|  |  |
| --- | --- |
|  | **2014** |
|  | Hanzehogeschool Groningen  Groep 9 |

|  |
| --- |
| **[Sportstimuleringsplan]** |
| Sportstimuleringsplan voor de gemeente Assen door Stefanos Kotsires, Guido Hoitinga, Jörn Lammertsma, Tye Tamis, Priscilla ten Hoor, Matteo Santini en Judith Kooistra. |

[](http://www.google.nl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&docid=Xbf4b1Ds8_cHwM&tbnid=Y5hCqT-xBQEagM:&ved=0CAUQjRw&url=http://www.dedrentsezaak.nl/nieuws/mei/gemeente-assen&ei=dP2WU5exAojmObm4gegD&psig=AFQjCNGGEXfNY_qr9xr6RmYOMYSTqHJpYA&ust=1402490572298641)

# Voorwoord

Dit sportstimuleringsplan is gemaakt in opdracht van de Hanzehogeschool Groningen. Wij zijn zeven tweedejaars Sport, Gezondheid en Management studenten die drie weken lang een simulatie game volgen, genaamd ‘de kracht van sport’. Tijdens deze simulatie game zullen wij drie verschillende rollen vervullen en op dit moment is dat de rol van de sportconsulent van de gemeente Assen.

Wij willen de gemeente Assen hartelijk bedanken voor de input die ze ons hebben gegeven voor het maken van dit plan.

Inhoudsopgave

[Voorwoord 2](#_Toc390356000)

[Inleiding 4](#_Toc390356001)

[1. Probleem analyse 5](#_Toc390356002)

[1.1 Het probleem 5](#_Toc390356003)

[1.2 Oorzaak 6](#_Toc390356004)

[1.3 Gevolgen 6](#_Toc390356005)

[1.4 Factoren 7](#_Toc390356006)

[2. Doelstellingen 8](#_Toc390356007)

[3. Doelgroep 9](#_Toc390356008)

[3.1 Begrip ouderen 9](#_Toc390356009)

[3.2 Feiten. 9](#_Toc390356010)

[3.3 Persoonskenmerken 9](#_Toc390356011)

[3.4 Etniciteit 9](#_Toc390356012)

[3.5 Geschiedenis interventies 10](#_Toc390356013)

[4. Samenwerking 11](#_Toc390356014)

[4.1 Potentiële samenwerkingspartners 11](#_Toc390356015)

[4.2 Sociale invloeden 11](#_Toc390356016)

[4.3 Media 12](#_Toc390356017)

[5. Acties 13](#_Toc390356018)

[5.1 Bus-/zwembadkaart 13](#_Toc390356019)

[5.2 Fietsroute Assen 14](#_Toc390356020)

[6. Plan van aanpak 15](#_Toc390356021)

[6.1 Speerpunten 15](#_Toc390356022)

[6.2 Optimaliseren 15](#_Toc390356023)

[6.3 Activiteit 15](#_Toc390356024)

[6.4 Fasering 16](#_Toc390356025)

[6.5 Communicatie 17](#_Toc390356026)

[6.6 Partners 18](#_Toc390356027)

[6.7 Continuïteit 18](#_Toc390356028)

[6.8 Werving 18](#_Toc390356029)

[7. Financieel 20](#_Toc390356030)

[7.1 Exploitatiebegroting 20](#_Toc390356031)

[8. Evaluatie 21](#_Toc390356032)

[Nawoord 22](#_Toc390356033)

[Bibliografie 23](#_Toc390356034)

[Bijlage 24](#_Toc390356035)

# Inleiding

Tijdens deze simulatie game wordt er geacht een sportstimuleringsplan op te stellen. Dit sportstimuleringsplan is gericht op 65 plussers uit het centrum van Assen. Het doel is om de sportparticipatie van de ouderen uit het centrum van Assen te verhogen. Uit de enquête bleek dat er te weinig sport gelegenheid in het centrum van Assen is. Hier wil de gemeente Assen op inspelen door een fietsroute te ontwikkelen om de stad Assen heen, tevens zal er een speciale regeling komen voor de oudere inwoners van het van Centrum van Assen. Zij krijgen de mogelijkheid om een zwem-/buskaart te kopen waarmee zij met de bus naar het zwembad kunnen en weer worden terug gebracht. Deze regeling is speciaal ontwikkeld voor de senioren en tijdens deze zwemuurtjes is er dan ook alleen toegang voor senioren.

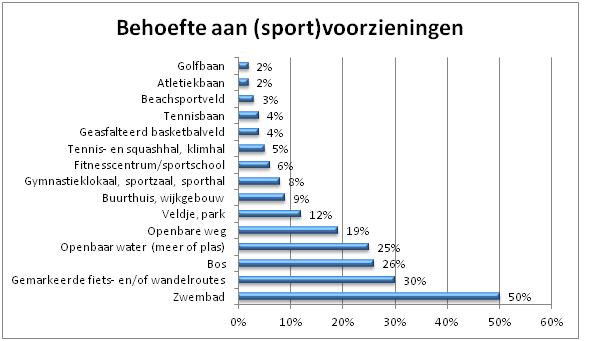
Dit sportstimuleringsplan bestaat uit een aantal hoofdstukken. In het eerste hoofdstuk zal worden omschreven wat het probleem is. In het tweede hoofdstuk zullen de doelstellingen worden beschreven. In het derde hoofdstuk komt de doelgroep aanbod. In het vierde hoofdstuk zal de samenwerking worden uitgewerkt. In het vijfde hoofdstuk zullen de acties hoe wij meer sportparticipatie van ouderen willen verhogen. In het zesde hoofdstuk wordt besproken hoe er resultaat verkregen wordt en tot slot een evaluatie van het gehele proces.

# Probleem analyse

In de probleem analyse zal worden behandeld wat voor probleem er is, voor wie het een probleem is, welke gevolgen het probleem heeft, welke factoren er zullen worden aangepakt van het probleem en met welke randvoorwaarden er rekening zal moeten worden gehouden. Wanneer deze punten allemaal zijn behandeld is de probleem analyse tot stand gekomen.

## 1.1 Het probleem

Het probleem is dat ouderen vinden in Assen-Centrum dat er te weinig mogelijk heden zijn om te bewegen. Zo zien zij graag de mogelijkheid om te gaan zwemmen en fietsen langs gemarkeerde routes waar genoeg mogelijkheden zijn om even te gaan zitten. Er is wel een zwembad in Assen maar deze ligt helemaal buiten het centrum, ouderen die minder goed te been zijn vinden het lastig om dit zwembad te bereiken. Mogelijkheden om te fietsen zijn er in Assen maar een gemarkeerde fiets route met genoeg plekken om te rusten ontbreekt er nog wanneer deze er zou zijn geven ouderen aan dat ze vaker op de fiets zullen stappen om een rondje te gaan fietsen. Uit onderzoek is gebleken dat de kwalitatieve informatie die wij hebben verzameld wordt onderbouwd door kwantitatieve informatie. Deze informatie is verwerkt in de onderstaande grafiek:



(Meten is weten bij beweging in beeld)

Zoals al eerder aangegeven vinden vooral de ouderen van Assen-Centrum het ontbreken van het zwembad en de fietsroute vooral een probleem. Zij hebben dat ook het meeste belang bij het creëren van een mogelijkheid tot zwemmen en het fietspad. Dit wil niet zeggen dat andere groepen hiervan geen gebruik kunnen maken.

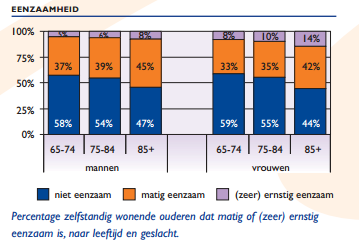
## 1.2 Oorzaak

Het probleem van te weinig bewegen onder ouderen heeft meerdere oorzaken:

* Te weinig ruimte, in het centrum van Assen zijn er niet veel mogelijkheden om te sporten voor ouderen. Ook zijn er niet veel mogelijkheden om nieuwe beweegmogelijkheden te creëren.
* Ouderen beschikken soms niet over de kennis over het beweegaanbod in de buurt.
* Er zijn ouderen die geen beweeggeschiedenis hebben. Deze groep weet dan ook niet dat het goed is om te bewegen. Dit is een van de belangrijkste oorzaak.
* Lage sociaaleconomische status, er zijn ouderen die niet over de financiële middelen beschikken om te gaan bewegen.
* Gebrek aan motivatie.
* Niet alleen willen bewegen, vaak vinden ouderen het gezelliger om met meerdere mensen te gaan bewegen. (Delachendeaap, 2014)

## 1.3 Gevolgen

Het probleem van te weinig bewegen onder ouderen heeft meerdere gevolgen:

* Ten eerste is het slecht voor de gezondheid van de ouderen, door het gebrek aan beweegmogelijkheden die passend zijn voor ouderen gaat hun gezondheid sneller achteruit dan wanneer er genoeg mogelijkheden waren waar ze wel konden sporten.
* Ten tweede wanneer ouderen nog op hun zelf wonen, voelen ze zich vaak eenzaam in onderstaande grafiek is te zien dat dit geldt voor iets minder dan de helft van de ouderen. Dit probleem is dus erg groot maar er is een oplossing voor. Door beweegmogelijkheden aan te bieden die ouderen gezamenlijk kunnen doen kunnen we dit probleem toch een stuk terug dringen.

(Eenzaamheid, Sociale Activiteiten en Mantelzorg geven, 2008)

* Ten derde dat ouderen niet genoeg bewegen en hierdoor meer gezondheidsklachten krijgen is niet alleen een probleem voor hen zelf maar ook voor de medewerkers in de zorg. Tegenwoordig moet overal op worden bezuinigd en ook op deze sector. Door deze bezuinigingen moet alle zorg die verleend moet worden binnen een bepaalde tijd gebeuren dit veroorzaakt een groter werk druk. Daarnaast komen er steeds meer ouderen bij, dit verhoogt de werkdruk ook nog eens. Doordat de werkdruk te hoog wordt veroorzaakt deze stress die uiteindelijk weer resulteert in ziekte onder de zorghulpverleners. (A.Coevert, 2014)

## 1.4 Factoren

Om het probleem op te lossen zijn er verschillende factoren die moeten worden beïnvloed. Hierbij zal er na de factoren worden gekeken die veranderbaar zijn. De factoren waar wij ons op gaan richten zijn:

* Dat de ouderen bewust worden over het beweegaanbod in de buurt.
* Op de ouderen met een lage sociaaleconomische status, de groep heeft ook beweging nodig.
* Te weinig ruimte, door nieuwe mogelijkheden te zoeken waar ouderen kunnen bewegen hebben ze meer keuze.
* Door beweegmogelijkheden aan te bieden waarbij ouderen als een groep kunnen bewegen.

Naast dat er verschillende factoren zijn die er beïnvloed moeten worden zijn er ook randvoorwaarden waarmee rekening zal moeten worden gehouden. Hieronder zullen de randvoorwaarden worden genoemd waarmee rekening mee moet worden gehouden.

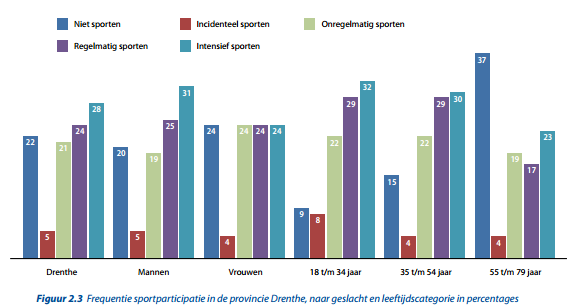
**Geld.** Om het probleem aan te pakken zijn er financiële middelen nodig. Deze middelen zullen het meeste van de gemeente komen.

**Menskracht.** Om het probleem aan te pakken zijn er mensen nodig. De meeste mensen zijn nodig voor de beginfase, hierbij moet worden gedacht aan mensen die de interventie promoten, mensen die de interventie in goede banen leiden en als laatste mensen die zorgen voor de vergunningen.

# Doelstellingen

*“Het verhogen van de sportparticipatie cijfers voor ouderen wonend in het centrum van de gemeente Assen.”*

Het percentage van ouderen die niet sporten moet van 37% verlaagd worden naar 25% daarnaast moet het percentage onregelmatige sporters van 19 % worden verlaagd naar 15%, hier tegenover staat dat regelmatige sporters van 17% verhoogd wordt naar 33% worden binnen de komende 5 jaar.



De sportactiviteiten binnen het centrum van Assen moeten beter bereikbaar worden voor de ouderen. Ouderen zijn niet altijd op de hoogte van evenementen of activiteiten en moeten duidelijker geïnformeerd worden om zodoende komen de gemeente en de burger dichter bij elkaar en de sportdeelname te blijven vergroten de komende 5 jaar.

Dit wordt gerealiseerd door de activiteiten te koppelen aan vervoersmogelijkheden in de vorm van fiets of wandel groepen en combinatie tickets voor busreizen en activiteiten. Dit wordt in samenwerking gedaan met externe partijen als de bonte wever, Arriva en de gemeente zelf. (Sportmonitor, 2010)

# Doelgroep

Het sportstimuleringsplan is gericht op de doelgroep ouderen. Dit houdt in mensen die 65 jaar en ouder zijn. Deze doelgroep verdient meer aandacht, omdat er weinig activiteiten worden georganiseerd voor deze mensen in de gemeente Assen.

## 3.1 Begrip ouderen De doelgroep ouderen is een groot begrip. In dit verslag wordt er met de ouderen bedoeld, de inwoners van Assen die 65 jaar en ouder zijn. Deze mensen zijn met pensioen en daardoor bewegen zij een stuk minder dan voorheen.

## 3.2 Feiten Op 1 januari 2011 woonden er 10.260 65plussers in de gemeente Assen. Hiervan hebben 7.454 inwoners de leeftijd van 65-79 jaar en 2.806 inwoners de leeftijd van 80 jaar en ouder (Demografische kerncijfers per gemeente, 2011). Volgens het RIVM zal in 2020 gemiddeld 19,2% van de bevolking ouder zijn dan 65 jaar. Dit is een toename van 4,7%. Dit betekent dat er steeds meer vergrijzing zal optreden de komende jaren (Doelgroepanalyse 65-75 jaar).

## 3.3 Persoonskenmerken Wanneer je ouder wordt, verandert niet alleen je lichaam. Ook het denken en voelen veranderd. Deze veranderingen zijn van buitenaf niet zichtbaar, maar wel merkbaar. De oudere zelf merkt bijvoorbeeld dat hij sommige dingen minder goed kan onthouden.

Lichamelijke kenmerken zijn:

* Ze krijgen minder haar;
* Het haar wordt brozer;
* Haar wordt grijs;
* Ouderen worden kleiner;
* Lichaamsgewicht neemt af;
* Er ontstaan rimpels;
* Meer krom lopen;
* Het gehoor neemt af;
* Het zicht wordt slechter;
* De conditie verminderd;
* Minder kracht in de spieren;
* De botten breken sneller (Kenmerken van ouderen, 2013).

## 3.4 Etniciteit

In de gemeente Assen zijn 3% van de ouderen van allochtonen afkomst. De meeste ouderen die dus in de gemeente Assen wonen zijn van autochtonen afkomst. (Kuilman,M 2007)

## 3.5 Geschiedenis interventies

Voor de ouderen in het centrum van Assen is er de organisatie WelzO. Deze organisatie heeft verschillende activiteiten die ouderen kunnen doen. Waaronder seniorensport, de senioren bus en actief bewegen.

# Samenwerking

## 4.1 Potentiële samenwerkingspartners

* Zwembad De Bonte Wever
* TT circuit Assen
* Buurthuizen in het centrum
* GALM[[1]](#footnote-1)
* Sportverenigingen te Assen

Dit zijn potentiële samenwerkingspartner die relatief dicht in de buurt liggen bij Assen. De gemeente Assen doet er verstandig aan om met deze 'spelers' te overleggen over een eventuele samenwerking. Al deze samenwerkingspartners kunnen gebruikt om worden om de sportparticipatie, sociale cohesie en de beleving van sport te verhogen. Het buurthuis kan worden ingezet om voorlichtingen te geven over sporten die laagdrempelig en fysiek verantwoordt zijn voor ouderen. In dit plan is tevens te lezen over een samenwerkingsverband met De Bonte Wever en over de plannen voor een fietsroute rondt de stad Assen.

GALM is een project dat ouderen helpt met bewegen en sport activiteiten organiseert die specifiek gericht zijn op senioren. Waardoor ouderen bij elkaar komen en gezamenlijk sporten.

De TT kan meer gezien worden als een samenwerkingspartner waarmee de sport beleving en de sociale binding kan versterkt worden bij ouderen. De ouderen kunnen passief mee doen met dit evenement door het op de voet te volgen en side-events te organiseren.

## 4.2 Sociale invloeden

Voor ouderen is het moeilijk om uit hun comfortzone te stappen. Mensen bieden vaak weerstand wanneer er verandering in zijn of haar gedrag moet komen. (Wiekens, 2012) Dit komt doordat ouderen vaak alleen zijn en minder contact hebben met nieuwe mensen en dan de 'stap' alleen maar moeilijker wordt. Ouderen zijn geneigd om elkanders advies op te volgen en doen veel aan mond-tot-mondreclame ze 'kletsen' met de buurman . De sociale invloed speelt dus wel degelijk een rol bij deze doelgroep.

De mensen waarmee ouderen regelmatig spreken zijn bekende en deze nemen zij in vertrouwen. Hier moet op ingespeeld worden door een kwalitatief hoogwaardig product te leveren waar de ouderen voor terug komen en aan andere vertellen. De gemeente Assen moet zich opstellen als een stimulerende,verbindende en ondersteunende partij. Overige rollen zijn ervoor de organisaties die een samenwerkingsverband aangaan om de sportparticipatie van de senioren te verhogen.

4.3 Media  
Er is vooral samenwerking mogelijk met partijen die een wederzijds belang hebben bij het stimuleren van de sportparticipatie van ouderen. Dit zijn o.a. de sportverenigingen en het zwembad. Deze partijen hebben veel raakvlakken en profiteren wanneer er meer ouderen gaan bewegen. Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat er meer leden of meer klanten bij het zwembad komen.

De media kan deze partijen met de ouderen in contact brengen door in de buurtkrant acties weer te geven die worden georganiseerd. Ook kan de buurtkrant kan dienen om informatie te verstrekken aan de ouderen. Media is tegenwoordig een belangrijk onderdeel van de hedendaagse maatschappij. Het kan ook niet anders dat de media een rol speelt in dit sportstimuleringsplan. De media dient vooral als verbindend middel.

# Acties

## 5.1 Bus-/zwembadkaart

Uit de probleemanalyse is gebleken dat zwemmen de meest voorkomende sportbehoefte is onder ouderen. Ook komt naar voren dat er in Assen één zwembad is, welke niet goed bereikbaar is voor mensen die slecht te been zijn. Het laten bouwen van een nieuw zwembad is niet nodig, plus dat het ongeveer 6 miljoen euro kost voor een 25 meter bad. Daarbij komen nog jaarlijkse kosten die rond de 400.000 euro bedragen. Er wordt al een wielerbaan in Assen gebouwd, dus er is momenteel geen geld voor een nieuw zwembad.

In verband met het feit dat het aanleggen van een nieuw zwembad in het centrum van Assen tot de onmogelijke opgave behoort, is er onderzoek gedaan naar de mogelijkheden om het bestaande zwembad gevoelsmatig dichter naar het centrum toe te halen. Op welke manier wil de gemeente Assen dit doen?

*De gemeente Assen wil zwembad de Bonte Wever met het centrum van de stad verbinden door een bus-/zwembadkaart te creëren. Deze bus-/zwembadkaart kost €4,00 euro en geldt als entree voor het zwembad en voor de heen- en terugweg met de bus. De bus-/zwembadkaart kan alleen gebruikt worden op zondagochtend van 09:00 tot 12:00 uur, dinsdagochtend 09:00 tot 12:00 uur en donderdagochtend van 09:00 tot 12:00 uur.*

*Op de dagen dat de bus-/zwembadkaart geldig is, is zwembad de Bonte Wever van 09:00 tot 10:30 uur gereserveerd voor ouderen en zullen er verschillen activiteiten worden georganiseerd zoals aquagym. Na 10:30 uur is het vrij zwemmen.*

*De bus-/zwembadkaart zijn te koop in de bus, bij het zwembad en bij het VVV kantoor. Naast losse kaartjes moet het in de toekomst ook mogelijk worden abonnementen af te sluiten in de vorm van een OV-chipkaart.*

Door het creëren van de bus-/zwembadkaart zijn de senioren in de plaats van €7,75 nu €4,00 kwijt aan een ochtend zwemmen. Dit scheelt per keer €3,75. Als een oudere twee maal per week zwemt, scheelt de bus-/zwembadkaart per maand minimaal €30,00 in de kosten.

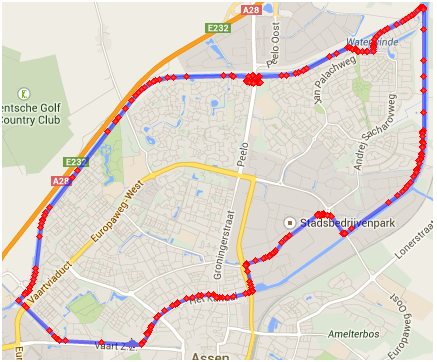
Door de bus-/zwembadkaart te beperken tot drie vaste momenten wil de gemeente Assen naast de beweegbelangen ook de vereenzaming onder ouderen aanpakken. Het idee hierachter is dat senioren gezamenlijk op vaste tijden naar het zwembad gaan waardoor zij met elkaar in contact komen. Het organiseren van extra activiteiten tijdens de besloten momenten moeten voor extra sociale binding zorgen.

## 5.2 Fietsroute Assen

De oudere inwoners van Assen geven aan behoefte te hebben aan gemarkeerde fiets- en wandelpaden in de buurt. Hier wil de gemeente Assen op inspelen door een fietsroute uit te zetten om de stad Assen heen. De fietsroute bevindt zich vrijwel geheel langs het water, waardoor de kwaliteit van de route wordt verhoogd en de duurzaamheid wordt gewaarborgd. De route begint en eindigt in het centrum en richt zich hierdoor voornamelijk op de inwoners van het centrum. Uiteraard kan heel Assen hier van profiteren. De fietsroute bestaat voor een deel al en zal dus geen grote kosten post worden.

Eén maal per week zal er een fietstocht voor de ouderen georganiseerd worden. Dit houdt in dat alle ouderen, voornamelijk uit het centrum, samen komen en de route gezamenlijk afleggen. Hierdoor profiteren verschillende partijen, de gemeente Assen omdat haar inwoners gezonder worden en de sociale cohesie wordt verhoogd, de senioren doordat ze uit een eventueel sociaal isolement komen en overheid doordat de zorgkosten indirect zullen dalen.

Hieronder is een afbeelding van de fiets route te zien. De blauwe lijn is de route die afgelegd wordt en de rode stippen zijn plekken waar afgeslagen kan worden. De route is circa 15 km lang.



(Maps, 2014)

# Plan van aanpak

## 6.1 Speerpunten

De gekozen interventie heeft een aantal verschillende speerpunten. In eerste instantie moet de interventie zorg dragen voor meer beweging onder 65 plussers. Deze veranderingen in het beweeg gedrag moeten er als volgt uit zien:

* Van de 65 plussers sport 37% niet, 19% onregelmatig en 13% sport regelmatig. In vijf jaar tijd moet de interventie de sportparticipatie onder ouderen veranderen naar 25 % niet sporters. 15% onregelmatige sporters en 33% regelmatige sporters.

Veranderingen in het beweeg gedrag is de motor van de interventie en kan gedefinieerd worden als output.

In tweede instantie zijn er twee speerpunten die gericht zijn op de gezondheid van de 65 plussers. Door de sportparticipatie omhoog te brengen zorgt de interventie er voor dat ouderen vitaler en gezonder door het leven gaan. Door de interventie te beperken tot vaste momenten, sporten de ouderen gezamenlijk waardoor de vereenzaming wordt bestreden. Deze speerpunten gericht op gezondheidswinst kunnen gedefinieerd worden als outcome.

## 6.2 Optimaliseren

Om er voor te zorgen dat de interventie zoveel mogelijk effect moeten alle partijen die betrokken zijn zo goed mogelijk op de hoogte worden gesteld. Zo moeten bijvoorbeeld de buschauffeurs exact weten wanneer er met de bus-/zwembadkaart gereisd mag worden en moeten zij zorg dragen dat de 65 plussers een welkom gevoel hebben. De lessen die gegeven worden in het zwembad moeten vooraf goed afgestemd worden op de doelgroep zodat er een positief gevoel ontstaat. Voor de fietsdagen geldt voornamelijk dat deze veilig en ontspannen moeten verlopen.

Voorafgaand aan de start van de interventie zal er een evenement plaatsvinden waar de bus-/zwembadkaart en de fietsdag gepromoot worden. Belangrijk tijdens deze promotie is dat er een groep mensen bereikt wordt die daadwerkelijk van plan zijn om direct van start te gaan. Door het bereiken van een groep mensen die direct deel willen nemen gaat de interventie goed van start waardoor de mond op mond reclame extra effect heeft.

Het is belangrijk dat de interventie direct goed van start gaat zodat er direct positief gereageerd wordt. Het is immers moeilijker om negatieve kritiek om te buigen in positieve kritiek dan andersom. Het goed van start gaan kan alleen bereikt worden als alle partijen die betrokken bij de interventie zijn goed geïnstrueerd worden.

## 6.3 Activiteit

Om de 65 plussers die woon achtend in het centrum van Assen in beweging te krijgen zijn er twee verschillende interventies bedacht. De gekozen interventies zij gebaseerd op eerder gepubliceerd onderzoek waarin de sport behoefte van 65 plussers in beeld is gebracht. Door dit onderzoek is duidelijk geworden dat het overgrote deel van de 65 plussers graag zou willen zwemmen op de tweede plaats is er behoefte aan fiets en wandelroutes.

Het bouwen van een zwembad in het centrum van Assen is in financieel opzicht een utopie. Door dat het bouwen van een zwembad een utopie is, is er gekeken naar een mogelijkheid om het zwembad buiten het centrum aantrekkelijker te maken. Het aantrekkelijker maken van het zwembad wil de gemeente Assen als volgt doen. In eerste instantie wordt er een bus-/zwembadkaart gecreëerd waarmee de 65 plussers voor een klein bedrag met de bus naar het zwembad kunnen, kunnen zwemmen en weer terug naar huis kunnen. Deze bus-/zwembadkaart wordt op drie vaste ochtenden beschikbaar en geldt voor alle inwoners van Assen. Het zwembad wordt op de desbetreffende ochtenden voor één uur gereserveerd voor de 65 plussers. Tijdens het gereserveerde uur worden er activiteiten gegeven zoals aqua gym. De overige uren is het vrij zwemmen. Bij het vrij zwemmen moet er wel rekening gehouden worden met speciale zwembanen voor ouderen.

Naast het creëren van een bus-/zwembadkaart wil de gemeente Assen een fiets route langs het water creëren Deze fietsroute moet ongeveer 15 kilometer lang worden. Om de 65 plussers extra te stimuleren om te gaan fietsen zal er één maal per week een fietsdag zijn. Op deze fietsdag gaan de ouderen onder begeleiding gezamenlijk fietsen en zal er halverwege de tocht een drankje worden genuttigd om voor extra binding te zorgen.

Voor de bus-/zwembadkaart geldt dat deze het hele jaar door actief kunnen zijn aangezien het zwembad overdekt is. Wat betreft de fietsdagen zal gedurende de herfst en winter er gekeken moeten worden naar de animo.

## 6.4 Fasering

**Fase 1: Opstarten**

In deze fase is het belangrijk dat er duidelijkheid komt over wat de interventie in gaat houden. Welke partijen zijn betrokken bij de interventie? Wat is de doelgroep die de interventie gaat aanspreken? Deze vragen moeten in deze fase beantwoord worden zodat in de volgende fase de interventie ontworpen kan worden. In deze fase is besloten dat de interventie zich richt op het centrum en is gekozen voor de doelgroep ouderen. Er is gekozen voor een fietsplan en een combinatie ticket voor zwembad en vervoer.

**Fase 2: Ontwerp & ontwikkeling**

In deze fase wordt de interventie ontworpen en ontwikkeld. Er wordt nader ingegaan op hoe de interventie er uit gaat zien. De plannen moeten duidelijk op papier staan, en klaar zijn voor gebruik. Hier wordt voor de gekozen interventie de fietsroute gemaakt en worden de contacten gelegd met de betrokken partijen voor de zwem en vervoer combinatie. Verder wordt hier gekeken naar de manier waarop de interventie bekend gemaakt gaat worden.

**Fase 3: Bekendmaking**

In deze fase moet de interventie bekend gemaakt worden bij de doelgroep. Hier wordt gezorgd dat de mogelijk deelnemers op de hoogte zijn van de activiteiten. Dit gebeurd bij de interventie door middel van de Tour d’Assen, een evenement die voorafgaand aan de start van de fietsroute gehouden wordt. Op deze manier wordt ervoor gezorgd dat de interventie bekendheid krijgt bij de mensen en daarmee een groter succes zal krijgen.

**Fase 4: Uitvoering**

Op dit moment wordt de interventie uitgevoerd. Startend met de opening op het Koopmansplein en aansluitend wordt de fietsroute voor het eerst gefietst met alle deelnemers. Vervolgens zal de uitvoering van de fietsroute elke week herhaald worden.  
Op dit moment zal ook de combinatie actie van start gaan welke op de afgesproken tijden beschikbaar zijn.

De uitvoering van de interventie dient geregeld gecontroleerd te worden op de werkbaarheid en zorg dragen voor de deelname van de mensen. Op deze manier wordt ervoor gezorgd dat de interventie succesvol wordt en blijft.

**Fase 5: Resultaten**

Om te achterhalen of de interventie succesvol is, worden de resultaten bijgehouden. In deze fase wordt gekeken naar de sportparticipatie cijfers van de ouderen. Daarmee kan gekeken worden of het uiteindelijke doel van de interventie behaald is. Binnen de resultaten wordt ook gekeken naar de tevredenheid van de deelnemers.

**Fase 6: Evaluatie**

Nadat de interventie een half jaar onderweg is wordt een geëvalueerd met de betrokken partijen. Er wordt gekeken naar de participatie cijfers uit de resultaten fase en de resultaten vanuit het tevredenheidonderzoek worden bekeken. De uitkomsten van de evaluatie dienen in de verdere voortzetting van de interventie geïmplementeerd te worden om deze zoveel mogelijk te optimaliseren.

## 6.5 Communicatie

Uiteindelijk is het de bedoeling dat we de doelgroep zo goed mogelijk weten aan te spreken. De fietstochten, zwemmomenten en het evenement hebben deelnemers nodig. Daarom is er een goede communicatie vereist. Vanwege het feit dat we hier met een oudere doelgroep te maken hebben, moet de manier van communiceren hier op afgestemd worden. Zo wordt er nauwelijks tot geen gebruik gemaakt van internet als communicatiemiddel. Het idee is om de aandacht te schenken op drie verschillende gebieden.

Deze drie pijlers zijn de volgende:

- Promotie/communicatie met behulp van folders, kranten en lokale uitgaven van kranten

- Bijeenkomsten/informatiemiddagen organiseren in bejaardentehuizen/buurthuizen

- Een evenement opzetten ter informatie van de nieuwe mogelijkheden op het gebied van sporten en beweging (gecombineerd met de eerste fietstocht).

Concreet betekent dit dat er contact wordt gezocht met lokale kranten om zo advertenties te plaatsen of een gehele rubriek te besteden aan het nut van bewegen en welke mogelijkheden Assen biedt op het gebied van sport en bewegen. Tevens zal er in de bejaardentehuizen en buurthuizen promotiemateriaal worden verstrekt. Men kan dan denken aan informatie video’s op de televisies binnen het bejaardentehuis, folders bij de balie en informatiemiddagen waar iemand iets komt vertellen over deze kleinschalige projecten. Internet zal ondersteuning geven aan de promotie door deze projecten op de agenda te zetten van lokale internetsites en ondernemers zoals de partner de Bonte Wever.

Het uiteindelijke evenement zal waarschijnlijk het beste middel zijn om de doelgroep te bereiken. Naar verwachting zal de opkomst redelijk hoog zijn, wat betekent dat men inziet dat het in beweging komen – lees: deelnemen aan de fietstocht of zwemmen – niet alléén gezond, maar ook hartstikke gezellig is.

## 6.6 Partners

Vanuit de gemeente Assen zijn er ook een aantal partners om het stimuleringsplan mogelijk te maken. Als eerste wordt er samen gewerkt met het zwembad de Bonte Wever, het zwembad zorgt ervoor dat de mogelijkheid er is voor de ouderen om gezamenlijk te sporten. Vervolgens is er samenwerking met de busmaatschappij Q-buzz die de bestaande lijnbussen ter beschikking stelt om de ouderen makkelijk te vervoeren naar het zwembad. ~~De buurthuizen in het centrum zal functioneren als verzamelplaats voor de ouderen waar de bus ze oppikt naar het zwembad.~~ Voor de bewegingslessen in het zwembad zal het personeel van het zwembad worden ingezet. Dit personeel krijgt via de gemeente Assen de kans om een cursus te doen. Na de bewegingslessen is er de tijd om vrij te zwemmen. Tijdens het vrij zwemmen, zal het personeel van de Bonte Wever toezicht houden. Stichting GALM zorgt ervoor dat er begeleiders aanwezig zijn die de ouderen begeleiden tijdens en na het ~~zwemmen~~fietsen, maar natuurlijk ook voor het organiseren en evalueren van wellicht nieuwe activiteiten voor de ouderen. Als laatst zal er voor de opening op het koopmansplein samenwerking zijn tussen verschillende horeca bedrijven die samen met de buurtsport coaches ervoor zullen zorgen dat er een spectaculaire opening plaats zal vinden.

## 6.7 Continuïteit

Dit is voor de gekozen interventie erg belangrijk, het is namelijk geen eenmalig evenement maar een project wat gedurende het gehele jaar door zal lopen en de jaren daarna ook voortgezet zal worden, daarom is het van groot belang dat het constant is en blijft.

Dit zal gebeuren door middel van evaluatie en feedback, op deze manier wordt ervoor gezorgd dat de interventie geoptimaliseerd blijft. Mochten er binnen de interventie verbetering nodig zijn worden deze door middel van de evaluatie boven water gebracht en kunnen ze verbeterd worden waardoor de continuïteit van de interventie zal blijven.  
Ook wordt er met regelmaat een peiling gedaan bij de deelnemers van de interventie, wat is de mening van de deelnemers? Wat vinden zij wat beter moet? Hiernaar moet goed geluisterd worden zodat de interventie afgestemd wordt en blijft op de doelgroep.

Een ander middel om de continuïteit te verbeteren is de samenwerking met veel partners, door de samenwerking met de Bonte Wever, Arriva, de gemeente en de buurtsportcoaches komen er vanuit verschillende richtingen geldstromen die ervoor zorgen dat de interventie langer door kan lopen.  
Tevens worden de interventies niet alleen gesubsidieerd vanuit de sport portefeuille maar ook vanuit de portefeuilles van Welzijn, Volksgezondheid en voor de openingsacties zelfs nog de portefeuille van evenementen. Door deze verschillende geldstromen is de kans dat er op een gegeven moment niets meer binnen kort erg klein waardoor de continuïteit van de interventie veilig gesteld kan worden. (wethouders, 2014)

## 6.8 Werving

Doordat veel ouderen weinig kennis hebben van de huidige techniek is deze doelgroep lastig te bereiken. Maar 34 % van de Nederlanders ouder dan 75 jaar maakt wel eens gebruik van internet en maar 21 % van alle 65 jarigen en ouderen gebruiken sociale media.

De gemeente Assen zal dan ook op de 'ouderwetse manier' in contact moeten komen met de oudere inwoners uit Assen centrum. Een goede manier om ouderen te bereiken is via de regionale tv zender RTV Assen. Veel ouderen lezen nog wel regelmatig de krant en folder die zij binnen krijgen. Hier kan de gemeente mooi op inspelen door in het Gezinsblad en het Asser journaal de plannen voor de fiets route en de bus-/zwembadkaart te promoten.

Tevens wil de gemeente Assen voorlichtingsmomenten creëren en aftrappen met een evenement de Giro di Assen. Het evenement de Giro di Assen zal feestelijk starten op het Koopmans plein waar de fietstour zal starten en zal eindigen. Tijdens de Giro di Assen zullen de bus-/zwembadkaarten en de fietsdagen gepromoot worden. Na De Giro di Assen wil de gemeente profiteren van mond-op-mondreclame, dit is een erg effectieve manier van werven. Veel ouderen vinden het moeilijk om dingen alleen te ondernemen. Ze moeten dan uit hun comfortzone stappen. Wanneer zij een bekende kunnen betrekken en meenemen stappen ze makkelijker uit hun comfortzone. De gemeente Assen vermoedt dat de fiets route en de bus-/zwembadkaart zich als een lopend vuurtje zal verspreiden onder de oudere bewoners van Assen (Centrum).

De drie belangrijkste marketingcommunicatie instrumenten die gebruikt gaan worden zijn:

* Regionale tv zender
* Lokale krant/folder
* Voorlichtingsmomenten

Wat erg belangrijk om de boodschap goed over te brengen is persoonlijk contact met de inwoners van Assen. Er zal dan ook een voorlichting plaatsvinden in het buurthuis waar de inwoners, voornamelijk de senioren inwoners, zullen worden ingelicht over de mogelijkheid van de fiets route.

## 6.9 duur interventie

Voor de twee interventies geldt dat er geen eind datum vastgesteld wordt. De duur van de interventies zal afhangen van het succes.

De fietstochten zullen in eerste instantie het gehele jaar één keer per week gehouden worden. Gedurende de interventie zal er bijgehouden worden hoeveel mensen er deelnemen aan de fietstocht. Ook zal er gekeken worden in hoeverre de opkomst beïnvloedt wordt door slecht weer. Mochten er met slecht weer structureel minder dan vijf mensen komen opdragen dan zal er worden besloten om de fietstocht alleen van begin april tot en met eind oktober te houden. Doen er gedurende één jaar gemiddeld minder dan acht mensen mee dan zal de gehele interventie stoppen.

Net zoals bij de fietstocht zal er tijdens de zwembuskaart interventie worden gekeken naar de participatie. Verwacht wordt is dat er op de dagen waarop de zwembuskaart geldig is ongeveer twintig 65 plussers komen zwemmen. In eerste instantie krijgt de interventie drie maanden de tijd om op te starten. Vervolgens zal er na drie maanden worden gekeken naar hoeveel mensen er gemiddeld participeren. Als er over een periode van twee maanden gemiddeld minder dan vijftien personen deelnemen, zal de interventie worden aangepast. In eerste instantie zal de interventie in de plaats van op drie dagen op twee dagen worden aangeboden. Vervolgens wordt er opnieuw twee maanden geturfd. Mocht het gemiddelde na die twee maanden nog steeds onder de vijftien personen per zwemles uitkomen dan zal er worden besloten om de interventie te stoppen.

# Financieel

## 7.1 Exploitatiebegroting startevenement

Omzet\*(1) 250

Inkoopkosten\*(2) 50

**Brutowinst 200**

Marketingkosten\*(3) 900

Personeelskosten\*(4) 100

Kosten huur van inventaris\*(5) 700

Kosten zangkoor 100

Overige kosten 150

Winst voor subsidie **-1750**

**Ontvangen subsidie exploitatiebegroting: 1750**

**Winst voor belastingen 0**

(1) De omzet wordt gegenereerd uit de verkoop van consumpties.

(2) De inkoopkosten bestaan uit de ingekochte goederen (voorraad)

(3) De marketingkosten bestaan uit: het vertrekken van flyers, twee keer een presentatie/lezing en promotie via local tv/radio zenders.

(4) Een medewerker kosten tien euro per uur. Het evenement, inclusief op- en afbouw, kost vijf uur. Twee personeelsleden worden betaald, de andere vijf op vrijwillige basis.

(5) De kosten van het huren van stoelen en tafels wordt begroot op 500 euro. Het gaat hier dan om 350 stoelen.

Het gaat om een informatieve bijeenkomst waar men, voorafgaand van de fietstocht, gezellig kan kletsen naar muziek kan luisteren en eventueel informatie verkrijgen over het nut van bewegen. Alles uiteraard onder het genot van een kopje koffie. Het evenement zal in het centrum worden gehouden.

Naar verwachting zullen er 300 mensen aanwezig zijn. In het centrum van Assen wonen 3313 bewoners met een leeftijd van 45 jaar of ouder. (Stadsindex) Dit is gezamenlijk 62% van de totale bewonersaantal in de wijk/gebied Centrum. Naar verwachting zal 10% de eerste keer komen opdagen. Uiteindelijk is het bedoeling om dit uit te breiden naar 20%.

## 7.2 Exploitatie fietstocht per maand

Reclame fietsten winkel\*(1) 100

**Brutowinst 100**

Personeelskosten\*(2) 100

Winst  **0**

**Winst voor belastingen 0**

1. Halfords Assen zal maandelijks 100 euro sponsoren en hoopt hierdoor de fietsers als klant te binden.
2. Het personeel verdient 10 euro per uur. Er zal één keer per week twee tot drie uur worden gefietst.

Mocht de sponsoring uiteindelijk niet doorgaan dan zal de gemeente Assen de kosten op zich nemen.

## 7.3 exploitatie bus-/zwembadkaart

Omzet\*(1) 960

**Brutowinst 960**

Personeelskosten\*(2) 120

Huur zwembad (3) 1200

Winst voor subsidie **- 360**

**Ontvangen subsidie exploitatiebegroting: 360**

**Winst voor belastingen 0**

## (1) De verwachting is dat er 20 mensen per keer komen zwemmen. 20 maal vier maal 3 is 240 euro per week. 240 maal 4 is 960 euro per maand.

## (2) Aqua gym instructeur kost 10 euro per uur. 10 maal 3 keer per week maal 4 weken per maand is 120 euro per maand.

## (3) Het besloten uur kost 100 euro per keer. De overige uren waar de 65 plussers vrij kunnen zwemmen worden aangeboden door het zwembad. 100x 3 x 4 = 1200.

De gemeente Assen zal maandelijks 360 euro subsidiëren. Om het project te laten slagen heeft de gemeente goodwill van het zwembad en van Qbuzz nodig.

# Evaluatie

De evaluatie wordt uitgevoerd om na te gaan of de gekozen maatregelen daadwerkelijk effect hebben. De uitkomst van de evaluatie is een lijst met verbeterpunten en acties hoe de verbeterpunten worden uitgevoerd.

Om te kijken of de interventie daadwerkelijk zinvol is geweest, moet er geëvalueerd worden. Dit wordt pas gedaan na een bepaalde tijd. Er is voor deze interventie gekozen om na drie maanden de eerste evaluatie plaats te laten vinden. Een half jaar na de eerste evaluatie zal de tweede evaluatie plaatsvinden.

Er zal worden onderzocht of de ouderen daadwerkelijke gebruik maken van de acties die worden aangeboden en wat de mening van de ouderen erover is. Wanneer de ouderen niet tevreden zijn over het aanbod, kunnen er aanpassingen plaats gaan vinden.

Aan de hand van de resultaten van de evaluatie kan er worden besloten of de interventie doorgezet wordt of niet. Het fietspad dat wordt aangelegd zal natuurlijk niet worden weggehaald, deze zal sowieso blijven liggen en zal ook andere doelgroepen aantrekken als alleen ouderen.

# Nawoord

Allereerst willen wij de docenten van de game bedanken voor de input voor dit sportstimuleringsplan. Mieke Zijl, Hiske Wiggers, Hilde van Slochteren, Magda Boven en Jim Lo-A-Njoe bedankt voor de uitermate interessante materie. Tevens willen wij de gemeente Assen bedanken voor haar medewerking. Wij vonden het opstellen van dit plan een zeer leerzame ervaring en kijken met plezier terug op het afgelegde traject. Naar onze mening is dit een geslaagd sportstimuleringsplan  en we zijn trots op de inhoud hiervan. Een interessante kwestie om in de toekomst nader te onderzoeken is wat de daadwerkelijk effecten van het sportstimuleringsplan zijn.

# Bibliografie

A.Coevert. (2014). *Bezuinigingen op ouderenzorg kan averechts werken.* Opgehaald van NRC: http://www.nrc.nl/nieuws/2014/04/25/bezuinigen-op-ouderenzorg-kan-averechts-werken/

Delachendeaap. (2014). *Wat houdt ouderen tegen om gezond te bewegen*. Opgehaald van Mens en Gezondheid: http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/lifestyle/120111-wat-houdt-ouderen-tegen-om-gezond-te-bewegen.html

*Demografische kerncijfers per gemeente.* (2011). Opgehaald van CBS: http://www.cbs.nl/NR/rdonlyres/29A01EE3-33D3-45C7-84A4-1205A7206EE1/0/2011b55pub.pdf

*Doelgroepanalyse 65-75 jaar*. (sd). Opgehaald van Reizen50plus: http://reizen50plus.wordpress.com/onderzoek/deskresearch/doelgroepanalyse-65-75-jaar/

*Eenzaamheid, Sociale Activiteiten en Mantelzorg geven.* (2008). Opgehaald van GGD Zuid-Holland West: file:///C:/Users/Priscilla/Downloads/Gezondheidsonderzoek\_Ouderen\_2008\_-\_04\_eenzaamheid\_sociale\_activiteiten\_en\_mantelzorg\_geven.pdf

*Kenmerken van ouderen*. (2013). Opgehaald van Mens en Samenleving: http://mens-en-samenleving.infonu.nl/diversen/2793-kenmerken-van-ouderen.html

*Maps*. (2014). Opgehaald van Google: http://maps.google.nl

*Meten is weten bij beweging in beeld*. (sd). Opgehaald van Gemeente Assen: http://www.beweginginbeeld.nl/meten-weten

Sportmonitor. (2010). *Sport Drenthe*. Opgeroepen op 6 10, 2014, van http://www.sportdrenthe.nl/img/PDF\_bestanden/2010\_Drentse\_Sportmonitor.pdf

Stadsindex. (sd). *http://www.stadindex.nl/assen*. Opgeroepen op Juni 10, 2014, van Stadsindex: http://www.stadindex.nl/assen

wethouders, C. v. (2014). *Portefeuille verdeling*. Opgeroepen op 6 12, 2014, van Assen.nl: http://www.assen.nl/Raad\_en\_college/College\_van\_B\_W/Portefeuilleverdeling\_college\_2014\_2018

Wiekens, C. (2012). *Beinvloeden en veranderen van gedrag.* Pearson Benelux B.V.

# Bijlage

*Enquête over het sport- en gezondheidsbeleid van de gemeente Assen*

1. Wat is uw mening over de georganiseerde sportevenementen in Assen, zoals de TT en de huldiging van de sporters van de Olympische Spelen?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………

1. Bent u op de hoogte van het sportbeleid in de gemeente Assen?

………………………………………………………………………………………………………

1. Zo ja, wat vindt u hiervan?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Bent u bekend met het project Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG)?   
   …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………
2. Vindt u dat er genoeg sportaanbod in uw wijk? Om welke wijk gaat dit?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Voelt u zich vrij om op de locaties te sporten die Assen aanbiedt?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Wat vindt u van de aansluiting tussen school/kinderopvang en sport?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Vindt u dat sport bijdraagt aan de sociale cohesie in de gemeente Assen?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………

1. Bent u op de hoogte van de problemen in de wijk Pittelo van vorig jaar? Zo ja, wat is uw mening over de verandering hiervan?   
   …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………
2. Wat zijn uw wensen en behoeften in de gemeente Assen?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………….…

**Bedankt voor uw medewerking!**

1. ¹= GALM bestaat uit diverse programma’s voor ouderen in de leeftijd van 60-85 jaar die onvoldoende bewegen. De eerste stap is de leeftijd vaststellen van de doelgroep ouderen waarvoor het programma bedoeld is. Hierna kan een keuze worden gemaakt uit programma’s voor het stimuleren van bewegen van ouderen (GALM, SMALL), een programma voor het stimuleren van bewegen van ouderen met chronische aandoeningen of lichamelijke beperkingen (SCALA) of een programma voor het stimuleren van bewegen van ouderen die vereenzaamd zijn (Sociaal Vitaal). [↑](#footnote-ref-1)