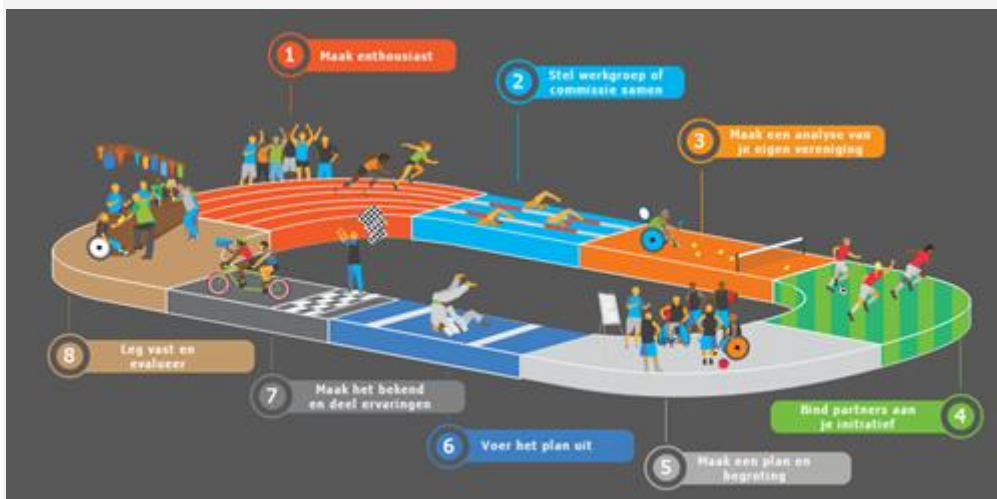


Toelichting stappenplan 50+ Sport

Dit stappenplan is voor sportverenigingen die geïnteresseerd zijn in het organiseren of intensiveren van sportaanbod voor 50-plussers. Waarom speciaal voor 50-plussers? Is het zinvol en haalbaar voor de club? Wat komt erbij kijken? Hoe bereik je de doelgroep? Welke contacten dragen bij aan het succesvol organiseren van sportaanbod voor 50-plussers?

Met de aanpak '50-plussport' willen NOC*NSF en sportbonden stimuleren dat meer sportaanbieders - liefst in onderlinge samenwerking - kiezen voor de doelgroep 50-plus, waardoor het sportaanbod voor 50-plussers wordt vergroot en we meer huidige sporters behouden en nieuwe sporters werven. Op basis van de vraag en situatie kun je de aanpak 'invullen' met specifiek sportaanbod. Daarvoor zijn veel verschillende sportvormen beschikbaar, variërend van bestaand sportaanbod tot speciaal voor de doelgroep ontwikkeld aanbod.

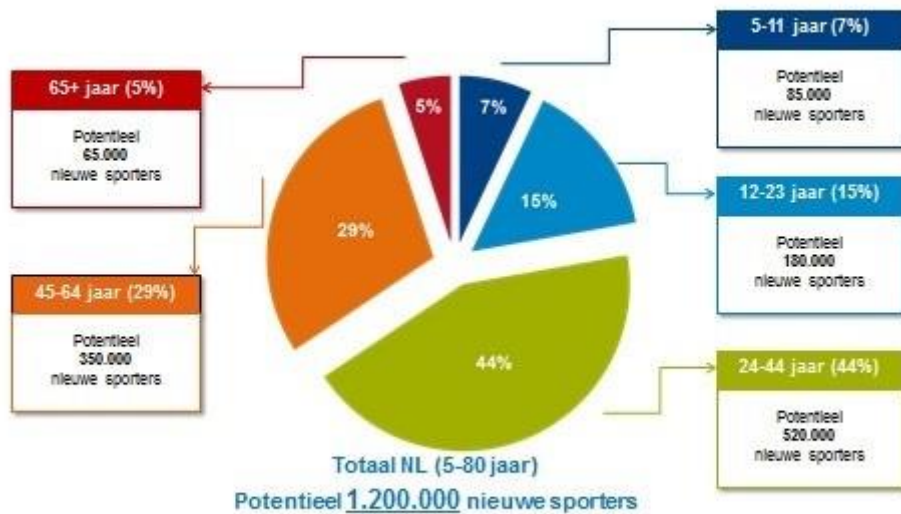
We wensen je veel succes én plezier met '50-plussport'!



Waarom? De meerwaarde voor sportverenigingen

Veel 50-plussers sporten nu niet, maar zouden wel graag willen sporten. Het gaat om een grote groep mensen, het aantal 50-plussers groeit enorm. Hier liggen dus enorme kansen voor verenigingen. In 2040 is 43% van de bevolking 50-plus. De groep 65-plussers gaat versneld groeien, want er komen er meer en ze worden ouder, van 2.824.345 in 2013 naar 3.786.220 in 2025. Naarmate mensen ouder worden, sporten en bewegen ze minder: de sportdeelname (min. 4 keer/maand) daalt van 78% (5 t/m 12 jaar) naar 53% (65 t/m 80 jaar). Maar ze willen wél graag sporten en bewegen:

De 'niet sporters' die wel willen sporten



(Bron: GFK sportersmonitor 2012, 2013)

Met 50-plussport draagt de club bij aan het doel om meer mensen te laten genieten van sportbeoefening, in elke levensfase. Ook zet jouw club daarmee een stap in de ontwikkeling tot 'Open club', met alle voordelen daarvan zoals meer reuring, meer betrokkenheid van de buurt, betere relatie met gemeente, meer leden, sterkere vereniging. 50-plus sporters raken vaak ook betrokken als vrijwilliger. En sport en bewegen draagt bij aan gezondheid, preventie, leefbaarheid, langer zelfstandig functioneren etc.. Met extra aandacht en aanbod voor 50-plussers zetten clubs zich dus extra maatschappelijk in. Dit sluit mooi aan op de doelen van gemeenten.

Voor wie? Doelgroep 50-plussers

Er zijn veel verschillende 50-plussers. Het gaat niet zozeer om leeftijd, dan wel om de (verschillende) levensfasen en kenmerken zoals fysieke (on)mogelijkheden, motieven en behoeften. Motieven van 50-plussers om te sporten hebben met name te maken met 1. Vitaal (je fit voelen, gezondheid) en 2. Sociaal (gezelligheid, nieuwe mensen ontmoeten). Veel 50-plussers anno 2017 zijn 'kritische' consumenten die graag in een veilige, schone, comfortabele maar ook uitdagende omgeving wil sporten, zonder al te veel verplichtingen. De kwaliteit van het sportaanbod, accommodatie, materiaal, kader (docent/ begeleiding), lesinhoud en groepsprocessen vinden ze van groot belang.

Eenmaal lid van een sportvereniging zijn 'ouwe' leden wel 'trouwe' leden en zijn zij vaker van plan lid te blijven dan jongere leden. Ook zijn zij vaker bereid bij te dragen aan de club met vrijwilligerswerk. Twee voorbeelden

van 50-plus doelgroepen: actieve 50-plussers, die we willen behouden voor de sport. Relevant voor deze groep is het vinden van een passende sport (wellicht een andere dan die ze voorheen hebben gedaan) die optimaal voldoet aan hun sportbehoefte. En als tweede voorbeeld: inactieve 65plussers, die we willen laten kennismaken en werven voor de sport. Extra aandacht is nodig om hen te activeren tot bewegen/sporten, zoals laagdrempelig aanbod, vertrouwen geven en goede begeleiding.

Wat? Sportaanbod

Het is belangrijk om het sportaanbod zoveel mogelijk af te stemmen op de motieven, persoonlijke wensen en fysieke (on)mogelijkheden van de deelnemers. Zodat zij op hun eigen niveau en met gelijkgestemden kunnen sporten. Het sportprogramma kan worden ingevuld met verschillende vormen van sportaanbod. De 25 vormen van 50-plus aanbod van sportbonden dienen als inspiratie, zie bijlage 1.

Welke elementen zijn belangrijk voor 50-plussers en dus ook voor het 50-plus aanbod? Sporten om fit te blijven én voor de gezelligheid. Minder nadruk op competitief, meer nadruk op lekker samen bewegen. Wel eigen persoonlijke prestaties en successen vieren. Mogelijkheid tot sociale activiteiten rondom het sportaanbod, bijvoorbeeld samen iets drinken na afloop van het sporten. Met leeftijdsgenoten samen, bij voorkeur met ongeveer dezelfde fysieke belastbaarheid. Ze beoefenen de sport graag 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. Zonodig aanpassing van het sportaanbod vanwege fysieke capaciteiten van sommige 50-plussers, bijvoorbeeld zachtere (spel)materialen, een kleiner veld, aangepaste spelregels of een sportprogramma waarbij duur en intensiteit van het bewegen geleidelijk worden opgebouwd.

De meeste sporten zijn prima geschikt, b.v. zwemmen, schaatsen, wintersport, bowls, volleybal, tafeltennis. Daarnaast bestaan veel laagdrempelige varianten zoals Walking football of Zeker bewegen, zie bijlage 1. Ook bestaat interesse in combinaties van sporttakken of de mogelijkheid om te kiezen uit een sportprogramma met meerdere sport- en beweegvormen. Flexibel sportaanbod, op tijden dat het hen uitkomt, helpt in het verleiden van niet-sportende 50-plussers. Voor de werkende groep zullen dit vooral de reguliere avonduren zijn. Voor de groep gepensioneerden is overdag sporten vaak ook een optie. Dit kan gunstig zijn voor het benutten van de accommodatie. Veel waardering voor kwalitatief goede begeleiding. Vooral van belang zijn enthousiasme, veiligheid en rekening houden met de motieven en fysieke mogelijkheden van de deelnemers.