Seniorenraad
Nijmegen

College van burgemeester en wethouders
Postbus 9105
6500 HG Nijmegen

Betreft: gevraagd advies Seniorenraad over Sport- en Beweegnota 2021-2024

Nijmegen 19 oktober 2021

Geacht college,

Ondanks de krappe reactietermijn heeft de Seniorenraad kans gezien u op verzoek te adviseren met betrekking tot de Sport- en beweegnota 2021-2024.

De Seniorenraad is het van harte eens met uw motto “Een leven lang met plezier sporten en bewegen voor iedere inwoner van Nijmegen”. Nijmegen mag zich rekenen tot een van de sportiefste steden van het land en daar mogen we trots op zijn. De nota geeft uitvoerig en vrij gedetailleerd weer wat er in Nijmegen op sportief gebied wordt ondernomen. Er zijn veel partijen die hieraan een bijdrage leveren. Sporten en bewegen levert gezondheidswinst en iedere geïnvesteerde euro levert 2,5 keer meer op[1]. Toch moeten wij ook constateren dat slechts 47% van de 65+ senioren, 29% van de 75+ senioren en 11% van de 85+ senioren aan de beweegrichtlijn2017 voldoet[2] en dat sinds het vorige beleidsplan 2017-2020 daar geen voortgang is geboekt bij senioren.

Sport en bewegingsachterstand
U focust terecht op groepen met de grootste sport- en/of beweegachterstand. Denken vanuit levensfasen geeft handvatten om het sport- en beweeggedrag te beïnvloeden[3]. Uit de samenwerking met buurtsportcoaches blijkt dat het onderwerp ‘sportstimulering ouderen’ zeer sporadisch aan de orde is[4]. Bij 24% van de sportverenigingen is een kwart van het totaal aantal leden boven de 60 jaar. Er is bij andere sportverenigingen dus nog veel winst te boeken.
Advies 1: *Vraag buurtsportcoaches om de wensen en behoeften van senioren op gebied van sport- en bewegen meer voor het voetlicht te brengen bij sportverenigingen.*

Het inclusief sport- en beweegaanbod
Een beweegvriendelijke openbare ruimte die inwoners uitnodigt, motiveert en stimuleert om te sporten, bewegen en ontmoeten is voor iedere senior van groot belang. Toch zijn er senioren, vaak niet helemaal fit, die graag willen sporten en bewegen, maar dan dichtbij huis en liefst niet in een competitieve setting. Welke ondersteuning is er

[1] Kenniscentrum Sport en Bewegen
[2] Tabellenboek Gezondheidsmonitor 2020 GGD Gelderland-Zuid
[3] Nijmeegs sportakkoord
[4] Rapportage Nijmeegse Sportmonitor 2020

nodig voor die senioren? En hoe maken we senioren meer zichtbaar en bereikbaar voor sport- en beweegadviseurs?
Advies 2: *Voer samen met uw samenwerkende partners, zoals huisartsen, praktijkondersteuners, fysiotherapeuten, ouderenadviseurs, met (bij voorkeur) iedere senior een beweegadviesgesprek en biedt waar nodig en gewenst een beweegplan en beweeginterventies aan. Hiermee samenhangend is onze vraag of enkele ouderenadviseurs "Sport en Bewegen" als aandachtsgebied in hun takenpakket kunnen krijgen.*

Gezond ouder worden
In het beleidsplan 2017-2020 was valpreventie voor senioren expliciet opgenomen. Iedere dag belanden in Nederland er 282 ouderen (65+) door een val op de spoedeisende hulp. Dit is slechts 10% van het totaal aantal valongevallen van senioren. De gevolgen hiervan zijn enorm, zowel in persoonlijk leed als maatschappelijke zorgkosten. Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid van senioren, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven. De directe medische zorgkosten ten gevolge van een valongeval overschreden in 2020 al de 1 miljard euro[5].
Advies 3: *Maak met de sport- en beweegaanbieders expliciete afspraken over valpreventie van senioren en bespreek met senioren proactief de wenselijkheid om hieraan deel te nemen tijdens het beweegadviesgesprek.*

Denksport
De Sport- en beweegnota richt zich volledig op de fysieke sportbeoefening. Denksporten zoals bridgen, schaken, dammen en go komen in het geheel niet voor in de nota. De bridgebond, lid van NOC/NSF, is met meer dan 400.000 leden de vierde sportbond van Nederland. Met name senioren beleven in de beoefening van genoemde denksporten veel uitdaging en plezier. Het geheugen, de denkkracht en creativiteit hebben onmiskenbaar baat bij het beoefenen van denksporten. Daarbij gaat er van denksporten een grote sociale potentie uit en zorgen ze voor sociale contacten als wapen tegen eenzaamheid. Kortom, genoeg redenen om denksporten een prominente plaats in de onderhavige nota te geven.
Advies 4: *Neem de denksporten volwaardig op in de Sport - en beweegnota, stimuleer de beoefening ervan door subsidiering, neem deel aan het project Denken en Doen van de Nederlandse Bridge Bond en schep randvoorwaarden, bijvoorbeeld door het beschikbaar stellen van voldoende accommodaties, om de denksporten te kunnen beoefenen.*

E-sports en gaming krijgen aandacht in de Sport- en beweegnota "met als doel om inclusie en ontmoeting te bevorderen en passende combinaties met de lokale sport- en beweegsector en haar activiteitenaanbod te maken. Hierdoor wordt het mogelijk om, naast voorlichting en preventie, e-sports en gaming te koppelen aan fysiek bewegen". Ook voortbordurend op die gedachte zou 'denksport' onderdeel van de nota moeten zijn!
Advies 5: *Bespreek met samenwerkende partners én senioren innovatieve manieren om de fysieke beweegsector en de denksport voor hen te koppelen.*

Gezonde sportomgeving
"Sporten en bewegen in de openbare ruimte wordt steeds belangrijker, zoals de stijgende behoefte aan ommetjes, (laagdrempelige) beweegroutes, sociale knooppunten waar ontmoeting, sporten, bewegen en spelen plaats kan vinden, bootcampen en urban sports". Deze openbare ruimte zal dan ook aan de noodzakelijk en gewenste eisen moeten voldoen. Denk hierbij aan een gezonde luchtkwaliteit, faciliteiten voor de inrichting zoals rustpunten, toiletten en veiligheid zoals vrije doorgang op trottoirs.
Advies 6: *Neem in gebieden waarin de ommetjes, beweegroutes en overige sport- en beweegactiviteiten plaats vinden maatregelen om de luchtkwaliteit, de faciliteiten en veiligheid met voorrang op het gewenste niveau te krijgen.*

Bereikbaarheid sport- en beweegroutes
Op dit moment zijn er diverse locaties die bestempeld kunnen worden als populaire openbare sport- en beweegplekken. Deze locaties moeten dan bij uitstek ook voor senioren goed bereikbaar zijn. Soms wordt de bereikbaarheid ernstig verstoord door noodzakelijke onderhoudswerkzaamheden, zoals bijvoorbeeld op de

[5] VeiligheidNL

Oosterhoutsedijk, waar ten gevolge van dijkversterkende maatregelen populaire routes hermetisch en (te) ruim zijn afgegrendeld voor langere tijd.
Advies 7: *Onderzoek bij onderhoudswerkzaamheden in overleg met de uitvoerders hoe wandel - beweegroutes veilig, maar toch begaanbaar kunnen blijven voor wandelaars en sporters. Hopelijk kunnen rond het genoemde voorbeeld nog enige maatregelen hiertoe getroffen worden.*

Monitoring en evaluatie
"In de combinatie van kwantitatieve en kwalitatieve data wordt duidelijk hoe we ervoor staan en waarop we eventueel moeten bijsturen". Om de samenwerking met partners te evalueren en te verbeteren zijn streefcijfers voor de gestelde doelen onmisbaar.
Advies 8: *Stel voor de indicatoren streefcijfers vast en neem deze mee in de analyse van de resultaten en bij het vaststellen van verbeterprogramma's. Bespreek met de leveranciers van de data hoe de update-frequentie van de cijfers kan worden verhoogd, zodat bijstellingen en verbeteringen sneller kunnen plaatsvinden.*

Wij hebben de indruk dat vrouwen binnen het seniorencohort minder sporten dan mannen. Wij vragen ons af of dit met cijfers te staven is. Zijn bij u cijfers bekend van de groep vrouwen en van de groep mannen boven de 65 jaar, die sporten? Als blijkt dat vrouwen minder sporten dan mannen van die leeftijd: wat is in dat geval het plan van de gemeente om deze groep vrouwen meer aan het sporten te krijgen? We lezen in de nota een voorbeeld dat senioren aan walking football doen, maar dat is met name een mannensport.
Advies 9: *Onderzoek of er onderscheid is tussen sportende senioren in mannen en vrouwen. Wanneer blijkt dat er een significant verschil is tussen de deelname van vrouwen en mannen, maak dan een plan van aanpak over sporten voor vrouwen ouder dan 65 jaar.*

Tot slot
Wij hopen dat u onze adviezen wilt opvolgen om zo het plezier van alle Nijmegenaren en met name senioren in sporten en bewegen te verhogen. Wij zien uit naar de nog op te stellen uitvoeringsagenda en wensen u succes bij de afronding van de nota.

Vriendelijke groeten,

Harrie Koolen
voorzitter Seniorenraad

Seniorenraad Nijmegen
Frank Eliëns, secretaris, MO10
Postbus 9105
6500 HG Nijmegen
f.eliens@nijmegen.nl