

# HET BEWEEGAANBOD BINNEN DE GEMEENTE MEPPEL VOOR 55-PLUSSERS



Maart 2021

## BELANG VAN SPORTEN EN BEWEGEN VOOR 55-PLUSSERS

Een gezonde geest in een gezond lichaam. Sporten en bewegen is tegenwoordig niet meer weg te denken uit ons leven en wordt steeds vaker gezien als een hoofdzaak in plaats van een bijzaak.

Vooraf voor de doelgroep ouderen is het erg belangrijk om te blijven sporten en bewegen. In 2019 is voor het eerst de helft van de volwassen bevolking van Nederland ouder dan 50 jaar. Op 1 januari 2021 telde de gemeente Meppel 34.345 inwoners. 42% van deze inwoners is de 50 jaar gepasseerd.

Regelmatig sporten en bewegen draagt bij aan een gezonder lichaam en geest. Het vermindert het risico op diverse lichamelijke aandoeningen en vermindert de kans op cognitieve achteruitgang. Dagelijks sporten en/of bewegen heeft dus veel positieve effecten op het menselijke lichaam.

Sporten en bewegen heeft niet alleen een positief effect op het lichaam, maar is zeker ook een mogelijkheid om nieuwe sociale contacten op te doen en te onderhouden. Kortom sporten en bewegen is één van de beste en goedkoopste manieren om een gezond lichaam en geest te krijgen en te behouden.

## HET BEWEEGAANBOD VOOR 55-PLUSSERS

Het is belangrijk dat alle 55-plussers in de gemeente Meppel de kans hebben om te sporten en te bewegen op de manier zoals hij of zij dat wil. Dit kan alleen als het beweegaanbod binnen de gemeente divers en flexibel is zodat alle inwoners de sport- en beweegactiviteiten die ze leuk vinden, kunnen bijwonen en uitvoeren.

Bij het woord beweegaanbod moet gedacht worden aan alle georganiseerde beweegactiviteiten die worden uitgevoerd in de gemeente Meppel. Dit kunnen bijvoorbeeld sportverenigingen, sportscholen, sport gerelateerde evenementen en eigen beweeg groepjes zijn.

Op [www.meppelactief.nl](http://www.meppelactief.nl), kan via de sport- en bewegwijzer bekeken worden wat het sport- en beweegaanbod binnen de gemeente Meppel is. Tevens kan een bezoeker in de sport- en bewegwijzer makkelijk filteren op activiteit, leeftijd en de gewenste sportlocatie.

Het wordt vanwege de toenemende vergrijzing voor het bestaansrecht van de vereniging en het behoud van het huidige ledenaantal steeds belangrijker voor een sportvereniging om zich actiever te gaan richten op de oudere doelgroep en hun specifieke wensen en mogelijkheden.

## BEHOEFTE BEWEEGAANBOD EN EENZAAMHEID ONDER 55-PLUSSERS

Het beweegaanbod voor de doelgroep ouderen is op dit moment vooral gericht op 65-plussers. Uit het onderzoek is gebleken dat naast een beweegaanbod, er ook behoefte is aan financiële steun. Daarnaast is eenzaamheid tegenwoordig een groot maatschappelijk probleem. Eenzaamheid is niet alleen een verschrikkelijk gevoel, maar het kan ook leiden tot o.a. een vergrote kans op Alzheimer en zelfs tot eerder overlijden.

Om vereenzaming een halt toe te roepen, is een gezamenlijke aanpak nodig. Het inzetten van beweeginterventies kan een belangrijke rol spelen bij het terugdringen van eenzaamheid. De inzet van sport- en beweegactiviteiten kan een grote bijdrage leveren aan het verminderen van eenzaamheid.

Samen sporten of bewegen kan een goede manier zijn om (nieuwe) mensen te ontmoeten en om bij een groep te horen. Daarnaast leveren sport en bewegen een positieve bijdrage aan de fysieke gezondheid van ouderen. Ook in de gemeente Meppel kan de inzet van sport- en beweegactiviteiten een grote bijdrage leveren aan het verminderen van eenzaamheid.

## PROJECT DERDE HELFT

De derde helft, een bekend begrip in de sportwereld. Gezelligheid, napraten, humor en nieuwe mensen ontmoeten. Vaak na de wedstrijd of training toch nog even blijven hangen (vaak langer dan gepland). Een plek waar zowel jong als oud elkaar ontmoeten en waar vriendschappen gemaakt worden.

Het project de Derde Helft is een project van het Nationale Ouderenfonds, waarbij het clubgebouw of de sportkantine van een sportvereniging als ontmoetingsplek fungeert voor ouderen in de omgeving. Omdat veel clubgebouwen en sportkantines overdag leeg staan en niet gebruikt worden, is dit de ideale plek om te gebruiken voor het organiseren van activiteiten.

Ouderen ontmoeten elkaar niet alleen bij de activiteiten, maar gaan de activiteiten ook zelf organiseren. Op deze manier kunnen de ouderen zelf bepalen welke activiteiten er georganiseerd worden en hoe dit uitgevoerd gaat worden. In ruil voor het gebruiken van het clubgebouw of de sportkantine, is het de bedoeling dat de ouderen vrijwilligers werk gaan doen en/of lid worden van de desbetreffende vereniging.

Niet alleen ouderen hebben baat bij dit project, ook de deelnemende sportverenigingen. Het belangrijkste voordeel om als sportvereniging deel te nemen aan dit project is het werven van vrijwilligers. Het is dus een win win situatie. Sportverenigingen kunnen op deze manier ook nieuwe leden werven.

Dit is een onderzoek gemaakt door Thijs Kalthof, in opdracht van Meppel Actief & Gezond



Interesse in het onderzoek of vragen? Neem contact met ons op via:

Meppel Actief & Gezond - 06-13703656 - [info@meppelactief.nl](mailto:info@meppelactief.nl) - [www.meppelactief.nl](http://www.meppelactief.nl)