gemeente Steenbergen

Plan van Aanpak sportstimulering 2017-2021
‘’Stimuleren van sport- en beweegparticipatie bij volwassenen’’

Inhoud

Leeswijzer 4
1. Inleiding 5
Inleiding 5
Onderzoek sport- en beweegdeelname 5
2. Visie, doelgroepen en doelstellingen 6
Visie 6
Doelgroepen 6
Doelstellingen 7
3. Resultaten onderzoek 8
Sportdeelname 8
Sportfrequentie 8
Verenigingssporters 8
Belemmeringen ex-verenigingssporters 9
Niet-verenigingssporters 9
Reden om te sporten 9
Dagelijkse beweging 9
Attitude ten opzichte van lichaamsbeweging 10
Sporten en bewegen in de openbare ruimte 10
Werk, sporten en bewegen 10

4. Trends en ontwikkelingen 12
Positieve ontwikkelingen 12
Negatieve ontwikkelingen 12
Sterktes 13
Zwaktes 13
5. Conclusies en aanbevelingen 14
5.1 Informatieverstrekking 14
5.2 Samenwerking tussen sportaanbieders en ouderenorganisaties 15
5.3 (Online) platform om samen te sporten 16
5.4 Fitnesstoestellen in de openbare ruimte 17
5.5 Bedrijfssport 18
6. Advies 20
Bijlage 1 Onderzoeksopzet 21
Bijlage 2 Brief aan bewoners 24
Bijlage 3 Persbericht 25
Bijlage 4 Harten voor Sport (Utrecht) 26
Bijlage 5 Best practice voorbeelden 27

Leeswijzer

In dit plan wordt een visie gegeven op het stimuleren van sport en bewegen in de gemeente Steenbergen en worden doelstellingen geformuleerd ten aanzien van de doelgroepen. Daarna worden aan de hand van een beschrijving van de huidige situatie en de ontwikkelingen op sport- en beweeggebied de te ondernemen acties aangegeven om tot de gewenste situatie te komen.

Het plan omvat de volgende onderdelen:

1. Aanleiding
2. Visie, doelgroepen en doelstellingen
3. Beschrijving huidige situatie
4. Landelijke trends en ontwikkelingen sport en bewegen
5. Conclusies en aanbevelingen
6. Advies

1. Inleiding

Inleiding

In de periode 2010 tot heden was het Steenbergse sportbeleid gebaseerd op de beleidsnota Sport 2010-2014 'STEENBERGEN BEWEEGT'. In dit sport- en beweegbeleid lag de nadruk op het stimuleren van sport en bewegen van verschillende groepen inwoners. Deze groepen inwoners (lees: doelgroepen) zijn onderverdeeld in: inwoners algemeen, jeugd, ouderen en mensen met een beperking. Met laagdrempelige voorzieningen, ondersteuning van sportorganisaties en de organisatie van sport- en beweegprojecten worden inwoners gestimuleerd om te sporten en bewegen. Ten aanzien van de doelgroep jeugd zijn sinds 2012 drie combinatiefuncties/sportcoaches (2,163 FTE) werkzaam in de gemeente.

Vanuit de gemeenteraad leeft de wens om meer inwoners, door middel van een bredere inzet van de sportcoaches, te stimuleren tot sport en bewegen. Gekeken is welke doelgroep op dit moment onderbelicht is en welke aanpak stimulerend kan werken om tot een toename van de sport- en beweegdeelname te leiden onder de desbetreffende doelgroep.

Volwassenen

De doelgroep volwassenen (25 t/m 59 jaar) maakt in zowel 2016 als in 2020 (respectievelijk 10.864 en 10.520[1] personen) driekwart van de totale Steenbergse bevolking uit. Kenmerkend voor deze levensfase is het afhaken van sport door de combinatie van werk en privé. Daarnaast hebben veel volwassenen een inactieve leefstijl als gevolg van 'zittende' beroepen.

Onderzoek sport- en beweegdeelname

Doordat er geen recente, dan wel concrete cijfers omtrent de sport- en beweegdeelname van volwassenen in de gemeente Steenbergen bekend zijn, is er onderzoek verricht naar de wijze waarop volwassenen in onze gemeente sporten en bewegen (zie hoofdstuk 3).

Vanuit de Volwassenenmonitor van de GGD is bekend dat het percentage Steenbergse volwassenen (19 t/m 64 jaar) die bewegen volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen tussen 2009 en 2012 licht gestegen is. In 2009 voldeed 59% van de volwassenen aan de beweegnorm, terwijl dit aandeel in 2012 op 62% lag. Wat betreft dit cijfer zit Steenbergen onder het landelijke- en regionale cijfer. Regionaal voldeed 66% in 2012 aan deze norm en landelijk was dit 65%. Dit houdt in dat er ruimte voor verbetering is. Verder is bekend dat het percentage niet-sporters in 2014 op 53,7% lag.

[1] Cijfer gebaseerd op prognose van Provincie Noord-Brabant (2014). http://bevolkingsprognose.brabant.nl/databestanden

2. Visie, doelgroepen en doelstellingen

Visie

Doordat het nieuwe sportbeleidsplan voor de komende periode nog geschreven dient te worden, is voor dit Plan van Aanpak uitgegaan van de visie zoals beschreven in de beleidsnota Sport 2010-2014 'STEENBERGEN BEWEEGT'. Uit gesprekken met de wethouder Sport (C.F. Zijlmans) en beleidsadviseur M. Beens is duidelijk geworden dat de toekomstige visie niet zal afwijken van de reeds geformuleerde visie.

"De gemeente Steenbergen stelt zich tot doel om alle inwoners in staat te stellen zo volwaardig mogelijk deel te nemen aan sport en bewegen. Onze inwoners hebben een gezonde leefstijl omdat zij bewegen volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Deze norm schrijft voor dat volwassenen tenminste vijf dagen per week minimaal 30 minuten lichamelijk actief zijn." (STEENBERGEN BEWEEGT, 2010-2014)

In bovenstaande visie is verwoord dat de gemeente het belangrijk vindt dat zoveel mogelijk inwoners in beweging komen en plezier beleven aan sport en bewegen. Om zoveel mogelijk inwoners aan het sporten en in beweging te krijgen en te houden, stimuleren we sport en bewegen onder inwoners in het algemeen. Daarbij zorgen we voor:

- Een gericht en passend sportaanbod;
- Vitale verenigingen;
- Kwalitatief goede en voldoende voorzieningen.

Doelgroepen

Volwassenen die sporten en bewegen zijn niet allemaal hetzelfde. Zo kan een jongvolwassene andere interesses hebben dan iemand van vijftig jaar of ouder. Daarnaast kan de levensfase waarin een volwassene zich bevindt bepalend zijn voor de wijze waarop hij/zij sport en beweegt. Omdat de gemeente Steenbergen vanuit de visie haar inwoners in zo breed mogelijke zin wil stimuleren tot sport en bewegen, richt dit Plan van Aanpak zich op de beweegstimulering van volwassenen, waarbij de nadruk zal liggen op:

Volwassenen van middelbare leeftijd, 40-54 jaar (22,6%)
Ruim één op de vijf Steenbergenaren is een volwassene van middelbare leeftijd. De meeste volwassenen hebben in het verleden wel gesport, maar in deze leeftijdsfase is hun sportdeelname relatief laag. De zorgtaken voor kinderen nemen af. Dat biedt mensen in deze leeftijdscategorie doorgaans meer vrije tijd om te sporten. Wel hebben ze vaak nog een baan en een druk sociaal leven.

Ouderen, 55-60 jaar (9,4%)
Iets minder dan tien procenten van de Steenbergenaren heeft een leeftijd van 55 tot 60 jaar. Deze groep heeft net als de 40-54 jarigen in het verleden wel gesport en kent een relatief lage sportdeelname. Velen gaan in deze levensfase minder werken of zijn wellicht al met pensioen. Dit laat doorgaans meer tijd over voor sport en bewegen.

Doelstellingen

Ten aanzien van de doelgroepen zijn de volgende doelstellingen SMART geformuleerd:

- In 2020 dient het aandeel volwassenen die bewegen volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen minimaal gelijk te zijn aan dat van de regio (66%), zoals berekend wordt door de Volwassenenmonitor van de GGD. Monitoring via de Volwassenenmonitor van de GGD.
- Binnen de doelgroepen volwassenen van middelbare leeftijd en ouderen dient minstens 50% in 2021 wekelijks deel te nemen aan sport en bewegen. Monitoring door middel van harhaling steekproef onder de doelgroep.
- Het percentage verenigingssporters onder volwassenen is in 2021 minstens gelijk aan het huidige cijfer (17%). Monitoring door middel van herhaling steekproef onder de doelgroep.

NB: Medio 2017 verschijnt de nieuwe Volwassenenmonitor van de GGD. Zodra het cijfer omtrent de beweegdeelname inzichtelijk is, is het van belang dat dit cijfer geactualiseerd wordt. Om vast te stellen of één of meerdere acties effect hebben gehad is het van belang dat de sport- en beweegdeelname opnieuw onderzocht wordt na afloop van de periode 2017-2021.

Omdat bewegen volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen het uitgangspunt is, wordt hieronder een omschrijving van deze norm weergegeven:

Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Leeftijdscategorie	Norm
Jongeren (< 18 jaar)	Dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit (≥ 5 MET), waarbij de activiteiten minstens twee keer gericht zijn op het verbeteren of het handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid, coördinatie).
Volwassenen (18-55 jaar)	Een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit (≥ 4 MET) op tenminste vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week. Voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteit voor volwassenen zijn: wandelen met 5-6 km/uur (flink doorwandelen en fietsen met 15 km/uur.
55 plussers	Een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit (≥ 3 MET) op tenminste vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week. Voorbeeld van lichamelijke activiteit voor 55-plussers zijn: wandelen met 3-4 km/uur en fietsen met 10-15 km/uur.

Bron: Definities en domeinen van sport en bewegen, Volksgezondheidenzorg.nl

MET (Metabolic Equivalent of Task)= waarde om vast te stellen hoe zwaar een activiteit is.

NB: Minister Schippers heeft de Gezondheidsraad gevraagd om advies uit te brengen met betrekking tot de beweegnorm, waarbij ook de gevolgen van langdurig zitten worden opgenomen. Mogelijk leidt dit tot een aanpassing van de norm. Het advies volgt in het voorjaar van 2017.

3. Resultaten onderzoek

In het najaar van 2016 is aan inwoners van de gemeente Steenbergen in de leeftijd van 25 tot en met 60 jaar gevraagd deel te nemen aan een enquête over sport en bewegen. Op basis van een selecte steekproef, waarbij gebruik gemaakt is van het adressenbestand, zijn 3.181 adressen geselecteerd. Deze adressen ontvingen een schriftelijke uitnodiging om de vragenlijst in te vullen. Omdat de respons te laag was voor een representatief beeld per deelkern, is daarna besloten om een persbericht te publiceren (zie bijlagen). Uiteindelijk vulden 532 inwoners de vragenlijst in. De resultaten geven een representatief beeld over de sport- en beweegdeelname van volwassenen in de gemeente Steenbergen met een leeftijd van 25 tot en met 60 jaar.

Sportdeelname

Aan de onderzoeksgroep is gevraagd welke sporten zij in de afgelopen 12 maanden beoefend hebben. Op basis daarvan is een top drie opgesteld. Sport- en beweegactiviteiten die door de Steenbergse volwassenen in het afgelopen jaar het vaakst beoefend werden, zijn:

- Fitness: 40% van de volwassenen heeft minstens een keer aan fitness gedaan in de afgelopen twaalf maanden.
- Fietsen en wandelen: 38% van de volwassenen is minstens een keer in de afgelopen twaalf maanden erop uitgegaan om te fietsen of wandelen.
- Hardlopen: 33% van de Steenbergse volwassenen is minstens een keer gaan hardlopen in de afgelopen twaalf maanden.

Sportfrequentie

De maandelijkse en wekelijkse sportfrequentie is bij 25-39 jarigen het hoogst: 86% sport maandelijks en 55% wekelijks. Naarmate de leeftijd toeneemt, neemt de sportfrequentie af. Mannen sporten vaker zowel maandelijks als wekelijks dan vrouwen (zie tabel 1).

Tabel 1 Maandelijkse en wekelijkse sporters in de gemeente Steenbergen, volwassenen 25-60 jaar (%).

	Leeftijd			**Geslacht**	
	25-39	**40-54**	**55-60**	**Man**	**Vrouw**
maandelijkse sporters (%)	86,3	78,5	82,3	83,5	78,4
wekelijkse sporters (%)	54,7	46,7	46,4	50,6	44,6

Bron: bewerking data eigen onderzoek (*n*=532)

Verenigingssporters

Het percentage volwassenen (25-60 jaar) in de gemeente Steenbergen met een verenigingslidmaatschap bedraagt 17%. Gemiddeld een op de vijf mannen is lid van een sportvereniging, tegenover 15% van de vrouwen. Bijna twee derde van de volwassenen is in het verleden lid geweest van een sportvereniging.

Tabel 2 Percentage verenigingsleden onder volwassenen in de gemeente Steenbergen, 25-60 jaar (2016).

volwassenen (25-60 jaar) met een verenigingslidmaatschap	17%
mannen (25-60 jaar) met een verenigingslidmaatschap	20%
vrouwen (25-60 jaar) met een verenigingslidmaatschap	15%
ex-verenigingssporters	65%

Bron: bewerking data eigen onderzoek (*n*=532)

Belemmeringen ex-verenigingssporters

Veruit de meest gegeven reden om niet meer in verenigingsverband te sporten is het gebrek aan tijd wegens studie, werk of een andere baan (zie tabel 3).

Tabel 3 Reden(en) voor het beëindigen van het verenigingslidmaatschap (%).

	Geslacht		
Reden	**Man**	**Vrouw**	**Totaal**
Verhuizing	29	23	21
Lidmaatschap werd te duur	12	18	14
Gebrek aan tijd wegens studie/werk	48	32	32
Andere interesse (hobby/sport)	14	18	14
Tijdgebrek wegens (jonge) kinderen	9	25	16
Beoefenen van andere sport	27	11	14
Gebrekkig technisch kader	1	4	2
Gezondheidsbelemmering/blessure	20	30	22

Bron: bewerking data eigen onderzoek (*n*=347)

Ruim dertig procent van de ex-verenigingssporters in onze gemeente zegt te zijn gestopt wegens tijdgebrek. Problemen met de gezondheid (blessure) of een verhuizing werd ongeveer even vaak genoemd: 22% om 21%. Kijkend naar het verschil tussen mannen en vrouwen, blijkt dat bijna de helft (48%) van de mannelijke ex-verenigingssporters hun keuze wijt aan het feit dat sporten in verenigingsverband moeilijk te combineren was met een studie of betaalde baan. Een kwart van de vrouwen is gestopt met sporten in verenigingsverband vanwege de zorg voor de kinderen.

Niet-verenigingssporters

Van alle sportende volwassenen in de gemeente Steenbergen sport één op de drie bij een commerciële aanbieder zoals sportschool of fitnesscentrum (tabel 4).

Tabel 4 Achtergrondkenmerken op basis van het verband waarin gesport wordt door volwassenen in de gemeente Steenbergen (%).

	Lid	**Individueel**	**Groep**	**Commercieel**
Geslacht				
Totaal	17	42	34	33
Man	20	48	35	39
Vrouw	15	37	34	28
Leeftijd				
25 – 39	28	34	45	46
40 – 54	16	42	29	22
55 – 60	14	45	35	40

Bron: bewerking data eigen onderzoek (*n*=462)

Opvallend is het aandeel van sport in ongeorganiseerd verband (individueel of in zelf georganiseerde groepen). 42% sport in individueel verband en 34% sport in zelf georganiseerde groepen. Op basis van de verschillende leeftijdsgroepen valt op dat 40-plussers vaker individueel sporten dan 25-39 jarigen.

Reden om te sporten

Gevraagd naar de reden om te sporten, zegt 48% te sporten of willen sporten omdat dit gezond is. Iets minder dan veertig procent sport omdat dit een zekere mate van plezier oplevert. Het leveren van een prestatie is voor 5% een reden om te sporten en 9% sport het liefst zo min mogelijk. Voor 55-plussers geldt dat zij vooral plezier willen hebben tijdens het sporten. De overige leeftijdsgroepen sporten vanwege het belang voor de gezondheid.

Dagelijkse beweging

Het percentage van volwassenen in de gemeente Steenbergen die denken dagelijks voldoende te bewegen bedraagt 59%. Bij mannen ligt dit percentage hoger dan bij vrouwen: 70% om 50%. 55-plussers denken het vaakst dagelijks voldoende te bewegen.

Attitude ten opzichte van lichaamsbeweging

Acht op de tien volwassenen vindt het belangrijk om dagelijks voldoende te bewegen. Lichaamsbeweging wordt daarnaast door 69% van de volwassenen als een ontspannende activiteit gezien. Volwassenen tot 40 jaar geven het vaakst aan meer te willen bewegen om zich fit(ter) te voelen. 40-plussers zeggen daarentegen dat zij regelmatig bewegen om op een gezond gewicht te komen/blijven.

Kennis over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Gevraagd naar de kennis over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), blijkt dat 60% langer dient te moeten bewegen dan de 30 minuten die door de NNGB geadviseerd wordt. Vooral 40-plussers denken meer dan 30 minuten beweging per dag nodig te hebben om gezond bezig te zijn. Wanneer de gegeven antwoorden met betrekking tot het aantal minuten beweging per dag gecombineerd wordt met het aantal dagen waarop lichaamsbeweging plaats kan vinden, blijkt dat slechts 17% van alle volwassenen exact weet welke eisen de beweegnorm stelt om gezond te bewegen.

Sporten en bewegen in de openbare ruimte

Slechts 6,8% van de ondervraagden is van mening dat de huidige voorzieningen in de openbare ruimte een voldoende sportief karakter heeft. De rest heeft een neutrale mening (52,6%) of is van mening dat de openbare ruimte in de gemeente sportiever mag worden ingericht. Gevraagd is welke voorzieningen zij in de toekomst graag gefaciliteerd zien worden. Onder volwassenen lijkt er het meest behoefte te zijn aan calisthenics (lees: fitnesstoestellen in de openbare ruimte). Van de ondervraagde volwassenen, jonger dan 40 jaar, gaf 40,5% aan behoefte te hebben aan een dergelijke voorziening. Ook binnen de overige leeftijdsgroepen werd deze voorziening het vaakst genoemd. Minder populair blijken een freerun/parcours voorziening en een MTB/BMX park. Overige voorzieningen zoals de aanleg van trapveldjes, basketbalplein, jeu des boulesbaan of een interactief speelveld werden relatief gezien het minst vaak genoemd.

Naast de genoemde voorzieningen werd ook regelmatig de wens uitgesproken voor veilige wandel- en fietspaden binnen de gemeente. Verschillende respondenten, met name uit Kruisland en Nieuw-Vossemeer, ervaren een zekere mate van onveiligheid. Zij geven aan dat de wandel- en fietspaden onvoldoende verlicht zijn en te dicht aan de openbare weg grenzen. Tevens zijn er respondenten die aangeven een jogging-/hardlooppark te missen. Zo zegt een 25-39 jarige inwoonster uit Nieuw-Vossemeer: ,,Ik mis een hardloopparcours die je vooral 's avonds kan gebruiken. De stad Antwerpen heeft er hier veel van. Zou erg welkom zijn, want die rondjes in het dorp ben ik wel beu." Een 55-60 jarige inwoonster uit Kruisland geeft aan een joggingparcours met uitdagingen te missen.

Werk, sporten en bewegen

De afstand van huis naar het werk bedraagt voor 50,4% van de volwassenen meer dan 15 kilometer. Voor 18,7% van de volwassenen in de gemeente Steenbergen bedraagt deze afstand 10 tot 15 kilometer. De rest woont op een afstand van 5 tot 10 kilometer (14,7%) of minder dan 5 kilometer (16,2%).

Gemiddeld 12,1% van de werknemers in de gemeente Steenbergen fietst in principe iedere dag van huis naar het werk. Daarbij kiest nog eens 1,2% iedere week een paar keer voor de fiets als vervoersmiddel naar het werk. Een deel van de volwassenen (7,1%) zegt alleen de fiets te pakken als het weer dit toelaat en 12,1% enkel als het niet anders uitkomt. De overgrote meerderheid (67,5%) fietst nooit naar het werk.

Toch denkt 60% van de werknemers dagelijks voldoende te bewegen. Gekeken naar de wekelijkse en maandelijkse sportdeelname van de werknemers, blijkt dat 52,2% wekelijks deelneemt aan sport en bewegen. Het percentage maandelijkse sporters bedraagt 83,7%.

Sport- en beweegactiviteiten die werknemers minstens één keer in de afgelopen twaalf maanden beoefend hebben, zijn: wandelen en fietsen (32,9%), fitness (32%), hardlopen (30,6%), zwemmen (29,9%) en wielrennen (14,9%).

Bijna de helft (48%) sport in individueel verband en 37,9% doet dit in groepsverband. Het percentage dat in de afgelopen twaalf maanden heeft deelgenomen aan één of meerdere georganiseerde sportevenementen bedraagt 6,9%. Slechts 0,5% heeft in het kader van bedrijfssport deelgenomen aan sport- en/of beweegactiviteiten.

De helft van de werknemers sport graag in de buitenlucht en een kwart geeft aan te willen sporten waarbij de intensiteit relatief laag ligt. Eén op de vijf werknemers sport graag onder begeleiding.

Gevraagd naar het moment (lees: tijdstip) waarop werknemers graag deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten, zegt 73,5% dit het liefst te doen op een tijdstip los van het werk en 15,6% sport en beweegt het liefst direct na het werk. Het percentage werknemers die het liefst sporten en/of bewegen tijdens een pauze bedraagt 9,2%. Een klein percentage geeft aan te sporten of willen sporten op een tijdstip kort voor het werk.

Uit onderzoek van Sport & Zaken in samenwerking met het Mulier Instituut onder 10.000 werknemers, blijkt dat slechts één op de drie volwassenen met een zittend beroep voldoende beweegt volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Als medewerkers via hun werkgever mogen sporten, kiezen zij het liefst voor een individuele sport (51%).

4. Trends en ontwikkelingen

Bepaalde maatschappelijke ontwikkelingen hebben een positieve dan wel negatieve invloed op de wijze waarop volwassenen sporten en bewegen.

Positieve ontwikkelingen

- Het opleidingsniveau van de Nederlandse bevolking stijgt nog steeds en hoger opgeleiden nemen vaker deel aan sport.
- De aandacht voor een gezond leven en bewegen is de laatste jaren toegenomen en blijft onverminderd groot. Dit betekent een positieve stimulans voor sportbeoefening in het algemeen.
- Het aantal lidmaatschappen bij sportbonden die zijn aangesloten bij het NOC*NSF is stabiel. Gemiddeld 31% van de Nederlandse bevolking (≥ 6 jaar) is lid van een sportvereniging.
- Door middel van apps en sociale media kunnen mensen zich makkelijker organiseren en kan men kennis uitwisselen, bijvoorbeeld in de vorm van trainingsschema's. Daarnaast zijn technische innovaties zoals horloges met hartslag- en beweegmeters populair, waardoor men bewuster wordt van het eigen sport- en beweeggedrag.
- Sportief bewegen en recreëren wordt steeds populairder. Het belang van de openbare ruimte voor sport en bewegen is de belangrijkste en sterkst groeiende sportvoorziening. Fietsen, wandelen en hardlopen behoren tot de populairste vormen van sportbeoefening. Voldoende, geschikte, nabije en veilig te bereiken openbare ruimte is van belang voor de sport- en beweegdeelname. Sportief recreëren is vooral aantrekkelijk in een groene/natuurlijke omgeving.
- Doordat de beweegnorm voor 55-plussers anders berekend wordt voldoen zij vaker aan de beweegnorm dan jongeren. Ouderen besteden meer tijd aan bewegen dan jongeren: ze fietsen en wandelen meer en zijn vaker actief met tuinieren of klussen. Een vergrijzende bevolking kan op termijn een positief effect hebben op het voldoen aan de beweegnorm.

Negatieve ontwikkelingen

- Vergeleken met andere landen in Europa bewegen we in Nederland veel. Tegelijkertijd zijn we als land regerend kampioen op het onderdeel 'zitten'. Gemiddeld 7,4 uur per werkdag brengen we inactief door op ons achterwerk.
- Nederlanders bepalen steeds vaker zelf wanneer, waar en met wie ze sporten. Hoewel de sportdeelname in 2015 ten opzichte van 2014 gelijk gebleven is, is het verband waarin gesport wordt in de loop der jaren verandert. De verwachting is dat in 2030 minder mensen in verenigingsverband zullen sporten en meer in individueel verband of in zelf georganiseerde groepen.
- Het totaal aantal sportblessures is toegenomen. Dit lijkt vooral te maken te hebben met de toegenomen populariteit van fitness en hardlopen. Deze sporten trekken veel nieuwe beoefenaars en deze beoefenaars doen dat niet altijd onder de juiste begeleiding. De kans dat mensen daardoor vroegtijdig stoppen met sporten is daardoor ook groot.
- De trend dat beleving steeds belangrijker wordt kan negatief uitpakken voor de rol van sportverenigingen. Mensen willen

verschillende sporten beoefenen, waarvan een deel buiten de vereniging om. Zij zullen minder geneigd zijn om zich voor langere tijd aan een vereniging te binden.

- Een vergrijzende bevolking leidt op termijn tot minder sportdeelname. Ouderen zijn immers minder vaak lid van een sportvereniging dan jongeren en sporten daardoor minder .

Sterktes

- De gemeente Steenbergen beschikt over 5 voetbalaccommodaties, 1 atletiekaccommodatie en 4 tennisparken.
- Er is een aanzienlijk aanbod van private sportvoorzieningen zoals een overdekt zwembad, sportschool, verschillende fitnesscentra, tenniscomplexen, beweegvoorzieningen bij centra voor fysiotherapie en een outdoor centre.
- Zowel binnen- als buitensportaccommodaties worden onder de kostprijs aangeboden om te stimuleren dat er zo veel mogelijk gesport kan worden.
- De kwaliteit van de sportaccommodaties is op het vereiste niveau en wordt gewaarborgd door middel van Meerjaren Onderhouds Planningen (MOP's).
- Binnen de gemeente zijn diverse fiets- en wandelroutes aanwezig,
- De sportcoaches organiseren sport- en beweegprojecten om groepen inwoners te stimuleren tot sport en bewegen.

Zwaktes

- 62% van de inwoners (19 t/m 64 jaar) in de gemeente Steenbergen voldeed in 2012 aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Hiermee lag dit percentage lager dan in de overige Brabantse Wal gemeenten. Ter vergelijking: in 2012 voldeed 67% van de volwassenen in de gemeente Woensdrecht aan de beweegnorm en in Bergen op Zoom was dit zelfs 70%.
- De gemeente Steenbergen heeft een relatief oude bevolking in verhouding tot de regio West-Brabant of de rest van Nederland. 38,1% van de inwoners is in de leeftijd van 40 tot 65 jaar en 20,7% is 65 jaar of ouder. Regionaal bedraagt dit respectievelijk 36,2% en 19,1%. In Nederland 35,1% en 17,8%.
- Volgens een prognose van de provincie Noord-Brabant bedraagt het percentage 65-plussers in de gemeente Steenbergen 28,7% in 2030.
- Uitgaande van deze prognose zal dit op termijn enerzijds zorgen voor een negatieve ontwikkeling met betrekking tot de sportdeelname in de gemeente Steenbergen. Anderzijds kan dit een positief effect hebben op het voldoen aan de beweegnorm.

5. Conclusies en aanbevelingen

Vanuit de resultaten van het onderzoek is in beeld gebracht welke interventies/activiteiten kansen bieden om de onderbelichte doelgroep te stimuleren tot sport en bewegen. Met de volgende interventies/activiteiten denken wij de doelgroep volwassenen, in het bijzonder volwassenen 40-60 jaar, te stimuleren tot sport en bewegen:

5.1 Informatieverstrekking

De gemeente Steenbergen wil inwoners stimuleren om meer te sporten en bewegen. Eén van de doelstellingen is dat de wekelijkse deelname aan sport binnen de doelgroepen op minstens 50% dient te liggen in 2021. Om aan deze doelstelling te voldoen is een gedragsverandering wenselijk. Volgens de principes van het KAB-model (Knowledge, Attitude en Behaviour) vormt kennis de belangrijkste pionier voor het teweeg brengen van gewenst gedrag. Met andere woorden: als de doelgroep voldoende kennis bezit, zal dit sneller resulteren in een positieve verandering van de houding ten aanzien van sport en bewegen. En als de doelgroep een positieve houding heeft, zullen zij eerder geneigd zijn het gewenste gedrag aan te nemen.

Informatie uit het onderzoek

Gekeken is welke doelgroep(en) op dit moment onvoldoende deelneemt aan sport. Uit het onderzoek is gebleken dat de wekelijkse sportdeelname van jongvolwassenen op dit moment aan deze doelstelling voldoet: 54,7% van de jongvolwassenen heeft in 2016 wekelijks deelgenomen aan sport. De wekelijkse sportdeelname onder 40-60 jarigen voldoet hier nog niet aan. Op dit moment sport 46,7% van de 40-54 jarigen en 46,4% van de 55-60 jarigen wekelijks. De meeste volwassenen hebben in het verleden wel gesport, maar zijn om uiteenlopende reden afgehaakt. Veruit de meest gegeven reden om niet meer in verenigingsverband te sporten is het gebrek aan tijd wegens werk en privé. Toch biedt deze doelgroep voldoende kansen die beter benut kunnen worden. Velen gaan in deze levensfase minder werken en ook de zorgtaken voor kinderen nemen af. Dat biedt mensen is deze leeftijdscategorie doorgaans meer vrije tijd om te sporten en bewegen. Wel hebben ze vaak nog een baan en een druk sociaal leven. Daarnaast is gebleken dat Steenbergse 40-plussers op dit moment onvoldoende kennis hebben over de beweegnorm. Hoewel 39% van de 40-54 jarigen en 53% van de 55-60 jarigen denkt dagelijks langer te moeten bewegen dan de dertig minuten die door de Nederlandse Norm Gezond Bewegen geadviseerd wordt (wat als iets positiefs beschouwd kan worden), kan dit wellicht in combinatie met het tijdgebrek een drempel vormen. Daarnaast denkt 34% van de 40-54 jarigen en 30% van de 55-60 jarigen aan minder dan vijf dagen matig intensieve lichamelijke activiteit per week voldoende te hebben, terwijl de beweegnorm uitgaat van minstens vijf dagen matig intensieve lichamelijke activiteit per week.

Voor- en nadelen

Voordelen

- Vergroten van kennis over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.
- Voorlichting over het belang van sporten en bewegen.
- De doelgroep wordt bewust(er) van het belang van voldoende sporten en bewegen.
- Aanbod wordt onder de aandacht gebracht.

Nadelen

- Type benadering hangt af van de doelgroep.
- Organiserende rol vanuit de gemeente
- Budget

Aanbeveling
Om de deelname aan sport te vergroten is het raadzaam om de kennis over sport en bewegen onder de doelgroepen volwassenen van middelbare leeftijd en ouderen te vergroten. Dit kan door inzet van de eigen communicatiemiddelen, zoals: bewonersbrieven, website, folders, en/of nieuwsbrieven. De gemeente Steenbergen kan er ook voor kiezen om een beweegmarkt/gezondheidsmarkt in samenwerking met de sportverenigingen en overige aanbieders, GGD en fysiotherapeuten te organiseren. Voordeel van een dergelijke markt is dat de bezoekers onderworpen kunnen worden aan een fitheidtest waaruit een beweegadvies op maat kan volgen. Daarnaast biedt een beweegmarkt/gezondheidsmarkt de mogelijkheid voor verenigingen en overige aanbieders om het sportaanbod te presenteren.

5.2 Samenwerking tussen sportaanbieders en ouderenorganisaties

De gemeente Steenbergen heeft een relatief oude bevolking in verhouding tot de regio West-Brabant of de rest van Nederland. 38,1% van de inwoners is in de leeftijd van 40 tot 65 jaar en 20,7% is 65 jaar of ouder. Regionaal bedraagt dit respectievelijk 36,2% en 19,1%. In Nederland 35,1% en 17,8%. Hoewel ouderen vaker bewegen volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, is de wekelijkse sportdeelname van ouderen beduidend lager.

Informatie uit het onderzoek
Volgens een prognose van de provincie Noord-Brabant bedraagt het percentage 65-plussers in de gemeente Steenbergen 28,7% in 2030. Uitgaande van deze prognose kan dit op termijn een positief effect hebben op het voldoen aan de beweegnorm. Cijfers van het SCP en CBS tonen aan dat 55-plussers vaker bewegen volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Anderzijds kan deze ontwikkeling ongunstig zijn voor de sportdeelname en indirect voor de sportverenigingen. Eigen onderzoek laat zien dat het aandeel verenigingssporters onder jongvolwassen (25-39 jaar) het hoogst is en afneemt naarmate

mensen ouder worden. Ter vergelijking: het percentage verenigingssporters onder 25-39 jarigen bedraagt 28%, bij 55-60 jarigen is dit 14%. Landelijke cijfers laten een vergelijkbare constatering zien.

Voor- en nadelen

Voordelen

- Door samen te werken met ouderenorganisaties wordt de doelgroep (55-60 jaar) gemakkelijk bereikt.
- Doelgroep kan kennismaken met het aanbod van sportverenigingen en overige aanbieders.
- Gericht op nieuwe doelgroep

Nadelen

- Sportverenigingen dienen over een flexibel aanbod te beschikken om er voor te zorgen dat sporten bij een vereniging mogelijk is voor ouderen.
- Beschikbaarheid en professionaliteit van het kader.
- Actieve rol voor verenigingen

Aanbeveling
Aanbevolen wordt om, rekening houdend met de vergrijzende bevolking, in te zetten op sport- en beweegstimulering bij de doelgroep ouderen. Hierbij is het van belang dat sportverenigingen en overige aanbieders samenwerken met ouderenorganisaties in onze gemeente, waarbij ook een rol voor de sportcoach(es) is weggelegd. Een eerste aanzet kan het organiseren van een sportdag voor ouderen zijn, waarbij de activiteiten een laagdrempelig karakter (lees: lage intensiteit) hebben. De betrokken verenigingen verzorgen hierbij het aanbod. Na de sportdag kan een zogenoemd ‘follow-up’ programma volgen, waarbij de doelgroep op een bepaalde dag in de week deel kan nemen aan een wekelijks afwisselend sportaanbod. Indien dit wisselend aanbod bevalt kan men op deze wijze met een flexibel lidmaatschap blijven sporten.

5.3 (Online) platform om samen te sporten

Volwassenen sporten veelal in ongeorganiseerd verband (individueel of zelf georganiseerde groepen). Toch zijn er ook volwassenen die om uiteenlopende redenen niet sporten en bewegen of die welwillend zijn, maar dit graag samen met iemand willen doen. Uit onderzoek van Motivaction blijkt dat 46% van de Nederlandse bevolking een beweegmaatje wenst. Men verwacht het bewegen met een ‘maatje’ langer vol te houden.

Informatie uit het onderzoek
Uit het onderzoek is gebleken dat volwassenen het vaakst in individueel verband sporten en dat gemiddeld één op de drie deel uitmaakt van een groep. Verder is bekend dat minder dan de helft van de 40-54 jarigen en 55-60 jarigen wekelijks deelneemt aan sport en bewegen. Populaire sport- en beweegactiviteiten onder de doelgroep zijn fitness, wandelen/fietsen en hardlopen/joggen.

Voor- en nadelen

Voordelen

- Mensen die willen sporten, maar dit graag samen met iemand willen doen, kunnen via deze manier met elkaar in contact komen.
- Maatwerk mogelijk vanwege afstemming op basis van voorkeur sportbeoefening en niveau van potentiële sporter.
- Mensen kunnen op wijkniveau aangeven met wie zij willen sporten

Nadelen

- Een online platform kan bepaalde mensen uit de doelgroep uitsluiten die geen toegang hebben tot internet (pc of smartphone).
- Minder dan 18.000 Nederlanders hebben op dit moment een profiel op Beweegmaatje.nl
- Kosten: € 3.000,- productontwikkeling; € 2.995,- jaarlijkse licentiekosten

Aanbeveling
Aanbevolen wordt om een online platform te ontwikkelen dat samen sporten mogelijk maakt. Voorkeur gaat uit naar het bestaande platform zoals in Utrecht reeds ontwikkeld is (zie bijlage 4).

5.4 Fitnesstoestellen in de openbare ruimte

Volwassenen zijn vandaag de dag steeds meer bewust van het belang van een gezonde leefstijl. Echter heeft dit niet geresulteerd in een toename van het aantal verenigingssporters. Uit landelijk en lokaal onderzoek blijkt dat volwassenen vaak in individueel verband of in zelf georganiseerde groepen sporten. Slechts een klein percentage sport als lid van een vereniging. Een belangrijke reden om niet in verenigingsverband te sporten is het gebrek aan tijd. Daarnaast verlangen steeds meer verenigingen extra verplichtingen van hun leden dan enkel de gebruikelijke contributie. Denk hierbij aan vrijwilligerswerkzaamheden zoals het trainen van een elftal of het draaien van een bardienst. Sport en bewegen begeeft zich steeds vaker buiten de verenigingen om en verplaatst zich naar de openbare ruimte. Een beweegvriendelijke en uitdagende inrichting van de openbare ruimte is daarom belangrijk.

Informatie uit het onderzoek
Slechts 6,8% van de ondervraagden is van mening dat de huidige voorzieningen in de openbare ruimte een voldoende sportief karakter heeft. De rest heeft een neutrale mening (52,6%) of is van mening dat de openbare ruimte in de gemeente sportiever mag worden ingericht. Jongvolwassenen (25-39 jaar) hebben het meest behoefte aan calisthenics (fitnesstoestellen in de openbare ruimte). Deze behoefte blijkt eveneens bij de overige leeftijdsgroepen het sterkst aanwezig. Kijkend naar de populariteit van fitness onder volwassenen kan een dergelijke voorziening een positief effect hebben op de sport- en beweegdeelname. Een aantal inwoners zeggen een jogging-/hardlooppark te missen, die uitdagend is ingericht en in de avonduren gebruikt kan worden. Tevens is er een (beperkt) deel van de volwassenen die een zekere mate van onveiligheid ervaren bij het gebruik van de fiets- en wandelpaden. Men is van mening dat de verlichting hiervan beter kan. Uit het onderzoek blijkt dat de doelgroep het liefst na werktijd sport en beweegt. Beperkte verlichting van de

wandel- en fietspaden kan, zeker in de wintermaanden, een drempel vormen voor deelname aan sport en bewegen. Een aantal inwoners zeggen een jogging-/hardlooppark te missen.

Voor- en nadelen

Voordelen

- Calisthenics maakt sporten en bewegen in de openbare ruimte mogelijk voor alle doelgroepen. Inwoners die wel willen sporten, maar dit om uiteenlopende redenen niet bij een vereniging of sportschool/fitnesscentrum willen doen, kunnen op laagdrempelige wijze gebruik maken van een dergelijke voorziening.
- Een calisthenicspark geeft de mogelijkheid om groepstrainingen, lessen en bootcamps te organiseren. Jongvolwassenen trainen vaak in groepsverband en fitness is de populairste sport onder volwassenen.
- Gebruikers worden door te trainen met het eigen lichaamsgewicht uitgedaagd om fit te worden. Een dergelijke voorziening biedt daarnaast voldoende varianten voor sport- en beweegmogelijkheden.
- Door te trainen met het eigen lichaamsgewicht worden gebruikers niet alleen fitter, maar ook flexibeler. Dit draagt bij aan de vitaliteit van onze inwoners.

Nadelen

- De weersomstandigheden kunnen van invloed zijn op de frequentie waarin een dergelijke voorziening gebruikt wordt.
- Calisthenics is relatief moeilijk voor mensen met een (extreme) mate van overgewicht.

Aanbeveling
Aanbevolen wordt om een projectgroep (RO) aan te stellen die de mogelijkheid voor de realisatie van een calisthenicspark onderzoekt.

5.5 Bedrijfssport

Bedrijfssport is een aanbod van de georganiseerde sport en biedt sportprogramma's en bedrijfscompetities aan voor bedrijven en organisaties. Bedrijfssport richt zich op het reduceren van het ziekteverzuim, het verbeteren van het welzijn van de medewerkers en verlaagt de drempels voor tijd en kosten die redenen kunnen zijn om niet aan sport te doen. Op een leuke, actieve, ontspannende en gezonde manier samen onder professionele begeleiding sporten bevordert de collegialiteit, gezelligheid, gezondheid en productiviteit.

Informatie uit het onderzoek
Slechts 0,5% van de werkende Steenbergenaren heeft in de afgelopen twaalf maanden in het kader van bedrijfssport deelgenomen aan sport- en/of beweegactiviteiten. Toch blijkt dat 52,2% van de werkende Steenbergenaren wekelijks deelneemt aan sport en bewegen. Het percentage maandelijkse

sporters bedraagt 83,7%. De helft van de werkende Steenbergenaren sport graag in de buitenlucht en een kwart geeft aan te willen sporten waarbij de intensiteit relatief laag ligt. Eén op de vijf sport graag onder begeleiding. Sport- en beweegactiviteiten die werknemers minstens één keer in de afgelopen twaalf maanden beoefend hebben, zijn: wandelen/fietsen, fitness, hardlopen, zwemmen en wielrennen. Bijna de helft (48%) van de werkende Steenbergenaren sport in individueel verband en 37,9% doet dit in groepsverband. Het percentage dat in de afgelopen twaalf maanden heeft deelgenomen aan één of meerdere georganiseerde sportevenementen bedraagt 6,9%.

Voor- en nadelen

Voordelen

- Het aanbieden van bedrijfssport kan op verschillende manieren een extra financiële bron van inkomsten zijn voor verenigingen. Denk hierbij aan het genereren van meer inkomsten uit contributie en kantine of het binden van een bedrijf als mogelijke sponsor.
- Door werknemers kennis te laten maken met een vereniging worden zij op den duur mogelijk (flexibel)lid.
- Door bedrijfssport aan te bieden leveren verenigingen een bijdrage op het gebied van sport- en gezondheidsbevordering.
- Via sport komen mensen door de gehele organisatie heen gemakkelijk met elkaar in contact.
- Medewerkers moeten niet alleen mentaal en emotioneel in topvorm zijn, maar ook fysiek. Lichamelijke activiteit heeft een positief effect op de betrokkenheid en productiviteit van medewerkers.
- Elke organisatie heeft te maken met vergrijzing en gezondheidsproblematiek van medewerkers. Dit vraagt van werknemer en werknemer aandacht voor mobiliteit, vitaliteit en ziekteverzuim.

Nadelen

- Vereist veel voorbereidingswerk
- Sportaanbod moet concreet zijn
- Werknemers sporten het liefst ’s avonds en buiten werktijden om, wat kan zorgen voor overbezetting bij verenigingen.
- Beschikbaarheid kader

Aanbeveling
Aanbevolen wordt om in te zetten op bedrijfssport bij verenigingen. Voor de uitwerking en het oppakken hiervan is het voorstel vanuit de sportcoach (Ivo) om hierbij iemand vanuit de ambtelijke organisatie te betrekken in het proces. Het NOC*NSF heeft ten aanzien van bedrijfssport een handboek opgesteld.

6. Advies

Geadviseerd wordt:

I. In te zetten op het stimuleren van sport en bewegen bij de doelgroep volwassenen (40-60 jaar);
II. De genoemde aanbevelingen in het Plan van Aanpak hiertoe nader uit te werken;
III. Uitwerking in handen te leggen van de bestaande uren van de sportcoach;
IV. Jaarlijks een werkbudget vanuit het huidig budget voor Sportbeleid beschikbaar te stellen van € 1.500,- voor de periode 2017-2021.
V. Het Plan van Aanpak aan de raad ter kennis te brengen.

Bijlage 1 Onderzoeksopzet

De vragenlijst

In het najaar van 2016 is aan 3.181 inwoners van de gemeente Steenbergen in de leeftijd van 19 tot en met 60 jaar gevraagd deel te nemen aan een enquête over sport en bewegen. Zij zijn benaderd middels een selecte steekproef en hebben op basis van het adres een schriftelijke uitnodiging ontvangen. De vragenlijst omvatte ten aanzien van de sport- en beweegdeelname de volgende vragen:

Sportdeelname
Beoefende sport(en) laatste 12 maanden
Frequentie beoefende sport(en) laatste 12 maanden
Vaakst beoefende sport
Frequentie vaakst beoefende sport
Sportverband
Type (lid van sportbond/vereniging, bedrijfssport, ongeorganiseerd, anders georganiseerd)
Deelname (competitie, trainingen, clinics/cursussen, sportevenement, bedrijfscompetitie, sportvakantie)
Locatie (eigen gemeente/elders; binnensportaccommodatie, buitensportaccommodatie, niet officiële sportaccommodatie, openbare ruimte)
Motief
Reden om te sporten (gezelligheid, gezondheid, prestatie)
Belemmeringen ex-verenigingssporters
Lid geweest van een sportvereniging
Reden voor beëindiging verenigingslidmaatschap (verhuizing, financieel, tijdgebrek, gezondheid, kader, andere interesses)
Attitude
Houding ten opzichte van lichaamsbeweging
Belang van dagelijks bewegen
Sport- en beweegaanbod
Tevredenheid over aantal sportvoorzieningen in de gemeente
Tevredenheid over aanbod van verenigingen
Tevredenheid inrichting openbare ruimte ten aanzien van sport en bewegen
Wensen ten aanzien van sport en bewegen in de openbare ruimte

Sportbehoefte
Soort sportbehoefte (groepsverband, buitenlucht, intensiteit, begeleiding, ongebonden)
Tijdstip
Werk en bewegen
Arbeidssituatie
Afstand naar het werk
Vervoersmiddel naar het werk
Nederlandse Norm Gezond Bewegen
Eigen perceptie
Kennis

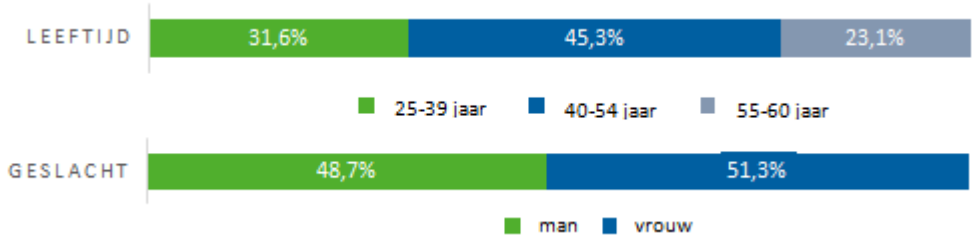
Werkwijze en respons

Voorafgaand aan het onderzoek is besloten om onder de deelnemers twee jaarabonnementen bij de gemeentelijke zwembaden te verloten, in de hoop de onderzoekspopulatie (N) te 'triggeren'. In totaal hebben 488 inwoners in de leeftijd van 19 tot 60 jaar de vragenlijst ingevuld. Na uitgaan van een persbericht hebben nog eens 51 personen de vragenlijst online ingevuld. In tabel 5 ziet u een overzicht van de steekproefmethoden en bijbehorende responspercentages per kern.

Tabel 5 Werkwijze en respons per kern in de gemeente Steenbergen

Gemeente Steenbergen	**Uitnodigingen**				**Respons**
Kern	**Aantal**	**Brief**	**Online**	**Totaal**	**%**
Steenbergen (incl. Welberg)	810	234	40	274	34
Kruisland	675	57	1	58	9
De Heen	254	25	-	25	10
Dinteloord	763	115	7	122	16
Nieuw-Vossemeer	679	57	3	60	9
Totaal	3.181	488	51	539	17

De onderzoeksgroep
Het aantal respondenten met een leeftijd jonger dan 25 jaar is te gering en is daarom niet meegenomen in dit onderzoek. De omvang van de onderzoekspopulatie bedraagt hierdoor (N) 11.293 inwoners met een steekproefomvang (n) van 532 inwoners.



Driekwart van de respondenten heeft een leeftijd van 40 tot en met 54 jaar. Ruim dertig procent is jonger dan 40 jaar en 23,1% is 55plusser. De vragenlijst is iets vaker door vrouwen dan door mannen ingevuld.

Nulmeting
De resultaten uit het onderzoek geven slechts een indicatie van de huidige situatie. Een dergelijk onderzoek onder volwassenen is binnen de gemeente niet eerder uitgevoerd, waardoor de resultaten enkel als nulmeting dienen.

gemeente Steenbergen

De Heen Dinteloord Kruisland Nieuw-Vossemeer Steenbergen Welberg

Gem. STEENBERGEN
29 NOV 2016
Kopie aan:
Vertrouwelijk

Aan de bewoners van dit pand
Zeelandweg-Oost
4655TS De Heen

ons kenmerk : UM1608253
uw brief van :
uw kenmerk :
afdeling : Beleid
contactpersoon : Dennis Eikenaar
telefoonnr. : 14 0167
bijlage(n) :

onderwerp : Uitnodiging deelname enquête sport- en beweegbehoefte

Steenbergen, 11 november 2016

Geachte mevrouw/meneer,

In opdracht van de gemeente Steenbergen verricht een stagiair, Dennis Eikenaar, onderzoek naar de sport- en beweegbehoefte van volwassenen in de leeftijd van 19 tot 60 jaar. Doel van dit onderzoek is het aanbod op sport- en beweeggebied beter af te stemmen op de wensen en behoeften van onze inwoners.

Door middel van een steekproef bent u daarom uitgenodigd om deel te nemen aan dit onderzoek.

Omschrijving onderzoek
Het onderzoek bestaat uit een online vragenlijst welke 18 gesloten vragen, 12 meerkeuzevragen, 4 beoordelingsvragen, 2 stellingen en een aantal algemene vragen bevat. Het invullen van de vragenlijst vraagt maximaal 10 minuten van uw tijd en de resultaten zullen enkel intern in behandeling worden genomen.

Hoe kunt u deelnemen?
1. Open de internet browser van uw computer/laptop/tablet/smartphone
2. Ga naar ***www.thesistools.com/web/?id=519597***
3. Vul de online vragenlijst in*

* U kunt de vragenlijst tot en met zondag 27 november 2016 invullen.

Maak kans op een jaar lang gratis zwemmen
Door deel te nemen aan dit onderzoek kunt u tevens kans maken op een jaar lang gratis zwemmen bij één van de gemeentelijke zwembaden. De winnaar ontvangt een persoonlijk abonnement voor 2017.

Hebt u nog vragen
Voor vragen en/of opmerkingen omtrent de vragenlijst kunt u een e-mail sturen naar D.Eikenaar@gemeente-steenbergen.nl.

Met vriendelijke groet,

Cors Zijlmans, Wethouder Sport

Vragen aan de gemeente? Steenbergen heeft Antwoord© bel 14 0167 of bezoek www.gemeente-steenbergen.nl
Correspondentieadres: Postbus 6, 4650 AA Steenbergen
Bezoekadres: Buiten de Veste 1, 4652 GA Steenbergen
Fax: 0167 - 54 34 99
e-mail: info@gemeente-steenbergen.nl

Bijlage 3 Persbericht

Om de respons te verhogen is in samenwerking met de afdeling Communicatie – G. Lelyveld van Cingelshouck – onderstaand persbericht opgesteld:

gemeente Steenbergen

PERSBERICHT

Steenbergen, 16-12-2016

Gemeente Steenbergen onderzoekt sport- en beweegbehoefte

In opdracht van de gemeente Steenbergen onderzoekt een student van de Fontys Economische Hogeschool Tilburg (FEHT) de sport- en beweegbehoefte van volwassenen in de leeftijd van 19 tot 60 jaar in de gemeente. Doel van het onderzoek is de sport- en beweegbehoefte van inwoners in kaart te brengen om zo het aanbod in de gemeente beter af te kunnen stemmen.

In de afgelopen weken hebben diverse huishoudens op basis van een steekproef een brief ontvangen met daarin een uitnodiging om een online vragenlijst in te vullen. Ruim vierhonderd inwoners hebben dit al gedaan. Om een representatief beeld te kunnen schetsen, zijn er nog meer deelnemers nodig en roept de gemeente overige inwoners ook op om deel te nemen aan het onderzoek.

Woont u in de gemeente Steenbergen en bent u tussen de 19 en 60 jaar? Dan kunt u deelnemen aan het onderzoek. U maakt dan tevens kans op een jaar lang gratis zwemmen bij één van de gemeentelijke zwembaden. De vragenlijst is te vinden via www.thesistools.com/steenbergen en deelnemen kan uiterlijk tot en met zondag 25 december 2016.

Bijlage 4 Harten voor Sport (Utrecht)

Harten voor Sport

Home | Activiteiten | Diensten | Onderwijs | Professionals | Nieuws | Over ons | Contact

Beweegmaatjes

U bevindt zich hier: Home / Diensten / Beweegmaatjes

Beweegmaatjes

In elke wijk van Utrecht wonen mensen die iets aan sporten of bewegen willen doen maar dit vanwege uiteenlopende redenen niet alleen, maar samen met iemand willen doen. Deze mensen koppelen wij aan een beweegmaatje. Een beweegmaatje is iemand die samen met een wijkgenoot een uurtje in de week met een sport of beweegactiviteit aan de slag gaat. Je kunt beweegmaatje worden vanwege verschillende redenen. Bijvoorbeeld:

- Je vindt het leuk om iemand in de wijk te helpen
- Je bent een enthousiaste sporter en je wil dit overbrengen op een ander
- Je vindt het gezellig om een uurtje in de week met iemand op pad te gaan

Hoe?

Wanneer het je leuk lijkt om beweegmaatje te zijn geef je jouw interesse aan ons door. Wij nemen dan contact met je op om jouw voorkeur voor sporten, tijden en locatie met je door te nemen én natuurlijk met wie het je leuk lijkt om aan de slag te gaan.

En dan?

Wanneer we iemand hebben gevonden die bij je past nemen we contact op met diegene die op zoek is naar een beweegmaatje en brengen we jullie met elkaar in contact. Jullie maken vervolgens zelf afspraken over welke dag en tijd. Wij zullen natuurlijk betrokken blijven, beschikbaar zijn voor vragen en af en toe nemen we contact op om te checken hoe het gaat.

Aanmelden of meer informatie

Ben je geïnteresseerd maar wil je eerst nog meer uitleg? Neem dan contact op met de beweegmakelaar volwassenen en jeugd bij jou in de wijk. Wil jij je aanmelden als beweegmaatje, vul dan het aanmeldformulier in.

Bijlage 5 Best practice voorbeelden

Beweegmarkt voor jong en oud (gemeente Roosendaal)
Nadat de beweegmarkt in 2015 een succes bleek te zijn, organiseerden het centrum voor Wonen & Zorg De Brink, het Kellebeek College en Zorgboulevard Roosendaal in samenwerking met Sportservice Noord-Brabant voor de tweede keer een beweegmarkt. Tijdens de beweegmarkt kwamen theorie en praktijk als vanzelfsprekend samen. Tijdens de beweegmarkt konden bezoekers informatie krijgen over diverse onderwerpen op het gebied van bewegen. Daarnaast kon men ervaren hoe hulpmiddelen kunnen ondersteunen bij het bewegen. Verder waren er diverse gezondheidstesten, workshops, informatie over verenigingen, tiltechnieken, valpreventie e.d. Eén van de hoogtepunten van de beweegmarkt op het Kellebeek College was een lezing van Kees-Jan van der Klooster.

Beweegmarkt voor 55-plusser (gemeente Beek)
Medio januari 2015 organiseerde de gemeente Beek, in samenwerking met Fontys Sporthogeschool, een beweegmarkt voor 55-plussers die onvoldoende sporten en bewegen. Plezier en gezelligheid stonden centraal tijdens deze beweegmarkt. De beweegmarkt werd georganiseerd in het gemeenschapshuis te Neerbeek. Tijdens deze beweegmarkt werd de doelgroep onderworpen aan een gratis fittest. Hiermee werd een goed beeld geschetst van de fysieke gesteldheid en mogelijkheden om (weer) te gaan sporten. De fittest, die uit een aantal onderdelen bestond, werd begeleid door studenten van de Fontys Sporthogeschool. De resultaten dienden als persoonlijk beweegadvies. Indien nodig volgde een doorverwijzing naar de huisarts. Tevens werd informatie over bewegen, gezondheid en het beweegaanbod in de gemeente verstrekt. Ook kon vrijblijvend worden meegedaan aan beweegclinics.

Beweegmaatjes (gemeente Rotterdam)
De Beweegmaatjes zetten zich in als vrijwilliger om anderen te activeren en te motiveren naar een actiever bestaan. In 2012 is de gemeente Rotterdam met dit project gestart, bedoeld voor alle inwoners van Rotterdam.

Alle Beweegmaatjes volgen de beweegmaatjestraining voordat zij gekoppeld worden aan 'Zoekmaatjes'. Deelnemers aan deze training hebben affiniteit met sport en beweging en willen anderen helpen om met plezier te bewegen. Na afloop van deze training wordt er een Beweegmaatjesprofiel ingevuld waarin aangegeven wordt welke sporten, welke doelgroep en welke wijk(en) deze Beweegmaatjes willen bedienen. Zo is er een diverse groep beweegmaatjes ontstaan die elk een andere specialiteit hebben, zoals een hardloopmaatje, zwemmaatje, dansmaatje, wandelmaatje e.d.

Een Beweegmaatje is een helpende hand die Zoekmaatjes meeneemt in een gewenst en gepast beweegpatroon. Het is belangrijk om een goed beeld te krijgen van Zoekmaatjes om een optimale koppeling te kunnen maken met een vrijwilliger.

Stichting Samenwerkende Sportclubs De Pelikaan & Stichting Welzijn Ouderen Zwolle (gemeente Zwolle)
De Stichting Samenwerkende Sportclubs De Pelikaan (SSSDP) werkt nauw samen met de Stichting Welzijn Ouderen Zwolle om meer senioren aan het sporten te krijgen. Gezamenlijk hebben zij in april 2010 een 'seniorensportdag' georganiseerd. De betrokken verenigingen verzorgden het buitensportaanbod, te weten: fithockey, 45+ voetbal, korfbalfit, seniorentennis en beachvolleybal. Tevens waren Olga en Duco van Nederland in Beweging aanwezig om de warming-up te verzorgen. De Stichting Welzijn Ouderen Zwolle verzorgde in grote mate de werving van de deelnemers. In totaal namen 250 senioren deel aan de activiteiten.

Na de sportdag organiseerden de sportverenigingen een 'follow-up'. Iedere woensdagochtend en donderdagmiddag kunnen senioren deelnemen aan een speciaal en wekelijks afwisselend sportaanbod. Wanneer dit wisselend aanbod bevalt blijft men op deze wijze met een flexibel lidmaatschap sporten. Iemand die plezier beleeft in tennis of fithockey kan doorstromen naar de betreffende vereniging. Van de ruim 80 deelnemers aan het follow-up programma zijn er 12 doorgestroomd naar het reguliere seniorensportaanbod binnen de verenigingen. De rest blijft flexibel actief.

Calisthenics-park (gemeente Schiedam)
De laatste jaren is het Beatrixpark in de gemeente Schiedam steeds mooier geworden. De paden zijn opnieuw geasfalteerd, de verlichting vernieuwd, bruggen zijn gerepareerd en geschilderd. Daarnaast zijn er verschillende voorzieningen, zoals een speel- en picknickveld gerealiseerd. Op 10 mei 2015 is het Calisthenics-park in het Beatrixpark in gebruik genomen. Jongeren en jongvolwassenen kunnen er met deze nieuwe sport aan hun conditie werken.

Volgens wethouder Nathalie Gouweleeuw sluit de nieuwe voorziening prima aan op het sportbeleid: ''Voldoende en veilig sporten houdt mensen fitter en gezonder. Daarom wil Schiedam mensen zo veel mogelijk kans bieden in hun eigen omgeving te sporten en bewegen. Street-workoutparken geven sporters van verschillende generaties en culturen de gelegenheid om op een sportieve manier met elkaar om te gaan. Bovendien voegt dit calisthenics-park echt iets toe aan het toch al uitgebreide Schiedamse sportaanbod.''

Calisthenics (gemeente Weert)
Het begon bij oud student Richard de Haart allemaal met hardlopen. Maar toch lag zijn hart daar niet echt. Hij hing liever in de rekken die ook op hetzelfde parcours te vinden waren. Het optrekken was destijds nog best wel zwaar, maar hij wilde beter in vorm komen, en het beviel gewoon beter dan het hardlopen.

Richard wist, doordat hij zijn passie voor calisthenics via sociale media deelde, onder andere Vincent Vizee te enthousiasmeren voor deze vorm van sport. Maar ook de progressie die hij zelf doormaakte viel anderen op. Zo ontstond de droom van Richard en Vincent: een eigen parkje met toestellen, speciaal gemaakt voor het beoefenen van calisthenics. Begin 2014 maakten zij een Facebookpagina aan om te kijken of hier animo voor was in de gemeente Weert. Op zondagen trainden er 35 mensen met hen mee. Contacten via de gemeente brachten de droom uiteindelijk in een versnelling. Diverse partijen kwamen bij elkaar, waaronder ABC terreininrichting, leverancier van toestellen, de woningcorporatie Wonen Limburg, raadslid Geert Gabriels, de wijkraad etc. Er werden financiële knopen doorgehakt met als resultaat dat eind september 2014 gestart werd met de aanleg. Uiteindelijk werd op 5 oktober 2014 een calisthenicspark met tien toestellen van het merk BarManiaPro.

Stichting Samenwerkende Sportclubs De Pelikaan (gemeente Zwolle)
De Stichting Samenwerkende Sportclubs De Pelikaan (SSSDP) is opgericht om de samenwerking tussen de vijf verenigingen op sportpark De Pelikaan te bevorderen. Het is begonnen als contractpartij voor NOC*NSF als proeftuin. Het gaat hierbij om een voetbalvereniging, korfbalvereniging, mixed-hockey club, tennisvereniging en een hippisch centrum. Daarnaast worden er op het sportpark onder andere beachsporten, gehandicaptensport, lacrosse, outdoor fitness, paardrijden, sportief wandelen en ultimate frisbee georganiseerd.

Elke sportvereniging heeft de beschikking over een eigen sponsorcommissie. De SSSDP zorgt daarnaast voor de grote contracten en hebben de bevoegdheid om de financiële middelen onder de aangesloten verenigingen te verdelen. SSSDP is gaan kijken hoe zij mensen via bedrijven in Zwolle incidenteel en structureel aan het sporten kunnen krijgen. De achterliggende reden voor SSSDP was in eerste instantie extra financiële inkomsten genereren en een bredere bezetting van het sportpark. Doordat bedrijven benaderd werden, werd de doelgroep volwassenen aangesproken. Omdat SSSDP is voortgekomen uit een proeftuin van het NOC*NSF blijft de maatschappelijke rol, namelijk meer volwassenen aan het sporten krijgen, één van de ambities die zij nastreven.

Medewerkers van Rabobank IJsseldelta, McDonald’s Heerde/Kampen/Zwolle en Electrabel sporten regelmatig op sportpark De Pelikaan. Daarnaast is er in de afgelopen jaren een bedrijfsbeachvolleybalcompetitie opgezet, die nog steeds ieder jaar vanaf mei een vervolg krijgt op de maandagavond. Verder hebben medewerkers van bedrijven tennislessen gevolgd en heeft dit geresulteerd in specifieke bedrijfstennislidmaatschappen binnen de tennisvereniging.