



BEWEEGVRIENDELIJKE OMGEVING VOOR OUDEREN

# Samenwerken als succesfactor

We kennen allemaal de troosteloze aanblik van de gemiddelde beweegtuin in de publieke ruimte: aangelegd met goede bedoelingen, maar in de praktijk nauwelijks gebruikt. Ondanks deze ervaringen blijven de inwonersinitiatieven voor nieuwe beweegtuinen of fitnessvoorziening voor ouderen bij gemeenten binnenkomen. De vraag waar gemeenten echter mee zitten is: Wat werkt? Of zoals een gemeenteambtenaar het verwoordt: “Het is waardevol is als ik weet wat de succesfactoren zijn, want die nemen we mee in nieuwe initiatieven.” Fontys Sport en Bewegen en de Academische werkplaats Gezonde Leefomgeving zochten antwoorden in twee onderzoeken. Het beweegvriendelijke omgeving model (Kenniscentrum Sport & Bewegen, 2021) met hardware, software en orgware, stond centraal bij het zoeken naar succesfactoren voor een goed gebruikte beweegvoorziening voor ouderen.

Tekst: **Maartje Kunen (docent & onderzoeker Fontys Sport en Bewegen, Lectoraat move to be), Yvonne Vendrig-de Punder (arts Maatschappij en Gezondheid UMC Utrecht) en Inge van den Broek (adviseur milieu en gezondheid GGD'en Brabant)**



### Uit het stappenplan: wat is de vraag achter de vraag, draagvlak creëren

Toets het initiatief bij inwoners en stakeholders. Hoe groot en van wie is de vraag, de wens of de behoefte aan een beweegvoorziening voor ouderen in de openbare ruimte? En wat is de vraag achter de vraag? Met welk motief wordt het idee voor een beweegvoorziening in de openbare ruimte geopperd? Gaat het om meer bewegen, ontmoeten, eenzaamheid tegengaan of een subsidiekans? Is een beweegvoorziening de juiste oplossing om te voldoen aan de vraag, wens of behoefte?

Ga in gesprek met initiatiefnemer of stakeholder(s), wees kritisch als professional en probeer niet te denken in het wat (oplossingen) maar in het doel en in beeld brengen van wat en wie er al is. Dit vraagt een stukje bewustwording en rolscherpte. Wil je aan de slag met het peilen van draagvlak of het ophalen van wensen van inwoners? Kijk dan eens op [www.beweegvriendelijkebuurt.nl](http://www.beweegvriendelijkebuurt.nl) bij de instrumenten en kies voor de filter ‘inwonerparticipatie’ of ‘sport en bewegen’.

### Focus op hardware, kaders ontbreken

Het faciliteren van bewonersinitiatieven is onderdeel van beleid in veel gemeenten. Als een inwoner een aanvraag doet voor een beweegtuint, past het bij de visie van de gemeente om de inwoner te ondersteunen en dit te realiseren. Ze stellen daarbij echter geen duidelijke randvoorwaarden. “Het zou mooi zijn wanneer we voorwaarden of minimale eisen kunnen meegeven bij zo’n verzoek”, vertelt een programmaregisseur van een van de gemeenten.

Daarnaast blijkt dat wanneer de aanvraag voor een beweegtuint of -route bij de afdeling publieke ruimte binnenkomt, de focus vaak ligt op de zogenoemde hardware. Dit domein richt zich met name op locatiekeuze, veiligheid en keuze van de toestellen. De financiering gaat in die gevallen vaak ook volledig naar de fysieke voorzieningen. Wordt het initiatief van een inwoner bij een sportconsulent of gebiedscoördinator neergelegd, dan zien we de focus al wat verschuiven. De gemeente Venray is hiervoor een inspirerend voorbeeld. Zij leggen initiatiefnemers een vragenlijstje voor over wat de initiatiefnemer wil bereiken, of er draagvlak in de buurt is, met wie gesproken is et cetera.

Dit helpt de gebiedscoördinator om de kansrijkheid en het draagvlak te bepalen en daarnaast zijn of haar eigen rol te bepalen. Het is bij elk initiatief belangrijk te blijven faciliteren en ondersteunen als professional.

### Software en doelgroepkennis onvoldoende benut

Maar de initiatiefnemer is niet de enige met relevante kennis en netwerk om een beweegplek tot een succes te maken. Een seniorencoach van een welzijnsorganisatie geeft aan dat het belangrijk is om vooraf samen na te denken over het gebruik van de geplande beweegtuint. Die samenwerking is echter niet vanzelfsprekend en dat is jammer, want de beschikbare kennis binnen en buiten de gemeente over software en het activeren van ouderen, wordt op die manier onbenut gelaten. Onderzoek heeft namelijk laten zien dat ouderen liever samen bewegen, bijvoorbeeld in clubverband, in een informeel beweeggroepje of bij een fysiotherapeut. Daarnaast zijn, naast gezondheid, lekker buiten zijn en gezelligheid belangrijk voor veel senioren. Deze kennis is aanwezig binnen de gemeente, maar de

**D**e Academische Werkplaats Gezonde Leefomgeving onderzocht hoe zes beweegplekken in drie Nederlandse gemeenten tot stand zijn gekomen. Het proces van initiatief tot en met evaluatie van het gebruik werd onder de loep genomen in drie groepsgesprekken met (voornamelijk) gemeentebtenaren. Van de zes beweegplekken werden er slechts twee succesvol genoemd door de gemeenten. Onderzoekers van het lectoraat Move to Be onderzochten, samen met Fontysstudenten van de opleiding sportkunde, vier beweegvoorzieningen voor ouderen in de openbare ruimte in twee Noord-Limburgse gemeenten. In interviews ontdekten ze hoe de plekken tot stand zijn gekomen. Met observaties en ansichtkaarten is het gebruik in kaart gebracht. Twee van de vier plekken worden niet of nauwelijks door ouderen gebruikt.



ik er wekelijks ga sporten ik het leuk vind ik ga er met de kleinkinderen spelen als kleinkind op de schommel zit kan ik (zit)fietsen het gezellig is ik vind het heerlijk 1 uur te bewegen buiten

het is fijn in de buitenlucht het is met meer personen dat stimuleert ik ga met de anderen op maandag het een wekelijks sportief gebeuren is is kei leuk ik wil bewegen

### IK MAAK WEL GEBRUIK VAN DEZE PLEK OMDAT

ik zo lekker in beweging ben die bij de molenbossen is verwijderd ik heb contact met andere sporters ik zorg voor het onderhoud, schoffelen, kanten maaien, rommel opruimen het is een goede aanvulling op de nodige beweging



Kunen, M., Damen, I., 2024, Onderzoek naar beweegvoorzieningen voor ouderen in de openbare ruimte, Eindhoven: Fontys Sport & Bewegen, Lectoraat move to be. Gefinancierd met een KIEM subsidie van Regieorgaan SIA



samenwerking met bijvoorbeeld de beleidsafdeling sport, het sociale domein, of uitvoeringsorganisaties in de wijken wordt vaak pas gezocht als blijkt dat een beweegvoorziening niet wordt gebruikt. Op zo'n moment krijgen zij de vraag om activiteiten op de locatie te organiseren. In de gemeen-

gebruik vanuit de sportorganisatie weer wordt teruggekoppeld naar de afdeling die over de hardware gaat, kan de beweegtuin nog verder geoptimaliseerd worden. Ook hier is nog ruimte voor verbetering in de gemeenten die deelnamen aan de twee onderzoeken.

### Motieven en belemmeringen van ouderen om te bewegen in de beweegtuin

Door een van de beweegtuinten in de gemeente Venlo wandelen ouderen graag, maar gebruiken ze de beweegtoestellen nauwelijks. In een beweeg- en beleefstuin in de gemeente Venray bewegen ouderen met

plezier op maandagavond samen tijdens een georganiseerde beweegactiviteit. De bevroegde deelnemers (N=6) zijn allemaal meer gaan bewegen sinds de beweegtuin met de beweegactiviteit er is.

Motieven om de beweegvoorziening te gebruiken zijn vooral sociaal van aard, of gericht op het sporten en bewegen. 'Ik vind het leuk met de anderen op maandag' en 'het is gezellig', of 'ik vind het heerlijk 1 uur bewegen buiten' en 'het is een goede aanvulling op de nodige beweging' zijn motieven om de beweegtoestellen te gebruiken. Belemmeringen die ouderen benoemen, zijn vooral gericht op andere voorkeuren voor bewegen, leeftijd, eigen capaciteit of de inrichting van de plek. 'Ik ga liever wandelen' of 'we bewegen al genoeg' zijn vaak genoemde redenen om de beweegvoorziening niet te gebruiken. 'Ik zie me daar als 73-jarige niet hangen' of 'ik mag geen krachtoefeningen doen' vertellen ouderen die hun leeftijd of eigen capaciteit ervaren als belemmering.

## “Voor een succesvolle beweegtuin is van belang dat het initiatief niet alleen door de initiatiefnemers wordt gesteund, maar ook door omwonenden en andere belanghebbenden”

ten die deelnamen aan de onderzoeken, erkent men inmiddels dat een activiteitenprogramma onderdeel moet zijn van het proces en dat daarvoor samenwerking met sport- en beweegprofessionals belangrijk is voordat de beweegtuin een feit is. Het sociale en fysieke domein dienen samen te werken aan een plan waarin hardware en software hand in hand gaan. Daar waar dit lukt zien we beter gebruikte beweegtuinten. Als vervolgens informatie over monitoring van

### ik beweeg (sport) al voldoende het sociale gebeuren bij de fitness is prettiger

ik fulltime werk in de sportschool is beter materiaal en begeleiding ik heb er niet aan gedacht ik geef de voorkeur aan andere beweegactiviteiten ik ga niet in de openbare ruimte staan gymmen buiten is voor ouderen vaak een beperking ik ken de plek niet we gaan liever fietsen ik zie me als 73 jarige daar niet hangen

ik ga liever wandelen dan aan zo'n toestel hangen ik heb zelf genoeg plek ik ben bang dat mensen kijken ik geef de voorkeur aan wandelen ik gecontroleerde de fitness is binnen als de toestellen binnen zouden staan zou ik ze wel gebruiken we zo genoeg bewegen, fietsen wandelen huishouden tuinieren ik vind het een donkere plek ik wandel en ga zwemmen en poets het huis de locatie spreekt me niet aan misschien als ik 20 jaar jonger was geweest, had ik het wel gedaan door de weersomstandigheden

### ik naar de sportschool ga vanwege mijn leeftijd

### IK MAAK GEEN GEBRUIK VAN DEZE PLEK OMDAT

ik heb een fysieke beperking ik ben bij gym en loop veel en ga veel fietsen ik heb daar nog nooit van gehoord ik doe intensief lichamelijk werk ik ben niet iemand die ergens aan gaat hangen ik sport liever onder begeleiding toestellen dat is meer iets voor de jeugd van de middelbare school ik ergens anders beweeg of sport er is geen bekendheid voor de 'uren' in het dorpsblad ik doe andere activiteiten dus overbodig ik heb bang dat mensen kijken ik geef de voorkeur aan wandelen ik gecontroleerde kracht oefeningen doe bij de sportschool ik zelf sport bij fysiosport (longen) ik heb daar geen behoefte aan ik ben niet sportief het is geen fijn gevoel om zichtbaar te zijn ik een uur sport per week samen in beweging ik ga daar alleen niet heen ik ga naar het zwembad ik mag geen kracht oefeningen doen naast wandelen doe ik andere sport/beweeg activiteiten thuis ons kleinkind is nu te oud geworden ik vind deze toestellen niet fijn om te bewegen ik sport liever in de zaal het is niet geschikt voor mij ik heb mijn eigen sportclub



Kunen, M., Damen, I., 2024, Onderzoek naar beweegvoorzieningen voor ouderen in de openbare ruimte, Eindhoven: Fontys Sport & Bewegen, Lectoraat move to be. Gefinancierd met een KIEM subsidie van Regieorgaan SIA

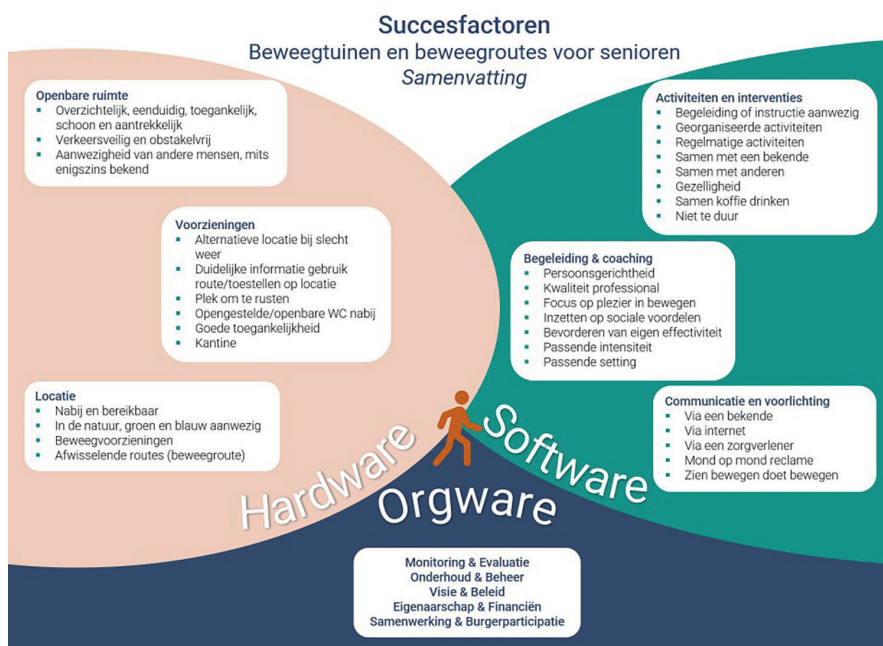


## Het belang van samenwerken met inwoners

Bij de meeste beweegtuinten komt het initiatief vanuit inwoners of maatschappelijke organisaties. Dat is meer dan een verzoek indienen bij de gemeente, het vraagt om een lange adem bij de initiatiefnemers. Voor een succesvolle beweegtuin is echter van belang dat het initiatief niet alleen door de initiatiefnemers wordt gesteund, maar ook door omwonenden en andere belanghebbers. Het ophalen van de behoefte van

**“Het betrekken van de inwoners is cruciaal. Zonder hun inbreng is de kans klein dat een beweegplek echt actief gebruikt gaat worden”**

een grotere groep wordt door gemeenten als lastig ervaren: “Bij een informatieavond zijn mensen heel enthousiast, maar dat is geen garantie voor de toekomst”, aldus een beheerder openbare ruimte. Het betrekken van de inwoners is cruciaal. Zonder hun inbreng is de kans klein dat een beweegplek echt actief gebruikt gaat worden. Een



Samenvatting van de resultaten literatuuronderzoek ‘Beweegplekken in de openbare ruimte voor senioren’ (2024) Academische werkplaats gezonde leefomgeving.

beleidsmedewerker vitaliteit geeft aan: “Beweegtuinten zijn middelen, maar je hebt mensen nodig om de verbinding te maken.” Navraag bij ouderen kan nieuwe inzichten opleveren over de wensen van ouderen. Een beheerder openbare ruimte vertelt: “Eigenlijk kwam er een stukje eenzaamheid naar voren. Het groepje wilde liever met elkaar gaan schoppen, een stukje tuinonderhoud doen, dan waren ze bij mekaar.” Het actief samenwerken met inwoners heeft nog andere positieve effecten, zoals een team-

manager zorg vertelt: “De initiatiefnemers voor de beweegtuin hebben een groot netwerk aangeboord bij de ontwikkeling van de tuin. Inwoners raakten op deze manier bekend en enthousiast over de beweegtuin. Zij waren de beste ambassadeurs om de tuin tot een succes te maken.”

## Kennis toepassen: aan de slag met het stappenplan

Er is voldoende kennis beschikbaar, maar het lokaal samen toepassen van die kennis

### Over de onderzoekspartners

Onderzoek naar beweegvoorzieningen voor ouderen in de openbare ruimte in de gemeente Venlo en Venray is uitgevoerd door onderzoekers Maartje Kunen en Ida Damen van het lectoraat Move to Be, samen met studenten van Fontys Sport en Bewegen, gemeente Venray (Venray Beweegt), gemeente Venlo (Venlo.fit) en Includio sociale basis. Gefinancierd door regieorgaan SIA, KIEM Sport ‘bewegen in de buitenruimte’.

Het onderzoek *Beweegtuinten voor ouderen: toepassen van kennis over succesfactoren*, gefinancierd door de Academische werkplaats gezonde leefomgeving, is uitgevoerd door Emma Kappé – GGD Hollands Noorden, Inge van den Broek – GGD’s Brabant, Yvonne Vendrig – UMC Utrecht in samenwerking met het Kenniscentrum Sport en Bewegen.



blijft voor veel professionals een uitdaging. De vraag ‘hoe ga ik er nu concreet mee aan de slag’ wordt vaak gehoord. Daarom zijn de inzichten uit het onderzoek in Venray en Venlo vertaald naar het ‘Stappenplan beweegvoorzieningen voor ouderen in de openbare ruimte’. Het stappenplan is geschikt voor professionals die aan de slag willen met bewegen voor ouderen in de openbare ruimte en bevat acht praktische stappen, van voorbeschouwing tot evaluatie. Professionals uit verschillende organisaties – sportconsulent, beweegcoach, beheerders van speelvoorzieningen,

gebiedscoördinator, stadsdeelmanager, initiatiefnemers, leefbaarheidsmedewerker woningcorporatie, fysiotherapeut, bewonersondersteuner, directeur van sports2play, medewerker onderwijsorganisatie, buurtcoach en opbouwwerker welzijnswerk, coördinator van een woongroep en coach dagbesteding ouderen – delen hun praktijkervaring in dit stappenplan.

Een medewerker leefbaarheid van de woningcorporatie kijkt terug op het proces om te komen tot de beweegtuin: “Ik zou het zo weer doen, alleen om het actief te

houden, ik zou wel proberen om daar meer aandacht aan te geven. Een partner zoeken die ervoor kan zorgen voor dat er ook mensen komen om te sporten, bijvoorbeeld een welzijnsorganisatie of de beweegcoaches.” Rondom een andere beweegtuin geven ook de buurtcoach van de welzijnsorganisatie en de beheerder speelvoorzieningen aan dat goed gebruik van de beweegtuin de grootste uitdaging is. 

**Lees meer over de onderzoeksresultaten (scan de QR-codes)**

- Lees de onderzoeksresultaten van het onderzoek naar beweegvoorzieningen voor ouderen in de openbare ruimte in gemeenten Venray en Venlo.



- Bekijk het stappenplan ‘Beweegvoorzieningen voor ouderen in de openbare ruimte’.



- Lees de onderzoeksresultaten van het onderzoek naar beweegtuinten voor ouderen: toepassen van kennis over succesfactoren.



**Bronnen**

Hoyng, J., Eck van, M., (Maart 2021), Beweegvriendelijke Omgeving Model, Kenniscentrum Sport & Bewegen  
 Kunen, M., Damen, I., (mei 2024) *Onderzoeksresultaten beweegvoorzieningen voor ouderen in de openbare ruimte in gemeenten Venray en Venlo*, Eindhoven: Lectoraat Move to be, Fontys Sport & Bewegen. Gefinancierd door regieorgaan SIA, KIEM Sport ‘bewegen in de buitenruimte’.  
 Kappé, E., Broek, van den, I., Vendrig, Y., (mei 2024) *Onderzoek naar beweegtuinten voor ouderen: toepassen van kennis over succesfactoren*, Arnhem: Academische Werkplaats gezonde leefomgeving.