



Lokale verbinder 50-plussport

Maxine de Jonge

Anouk Dijkshoorn

Johan Steenbergen

Lokale verbinder 50-plussport

*In opdracht van NOC*NSF*

**Maxine de Jonge
Anouk Dijkshoorn
Johan Steenbergen**

© Mulier Instituut
Utrecht, november 2022

Mulier Instituut
sportonderzoek voor beleid en samenleving

Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht
T +31 (0)30 721 02 20 | I www.mulierinstituut.nl
E info@mulierinstituut.nl | T [@mulierinstituut](https://www.mulierinstituut.nl)

Inhoudsopgave

Samenvatting	4
1. Inleiding	5
2. Wat doet een lokale verbinder?	6
3. De aanpak van de lokale verbinders	7
4. Belemmeringen	9
5. Succesfactoren	10
5.1 Opbrengsten	11
6. Conclusies en aanbevelingen	12

Samenvatting

De lokale verbinder probeert 50-plussers enthousiast te maken voor sport en bewegen door passende activiteiten te zoeken die worden in de gemeente worden aangeboden.

Succesfactoren:

- ❖ Voldoende looptijd
- ❖ Voldoende financiële steun
- ❖ Goede borging van dit project door gemeente of sportbedrijf
- ❖ Bekendheid en affiniteit met de doelgroep
- ❖ Spil in de wijk
- ❖ Sociale aspect waarborgen
- ❖ Persoonlijke benadering
- ❖ Voldoende en gevarieerd sport- en beweegaanbod
- ❖ Uitwisselmomenten tussen gemeentes

Belemmeringen:

- ❖ Onvoldoende bekendheid bij zorgprofessionals
- ❖ Te weinig doorverwijzingen van zorgverleners naar lokale verbinders
- ❖ De groep 50-plussers die niet bewegen is lastig te bereiken
- ❖ Te weinig monitoring van opbrengsten

Opbrengsten:

- ❖ Elk jaar meer beweegadviezen
- ❖ 50-plussers komen in contact met nieuwe vormen van sporten en bewegen
- ❖ Netwerk van lokale verbinders is vergroot
- ❖ Lokale verbinders zijn bekender geworden in hun gemeente
- ❖ Werkzaamheden lokale verbinders worden meer gepromoot
- ❖ Eerstelijnszorgverleners zijn bekender geworden met lokale verbinders
- ❖ Doelgroep vaker doorverwezen naar de lokale verbinders

1. Inleiding

NOC*NSF is in 2021 gestart met het project 'Lokale verbinder 50-plussport'. Doel van dit project is om een passend sportaanbod te vinden voor inwoners in de leeftijdsgroep 50-plus die nu niet of weinig sporten. De lokale verbinder 50-plussport vormt de spil van dit project. Dit is iemand die persoonlijk contact heeft met de 50-plussers, een goed overzicht heeft en over voldoende kennis beschikt over geschikt sportaanbod. De lokale verbinder 50-plussport weet gerealiseerde matches tussen bestaand sportaanbod en de groep 50-plussers voort te zetten of in stand te houden.

Het project Lokale verbinder 50-plussport loopt momenteel in drie gemeenten: Heemskerk, Alphen aan den Rijn en Deventer. NOC*NSF wil graag zicht krijgen op de ervaringen van deze lokale binders. Zicht hierop kan andere gemeenten handvatten geven om een lokale verbinder 50-plussport in te zetten.

De centrale vraag is in hoeverre de lokale binders hebben bijgedragen aan (i) een integrale aanpak en (ii) meer lokale samenwerkingen op het gebied van senioren sport. Ook zoomen we in op wat goed ging - de werkzame bestanddelen - en wat minder goed ging - de belemmeringen, barrières of knelpunten.

Voor dit onderzoek hebben wij gesprekken gevoerd met vertegenwoordigers van de drie gemeenten waar het project Lokale verbinder 50-plussport heeft gedraaid. De gesprekken zijn via Microsoft Teams of via de telefoon gevoerd. Vervolgens zijn ze uitgewerkt en de resultaten samengevat.

2. Wat doet een lokale verbinder?

Het project Lokale verbinder 50-plussport heeft als doel een passend sport- en beweegaanbod te vinden voor de doelgroep 50-plus en hen met plezier te laten sporten en bewegen. De lokale verbinder is de persoon die deze doelgroep verbindt met de sport- en beweegaanbieders. Wat zijn de dagelijkse taken en verantwoordelijkheden van de lokale verbinder?

De lokale verbinder is vooral bezig met het creëren van netwerken, zowel met professionele organisaties, zoals huisartsenpraktijken en de thuiszorg, als met de doelgroep 50-plus.

De lokale verbinder brengt de professionals op de hoogte van het werk van de lokale verbinder en van het sport- en beweeglandschap voor 50-plussers binnen de gemeente. Op die manier is de kans groter dat de professionals de 50-plussers doorverwijzen naar de lokale verbinders, die vervolgens op zoek gaan naar een bij de doelgroep passende sport- of beweegactiviteit.

Netwerken met de 50-plussers doet men om verschillende redenen. Allereerst om de 50-plussers te enthousiasmeren: de lokale verbinders gaan actief op zoek naar deze doelgroep en proberen hen te enthousiasmeren voor lokale sport- en beweegactiviteiten. Ten tweede om vragen en behoeften op te halen onder de groep 50-plussers en vervolgens met de partners in de gemeente te kijken hoe deze wensen en behoeften zijn te vervullen. Contact met de doelgroep vereist maatwerk: per persoon verschilt in hoeverre actief contact moet worden gelegd en hoeveel begeleiding iemand nodig heeft.

Sommige lokale verbinders zijn verantwoordelijk voor het verzorgen van sport- en beweegactiviteiten, maar dit verschilt per gemeente. In de ene gemeente organiseren lokale verbinders zelf de sport- en beweegactiviteiten, in de andere is de lokale verbinder iemand die doorverwijst naar de activiteiten.

De lokale verbinder moet beschikken over voldoende sociale vaardigheden. Hij moet netwerken, gesprekken voeren met professionals en de doelgroep, en komen tot een goede match met bestaand sportaanbod. Daarnaast is het belangrijk om goed op de hoogte te zijn van wat er in de gemeente speelt.

3. De aanpak van de lokale verbinders

Drie gemeenten zijn gestart met het inzetten van lokale verbinders 50-plus. De aanpak verschilt per gemeente.

De aanpak in Heemskerk

In Heemskerk wordt het Lokale-verbinderproject uitgevoerd door een buurtsportcoach die in dienst is van Team Sportservice Kennemerland. Deze buurtsportcoach heeft acht uur per week om de werkzaamheden uit te voeren. Om het Lokale-verbinderproject tot stand te brengen heeft het lokale sportbedrijf de financiële impuls van NOC*NSF aangevuld met extra uren voor de buurtsportcoaches om sport- en beweegactiviteiten voor 50-plussers te organiseren.

De aanpak in Alphen aan den Rijn

In de gemeente Alphen aan de Rijn wordt het project uitgevoerd door een team van twee beweegmakelaars en zeven buurtsportcoaches. Zowel de buurtsportcoaches als de beweegmakelaars zijn in dienst van Alphen Vitaal. De beweegmakelaars handelen alle vragen van de inwoners af over sport en bewegen. Ook de eerstelijnszorg kan met deze twee beweegmakelaars contact opnemen bij vragen over een beweegadvies of doorverwijzing. De buurtsportcoaches zorgen voor de verbinding met de huisartsen, fysiotherapeuten en beweegaanbieders. Daarnaast verzorgen zij zelf sport- en beweegactiviteiten in de gemeente.

De aanpak in Deventer

Het project Lokale verbinder 50-plussport wordt in de gemeente Deventer getrokken door een wijkmakelaar, die samenwerkt met twee beweegmakelaars. De beweegmakelaars krijgen mensen doorverwezen uit de zorg. Deze mensen gaan een traject in en worden een jaar gevolgd. De wijkmakelaar begeleidt de mensen die om een niet-medische reden willen sporten of bewegen naar het sport- en beweegaanbod in Deventer. In Deventer is de impuls vanuit het project Lokale verbinder 50-plussport gecombineerd met het sportakkoord om het op deze manier binnen de hele gemeente in te zetten.

Samenwerking

In alle drie de gemeenten werken de lokale verbinders veel samen met andere organisaties, zoals zorg- en sport- en beweegaanbieders. De lokale verbinders leggen contact met huisartsen en fysiotherapeuten, zodat de zorgprofessionals op de hoogte zijn van het bestaan van de lokale verbinders en de 50-plussers door kunnen verwijzen. Daarnaast leggen de lokale verbinders contact met zorginstellingen, woonvormen voor senioren, thuiszorg, sociale teams, ontmoetingscentra en bewonerscommissies. Op deze manier komen ze goed in contact met de doelgroep. Tot slot werken de lokale verbinders samen met sport- en beweegaanbieders, zoals sportverenigingen en sportondernemers, zodat zij de 50-plussers naar deze aanbieders kunnen doorverwijzen.

Er zijn enkele partijen met wie de lokale verbinders (meer) samen willen werken. Twee van de lokale verbinders geven aan graag meer te willen samenwerken met Welzijn op recept. Deze verbinders zien sporten en bewegen als belangrijk onderdeel van welzijn en zouden graag een prominentere rol krijgen op dit gebied. Een lokale verbinder geeft aan graag aan te sluiten bij actieprogramma's die ook gericht zijn op sporten en bewegen, zoals 'Doortrappen: veiliger fietsen tot je 100^{ste}'. Tot slot geeft een lokale verbinder aan graag van betekenis te kunnen zijn in de gecombineerde leefstijlinterventies. Hier worden mensen met overgewicht geholpen met meer bewegen en gezonder eten. Na twee jaar houdt deze hulp op. De lokale verbinder geeft aan een rol te kunnen spelen in de overstap naar zelfstandig sporten en bewegen.

Randvoorwaarden

Het project Lokale verbinder 50-plussport wordt in elke gemeente anders aangepakt, maar een aantal randvoorwaarden is belangrijk om de aanpakken tot een succes te maken:

- (structurele) financiële middelen om het project op te starten en te borgen;
- voldoende tijd om duurzame samenwerkingen op te bouwen, in contact met de doelgroep te komen en alle sport- en beweegaanbod in kaart te brengen;
- draagvlak vanuit de gemeente en het lokale sportbedrijf.

4. Belemmeringen

De lokale verbinders ervaren verschillende belemmeringen bij het starten en uitvoeren van het project.

Bekendheid bij zorgprofessionals en doorverwijzingen

Een van de belemmeringen waar de lokale verbinders tegenaan lopen is een beperkte bekendheid bij de zorgprofessionals. De lokale verbinders geven aan dat veel (commerciële) partijen reclame maken voor hun sport- en beweegaanbod bij de huisarts en fysiotherapeut. Dit maakt het lastiger voor de lokale verbinder om hiertussen te komen en een duurzame samenwerking op te bouwen met de zorgprofessional. Daarom wordt volgens de lokale verbinders nog te weinig doorverwezen van de zorgverleners naar de lokale verbinders.

De doelgroep bereiken

Een andere belemmering die de lokale verbinders ervaren is dat de doelgroep lastig te bereiken is. Met name de groep 50-plussers die niet beweegt is lastig te bereiken, omdat deze 50-plussers niet uit eigen initiatief contact leggen met de lokale verbinder.

De lokale verbinders hebben nagedacht over manieren waarop deze belemmering verholpen kan worden. Zo organiseert een van de verbinders activiteiten die niet aan sport en bewegen gerelateerd zijn, zoals bingo. Zo wordt contact gelegd met de doelgroep die niet beweegt, in de hoop dat deze mensen op een later moment toch doorverwezen kunnen worden naar sport- en beweegactiviteiten. Daarnaast is er onder een grote groep senioren vraag naar oefenprogramma's voor valpreventie. Door deze programma's aan te bieden als lokale verbinder kan ook contact worden gelegd met een grotere groep senioren. Een andere manier om de doelgroep te bereiken is via specifieke mediakanalen, zoals folders, seniorenkranten en Facebook.

Monitoring

Een laatste belemmering is dat er te weinig tijd is voor monitoring. Twee van de lokale verbinders geven aan dit nu niet te doen, maar dit wel graag te willen doen. Door te monitoren krijgt de lokale verbinder zicht op het sport- en beweeggedrag van de 50-plussers na de doorverwijzing: blijven ze sporten of haken ze af? Daarnaast kan op deze manier de toegevoegde waarde van de lokale verbinder worden gemeten.

5. Succesfactoren

Naast de belemmeringen noemen de drie lokale verbinders een aantal succesfactoren. Deze factoren hebben bijgedragen aan het succesvol starten en uitvoeren van het project.

Voldoende looptijd

Voldoende looptijd is essentieel voor dit project. Het kost veel tijd om duurzame samenwerkingen op te bouwen, in contact met de doelgroep te komen en al het sport- en beweegaanbod in kaart te brengen.

Financiële steun

Alle drie de gemeentes hebben een financiële impuls van NOC*NSF gekregen om met dit project aan de slag te gaan. Dit heeft geholpen om het project te starten. In twee gemeenten is de impuls gecombineerd met andere middelen, bijvoorbeeld vanuit het lokale sportbedrijf of het lokale sportakkoord.

Een van de succesfactoren is dat het project gesteund en geborgd wordt door de gemeente of het lokale sportbedrijf. Hierdoor is er een structurele subsidie waarmee de werkzaamheden van de lokale verbinder bekostigd kunnen worden. Daarnaast is bijvoorbeeld budget nodig voor het huren van sportlocaties.

Verder geeft een van de lokale verbinders aan dat het van belang is dat de gemeente financiële ondersteuning aan haar inwoners biedt, zodat de mensen die minder geld tot hun beschikking hebben mee kunnen doen aan de sport- en beweegactiviteiten.

Bekendheid en affiniteit met de doelgroep

Volgens de geïnterviewden is het belangrijk om een bekend gezicht te zijn bij 50-plussers. De doelgroep weet van het bestaan van de lokale verbinder en dat ze met vragen en wensen bij de lokale verbinders terecht kunnen. In een gemeente waar meerdere buurtsportcoaches aan het Lokale-verbinderproject werken, is het van belang dat één persoon de aanspreekpunt is voor de doelgroep.

Daarnaast is het van belang om de doelgroep goed te kennen, zodat ingeschat kan worden welke activiteiten geschikt zijn voor deze doelgroep.

Spil in de wijk

Een van de lokale verbinders geeft aan dat een spil in de wijk zijn bijdraagt aan het succes. De lokale verbinder is het aanspreekpunt in de wijk en is op de hoogte van wat zich allemaal afspeelt in de wijk, zodat de inwoners goed geholpen kunnen worden bij hun vragen en behoeftes.

Daarnaast biedt een spil in de wijk zijn het voordeel dat de lokale verbinder bekend is met de relevante partijen in de gemeente en hier korte lijntjes mee heeft. De lokale verbinders kunnen op deze manier snel partijen benaderen en inwoners doorverwijzen.

Een andere lokale verbinder voegt daaraan toe dat het belangrijk is om af en toe te kijken bij de activiteiten waar je de inwoners naar doorverwijst, zodat je als lokale verbinder goed op de hoogte bent van de activiteiten die voor deze doelgroep georganiseerd worden.

Het sociale aspect

De lokale verbinders merken dat het sociale aspect van de sport- en beweegactiviteiten minstens net zo belangrijk is voor de doelgroep als het sporten/bewegen zelf. Dit motiveert hen om naar de activiteiten te

gaan. Daarom helpt het om ruimtes te zoeken waar na afloop van de activiteit een kopje koffie geserveerd kan worden.

Persoonlijke benadering

Tot slot is een goede persoonlijke een-op-een-benadering een succesfactor. Hier komt maatwerk bij kijken. Een van de lokale verbinders houdt daarom intakegesprekken met de inwoners. De inwoners kunnen een formulier invullen en daarin aangeven wat zij als belemmeringen ervaren waardoor zij momenteel niet sporten, bijvoorbeeld op het gebied van gezondheid en financiën, en welke sport zij graag zouden beoefenen. Ook wordt gevraagd op welke locatie en welk tijdstip men wil sporten. Zo werkt het goed om activiteiten overdag en dichtbij huis te organiseren. De verbinder is op deze manier op de hoogte van de situatie van de personen die bij hem terecht komen en kan hierdoor een goed persoonlijk advies geven.

Voldoende aanbod

Uit de gesprekken blijkt dat de doelgroep variërende interesses heeft als het gaat om sport- en bewegen. De lokale verbinders noemen voorbeelden zoals wandelgroepen, valpreventietrainingen, sporten in verenigingsverband, walking sport-varianten, buitenactiviteiten en fietsprogramma's zoals Doortrappen.

Uitwisseling tussen de gemeentes

De lokale verbinders van de drie verschillende gemeentes hebben uitwisselmomenten waarin zij hun ervaringen met elkaar delen. Zulke uitwisselmomenten of een intervisiegroep hebben als voordeel dat de belemmeringen en succesfactoren met elkaar gedeeld kunnen worden en van elkaar geleerd kan worden. Voor gemeentes die van plan zijn met lokale verbinders te gaan werken kan een intervisiegroep nuttig zijn, zodat zij niet opnieuw het wiel hoeven uit te vinden.

5.1 Opbrengsten

Het project Lokale verbinder 50-plussport heeft meerdere opbrengsten (zie tekstkader 2.1). De uitkomsten zijn vooral intermediair. De grote vraag is of meer 50-plussers zijn gaan sporten of bewegen. Structurele monitoring om in kaart te brengen hoeveel 50-plussers na het beweegadvies blijven sporten of bewegen ontbreekt.

Tekstkader 2.1 Opbrengsten volgens de lokale verbinders

- ❖ Er worden elk jaar meer beweegadviezen aan 50-plussers gegeven.
- ❖ 50-plussers komen in contact met nieuwe vormen van sporten en bewegen.
- ❖ Het netwerk van de lokale verbinders is vergroot.
- ❖ De lokale verbinders zijn bekender geworden in hun gemeente.
- ❖ De werkzaamheden van de lokale verbinders worden veel gepromoot.
- ❖ De eerstelijnszorgverleners zijn bekender geworden met de lokale verbinders.
- ❖ Er wordt vaker doorverwezen naar de lokale verbinders.

6. Conclusies en aanbevelingen

Conclusies

Aanpak

Hoewel het project Lokale verbinder 50-plussport in elk van de drie gemeenten op een andere wijze is vormgegeven, zijn er ook overeenkomsten te zien in de aanpakken:

- Het project wordt versterkt en geborgd door andere lopende initiatieven of maatregelen (extra uren, sportakkoord en betrokken partijen).
- De lokale verbinder is werkzaam binnen een lokale sportserviceorganisatie.

Voor de rol van lokale verbinder is aan te raden een sociaal sterk persoon in te zetten. De lokale verbinder houdt zich namelijk vooral bezig met netwerken binnen verschillende domeinen - zorg, welzijn en sport - en het doorverwijzen van de doelgroep 50-plus naar een passend sportaanbod.

Opbrengsten

Het project Lokale verbinder 50-plus loopt nog maar kort in de drie gemeenten die deel hebben genomen aan dit onderzoek. Opbrengsten die al wel bekend zijn en die de lokale verbinders noemen, zijn onder andere:

- 50-plussers komen in contact met nieuwe vormen van sporten en bewegen.
- Het netwerk van de lokale verbinders is vergroot.
- Er wordt vaker doorverwezen naar de lokale verbinders.
- Er worden steeds meer beweegadviezen aan de 50-plussers gegeven.

Om 'harde cijfers' over het succes van het project te verkrijgen moet een structurelere monitor worden uitgevoerd.

Aanbevelingen

Zet een domeinoverstijgend netwerk op en borg dit

- Breid je netwerk uit. Wanneer een gemeente met dit project begint, is het aan te raden samenwerking aan te gaan met partijen zoals zorginstellingen, huisartsen, fysiotherapeuten, woongroepen en sport- en beweegaanbieders.
- Neem voldoende tijd bij de start van dit project, zodat een netwerk met relevante partners opgezet kan worden en er tijd is om contact te leggen met de doelgroep. Wees je ervan bewust dat de samenwerking met sommige partijen, met name in de zorg, een forse tijdsinvestering vergt.
- Zorg voor financiële steun. Door de financiële impuls van NOC*NSF te combineren met andere middelen, bijvoorbeeld uit het sportakkoord, kan het project beter bekostigd en geborgd worden.
- Creëer bekendheid bij zorgprofessionals. Wanneer zij vertrouwen hebben in het werk van de lokale verbinders, zullen ze vaker hun patiënten doorverwijzen. In de gemeenten waar het project loopt zijn de zorgprofessionals vaak nog te weinig op de hoogte van de werkzaamheden van de lokale verbinders, waardoor cliënten weinig worden doorverwezen naar de lokale verbinders.
- Houd contact met de sport- en beweegaanbieders. Zo krijgen de verbinders zicht op uitval, de aansluiting van het aanbod op de wensen van de doelgroep en de benodigde ondersteuning vanuit de sport- en beweegaanbieders.

Verwijs de doelgroep door naar passend aanbod

- Wees een bekend gezicht. Voor de doelgroep is van belang dat ze weten bij wie ze terecht kunnen met een vraag. Zorg ervoor dat er één gezicht is van het project. Dit bouwt vertrouwen op. Dit betekent dat de lokale verbinder fysiek aanwezig moet zijn bij evenementen waar de doelgroep aanwezig is.
- Vergroot je kennis van de doelgroep en het aanbod. Om goed te kunnen inspelen op de wensen en behoeften van de doelgroep is het van belang om te weten 1) welk aanbod beschikbaar is en 2) wat de wensen van de doelgroep zijn.
- Denk verder dan het sport- en beweegaanbod. Voor de doelgroep is het sociale aspect van het sporten en bewegen even belangrijk als of zelfs belangrijker dan het sporten of bewegen. Zorg ervoor dat dit in het aanbod geïntegreerd wordt, bijvoorbeeld door een kop koffie aan te bieden na afloop.
- Benader de doelgroep op een persoonlijke manier. De lokale verbinders passen maatwerk toe, voeren een-op-een-gesprekken en zijn op de hoogte van het belang van het sociale aspect van de sportactiviteiten. Hier is van belang dat de lokale verbinders weten waar ze de doelgroep kunnen vinden. Probeer aan te sluiten bij andere activiteiten of evenementen waar de doelgroep aanwezig is, zoals bewonersavonden of activiteiten bij het buurthuis of de bibliotheek, en gebruik media die de doelgroep bereiken (krant, Facebook).

Bij het opzetten van dit project in een gemeente is het van belang bovenstaande punten in acht te nemen. Tegelijkertijd is het van belang rekening te houden met de specifieke, lokale context en de aanpak hier, waar nodig, op aan te passen. Om van elkaar te leren wordt aangeraden met andere gemeenten informatie over de aanpak uit te wisselen.



Mulier Instituut | Sportonderzoek voor beleid en samenleving
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht | Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht
T +31 (0)30 721 02 20 | info@mulierinstituut.nl | www.mulierinstituut.nl