve route op het terrein van Ipse de Bruggen, een rondje Zevenhoven, een rondje Langeraar en een rondje Ter Aar.
- Ouderen stimuleren om zo lang mogelijk veilig te blijven fietsen veilig. Fietspaden worden steeds drukker en de snelheidsverschillen op het fietspad nemen toe. Hierdoor voelen veel ouderen zich niet meer veilig op de fiets of haken af. Momenteel organiseert Bakker en de Vos jaarlijks een fietsdag gericht op aangepaste fietsen waarmee het mogelijk is toch te blijven fietsen als het op een gewone fiets niet meer lukt. Ook stimuleren verschillende fietsclubs in de gemeente ouderen om te blijven fietsen. We onderzoeken of het mogelijk is aan te sluiten bij het landelijke programma 'Doortrappen'. Het programma is gericht op ouderen (60+) en is bedoeld om ouderen zo lang én veilig mogelijk op de fiets te houden. Binnen het programma wordt ingezet op bewustwording van het onderwerp fietsveiligheid onder ouderen door het thema bespreekbaar te maken op plekken waar ouderen al zijn en hen te verleiden tot aanpassingen aan de fiets of in gedrag.

## **Overzicht huidig activiteitenaanbod ouderen**

De Verbinding heeft gegevens verzameld voor dit overzicht. Het overzicht is niet uitputtend, mogelijk ontbreken nog activiteiten, maar het geeft een goed overzicht van het sport- en beweegaanbod voor ouderen in elke kern.

### **Activiteiten Nieuwkoop**

- Bewegen voor mensen met dementie (Bakker & de Vos)
- Ouderengym (Bakker & de Vos)
- Valpreventie (Bakker & de Vos)
- Wandelgroepen voor ouderen (Bakker & de Vos)
- Beweegadvies voor ouderen (Bakker & de Vos)
- Activiteiten Bewegen Seniorenorganisaties (Club 50+ van en voor ouderen Dorpskern Nieuwkoop)
- Klaverjassen (Locatie De Rank in Nieuwkoop)
- Verschillende kaart en-spellenmiddagen
- Maandelijkse fietstocht
- Fietsmaatje Nieuwkoop (Stichting Fietsmaatjes Nieuwkoop)
- Zonnebloemactiviteiten (De Zonnebloem Nieuwkoop-Noorden)
- Cognitieve fitness (Balletschool Sietske van Kan)

### **Activiteiten Noorden**

- Country Line dansen (Club 50plus De Rietzanger)
- Klaverjassen (Club 50plus De Rietzanger)
- Yoga (Club 50plus De Rietzanger)
- Koersbal (Club 50plus De Rietzanger)
- Vrij biljarten (Club 50plus De Rietzanger)
- Fietstocht (Club 50plus De Rietzanger)
- Jeu de boules (Club 50plus De Rietzanger)
- Bingo(Club 50plus De Rietzanger)
- Seniorengym (Club 50plus De Rietzanger)
- Soos (met klaverjassen, sjoelen, biljarten etc.) (Club 50plus De Rietzanger)
- Bridge (Club 50plus De Rietzanger)
- Biljartcompetitie (Club 50plus De Rietzanger)
- Duofiets (Huiskamer Noorden)

### **Activiteiten Nieuwveen**

- Gymgroep Nieuwveen in de Ringkant
- Senioren Platform: (Nieuwveen/Zevenhoven)
- Fietsen voor ouderen
- Kaarten, bridgen en Rummikub (Mettenburcht, KBO Nieuwveen/Zevenhoven)
- Meer bewegen voor ouderen (Ringkant, Kwiek)
- Sporten bij fysio Nieuwveen (Fysiotherapie Nieuwveen)
- Zonnebloemactiviteiten (De Zonnebloem Nieuwveen)
- Stoelyoga (De Tamboerijn, Mooier Yoga)
- Zwemfit (Ipse de Bruggen)

### **Activiteiten Zevenhoven**

- Bewegen voor 60+ (voetbalkantine Sportvereniging Zevenhoven)
- Jeu de boules (Lawn Tennis Vereniging Zevenhoven)
- Senioren Platform: (Nieuwveen/Zevenhoven)

- Koersbal (SV Zevenhoven)
- Meer Bewegen voor Ouderen (SV Zevenhoven)
- Sjoelen (SV Zevenhoven)
- Buitensport/gym met leeftijdsgenoten (Smart Figure)
- 

#### **Activiteiten Ter Aar / Langeraar**

- Bewust Bewegen voor 55+ (Triggr)
- Restorative Yoga (Triggr)
- Stoelyoga (Triggr)
- Wandel-laars (Triggr)
- Bewegen voor ouderen (Parola, KBO)
- Jeu de boules (Langeraarweg, KBO)
- Ontmoetingsmiddagen: Klaverjassen, biljarten, kaarten maken, breien, haken (Parola, KBO)
- Koersballen (Parola, KBO)
- Bridge (Parola, KBO)
- Fietsen (KBO)
- Bowls (IKC de Vaart)
- Meer bewegen voor ouderen (IKC de Vaart, Advendo)
- Sportfit 50+ (IKC de Vaart, Advendo)
- Conditiegym dames (Gymzaal Aeresteijn, Advendo)
- Walking Football (Altior)
- Sjoelen (Sjoelclub Langeraar)