Welkom bij Sportief Verbinden

30 oktober 2026

Meer 45-plussers duurzaam in beweging

Sportief verbinden

Vrijdag 30 oktober 2026

#wewinnenveelmetsport

STAATS LOTERIJ ODIDO Rabobank AD NOC*NSF

Agenda

Workshop 45+

1. Welkom en introductie

2. Wie is de kansrijke 45-plus doelgroep

3. Hoe werkt NOC*NSF aan meer sportdeelname onder 45-plussers?

4. Ouderenfonds: voorbeelden uit de praktijk



Sportagenda 2032

Overtuiging
Waar we in geloven

We geloven in de kracht van sport

Dagelijks sporten, sportief bewegen, genieten van sport en excelleren in sport dragen bij aan een vitaal, sociaal, ambitieus en trots Nederland.

Ambitie
Waar we naar streven

Nederland: Het sportiefste land ter wereld

In 2032 heeft **iedereen**, in alle levensfasen en op alle ambitieniveaus, **dagelijks sportplezier**. Bovenal door **zelf** en **samen** te sporten, te excelleren in sport of sportief te bewegen, maar ook als **vrijwilliger, professional en supporter** in een **sociaal veilige, gezonde** en **duurzame** omgeving. Verrijkt door **waardevolle** topsport.

Sportagenda 2032

Wij geloven in de kracht van sport

Onze streefdoelen voor 2032



12 miljoen
mensen sporten en sportief bewegen minimaal 3x per week

80%
van de jeugd heeft een goede beweegvaardigheid

Sportplezier
Sporters, vrijwilligers, supporters en professionals geven hun sportplezier een 8 of hoger

14 miljoen
mensen genieten wekelijks van wedstrijden, competities en evenementen als deelnemer of supporter

100%
van de mensen voelt zich welkom in een sociaal veilige, gezonde en inclusieve sportomgeving

Sportomgeving
Sporters waarderen hun sportomgeving met een 8 of hoger o.g.v. beschikbaarheid, toegankelijkheid, betaalbaarheid, duurzaamheid en kwaliteit

Top 10
TeamNL behoort tot de 10 meest succesvolle topsportlanden ter wereld

100%
van de sportende jeugd heeft een official, instructeur, trainer en/of coach die aantoonbaar bekwaam is

Topsport
De samenleving waardeert de inspirerende en verbindende kracht van topsport bij de aanpak van urgente maatschappelijke vraagstukken met een 8 of hoger

NOC*NSF

Hoe ziet de doelstelling richting 12 miljoen eruit?

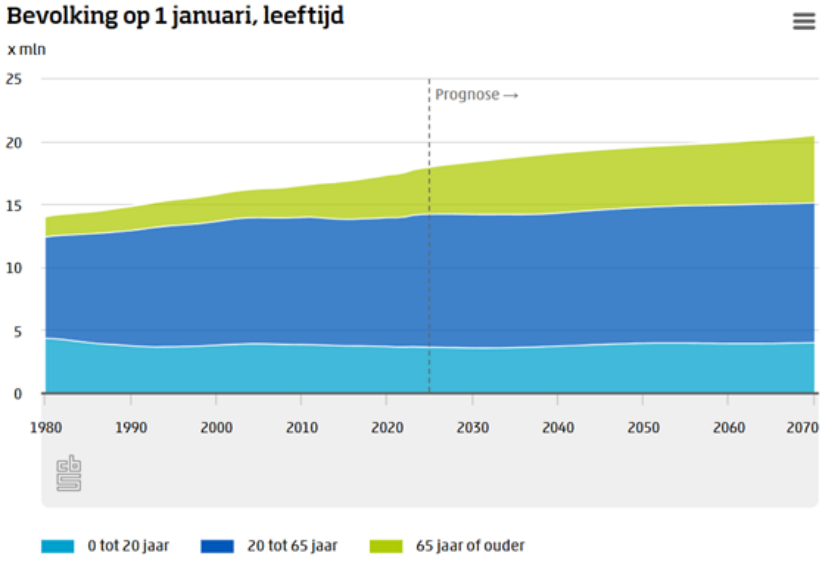
Leeftijdsgroep	Wekelijkse sporters 2022	Wekelijkse sporters 2032	Extra instroom 2032	Totaal 2032 'realistisch' (#sporters + demografische groei + instroom)
0-4 jaar **	104.000	107.000	0	107.000
5-12 jaar	1.108.000	1.139.000	102.000	1.241.000
13-18 jaar	783.000	805.000	82.000	887.000
19-30 jaar	1.723.000	1.738.000	166.000	1.904.000
31-44 jaar	1.745.000	1.761.000	232.000	1.993.000
45-64 jaar	2.615.000	2.638.000	474.000	**3.112.000**
65-80 jaar	1.494.000	1.860.000	379.000	**2.239.000**
81+ jaar ***	157.000	196.000	47.000	243.000
Totaal	9.729.000	10.244.000	1.482.000	**11.726.000**

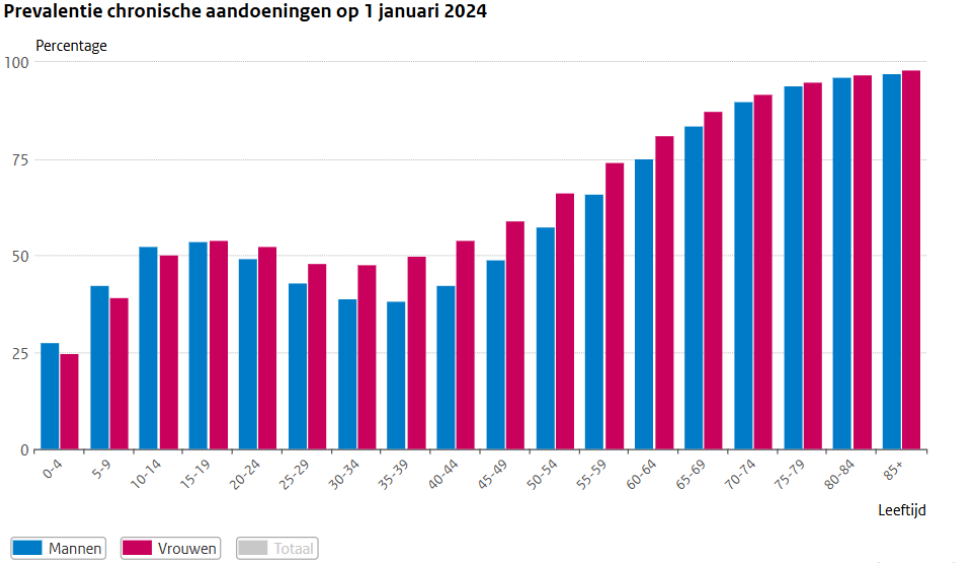
De 45 plusser als kansrijke doelgroep

In 2032 is meer dan de helft van de bevolking 45 jaar of ouder, waarvan bijna een kwart 65+. Vanaf 2025 zijn er voor het eerst meer 65-plussers dan jongeren tot 20 jaar. (CBS, Prognose bevolkingsgroei, 2025).

Dé 45-plusser bestaat niet! Omvangrijke, groeiende groep. Divers in vitaliteitsniveaus, sociaal-culturele achtergrond, motivatie en sportervaring.

10,9 miljoen mensen in Nederland hebben één of meer chronische aandoeningen. Het aantal mensen met chronische aandoeningen neemt vanaf 45 jaar sterk toe, waardoor sport juist in deze fase een belangrijke rol kan spelen om fit te blijven en fysieke ongemakken te voorkomen. (Vzinfo)







Sport en bewegen voor 45-plussers

hoe we meer structureel bewegen mogelijk maken

Sportief Verbinden| 45-plussers structureel in beweging
30 oktober 2026

Wie ben ik?

Marnik Gommers

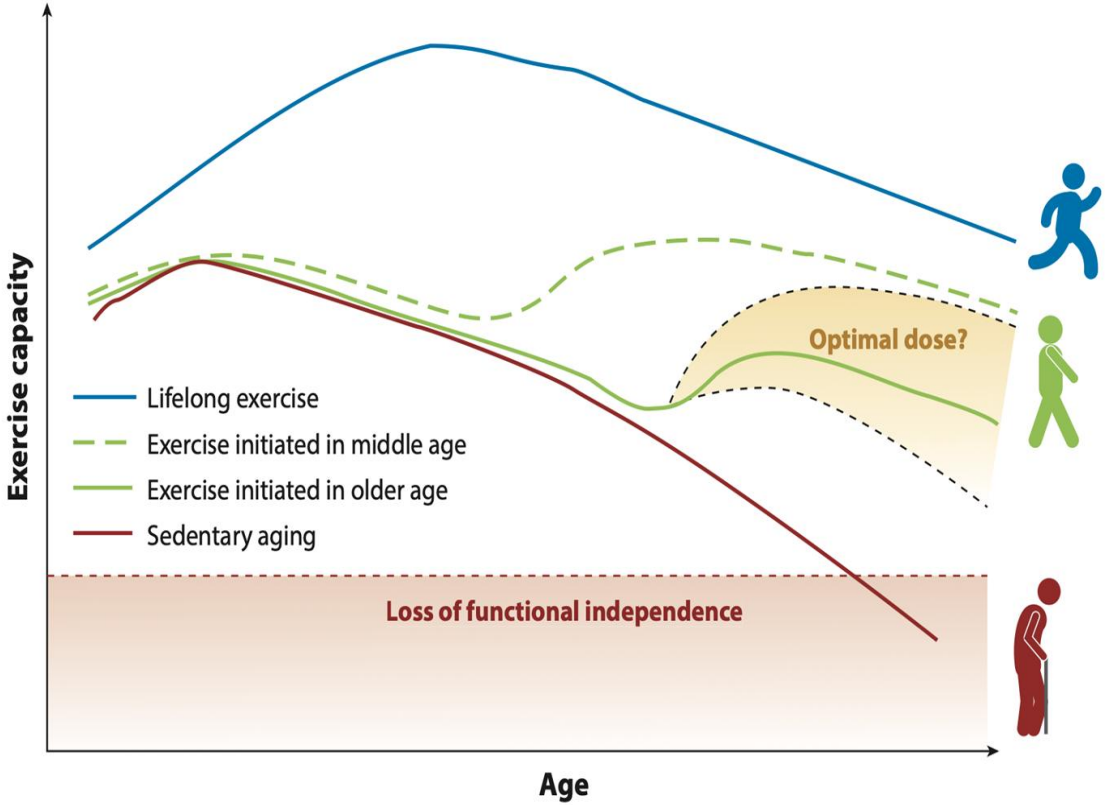
Specialist Beweeggedrag - Senioren
Kenniscentrum Sport & Bewegen.



Ik breng beweging in het sport en bewegen voor en door senioren door middel van kennis uit wetenschap en praktijk.

Waarom is sport en bewegen kansrijk?

Sport en bewegen dragen bij aan vitaal ouder worden, ongeacht op welk moment iemand begint met bewegen

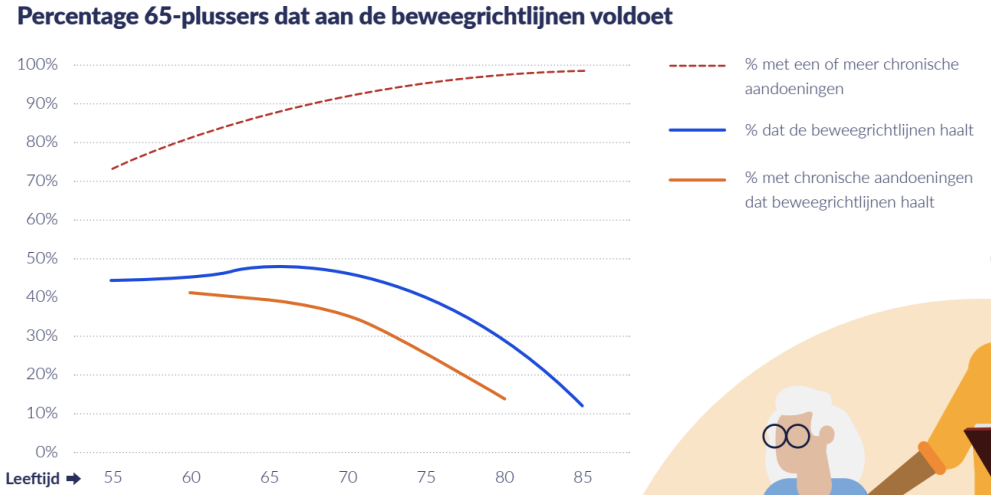


Carrick-Ranson et al. (2014)

Dit klinkt allemaal best logisch, maar hoe doen we het nu?

+- **45%** van alle 45-plussers voldoet
aan de beweegrichtlijnen.

20% van de 80-plussers voldoet aan
de beweegrichtlijnen.



Figuur 3 - Overzicht van het percentage senioren dat voldoet aan de beweegrichtlijnen op verschillende leeftijden (2023) en met chronische aandoeningen (2022). Daarnaast is de trend van het percentage senioren met een of meer chronische aandoeningen weergegeven (2022).



Waarom sporten/bewegen volwassenen en senioren wel of niet?

Motieven voor sport en bewegen

- **Gezondheid**
- **Motivatie van arts of fysiotherapeut**
- **Sociaal samenzijn**
- **Plezier**

De belangrijkste redenen voor sporters om te blijven sporten zijn behoud/verbeteren **gezondheid** (43%), **verbeteren conditie** (39%) en het hebben van een **leuke activiteit** (32%).

Belemmeringen voor sport en bewegen

- **Gezondheid**
- **Denken niet mee te kunnen in de groep.**
- **Twijfelen over eigen (fysieke) mogelijkheden.**
- **Men vindt andere dingen belangrijker.**

De belangrijkste redenen voor niet-sporters om te gaan sporten zijn **verbeteren conditie** (56%), **behoud/verbeteren gezondheid** (43%) en g**ezond gewicht behouden/behalen** (38%).

Mulier Instituut (2022), Kenniscentrum Sport & Bewegen (2023), NOC*NSF (2025)

De doelgroep 45+ bestaat niet

- De doelgroep bestaat **niet** als een geheel/groep.

- **Veel variatie:**
  - in leeftijd
  - beweeggedrag
  - ervaren gezondheid, leefomstandigheden
  - kwetsbaarheid
  - zorgbehoefte

- **Veroorzaakt door:**
  - snelheid van individuele verouderingsprocessen
  - levensgebeurtenissen
  - beweegervaring
  - overige factoren



De doelgroep (senioren) bestaat niet

- De doelgroep bestaat **niet** als een geheel/groep

- **Veel variatie:**
  - in leeftijd
  - beweeggedrag
  - ervaren gezondheid, leefomstandigheden
  - kwetsbaarheid
  - en zorgbehoefte

- **Veroorzaakt door:**
  - de snelheid van individuele verouderingsprocessen
  - levensgebeurtenissen
  - overige factoren

Om het iets behapbaarder en concreter te maken, hanteren wij **voor professionals** de globale indeling:

- Vitale volwassenen, senioren en ouderen
- Licht kwetsbare volwassenen, senioren en ouderen
- Kwetsbare volwassenen,senioren en ouderen
- Senioren met multiproblematiek

Hoe ziet die indeling er dan uit?









	Vitale senioren	Licht kwetsbare senioren	Kwetsbare senioren	Senioren met multi-domeinproblematiek
Woonsituatie	Thuiswonend	Thuiswonend	Thuiswonend	Afhankelijk van de situatie (niet) thuiswonend.
Chronische aandoeningen	Geen aandoeningen	(Chronische) aandoening in ontwikkeling	1 (of meer) chronische aandoeningen	Meerdere chronische aandoeningen
Beperkingen (ADL of IADL)	Geen beperkingen	Geen of beginnende beperkingen	Enkele beperkingen op ADL/IADL, kan nog wel (zelfstandig) functioneren	Meerdere beperkingen die het functioneren beperken
Zorg of ondersteuning	Geen zorg of ondersteuning nodig	Geen zorg nodig, mogelijk wel wat ondersteuning	Structurele zorg of ondersteuning nodig	Afhankelijk van zorg en ondersteuning

Kenniscentrum Sport & Bewegen (2025)

Vitaal



Kwetsbaar



Licht kwetsbaar

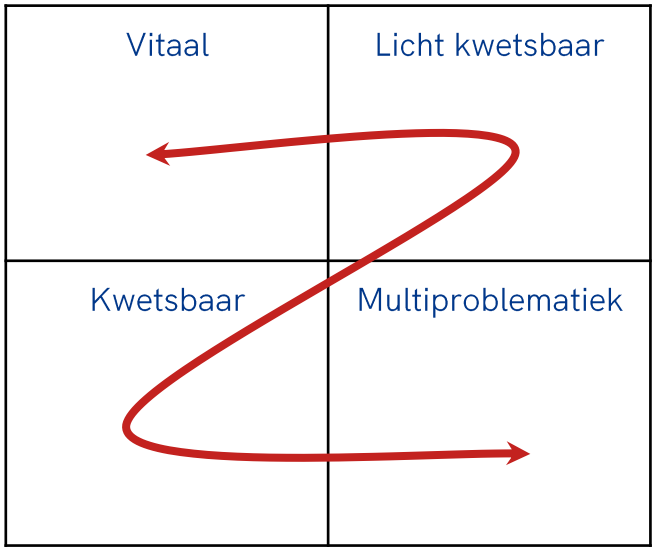


Multidomein problematiek



Vitaal ouder worden door sport en bewegen..

- vraagt om beweegmogelijkheden voor alle volwassenen en senioren.
- hiervoor zijn bewuste keuzes, regie en organisatie nodig, zodat
- we instroom en doorstroom op elk moment en niveau mogelijk maken



Met als doel: een leven lang sport en bewegen mogelijk te maken.



Segmentatie

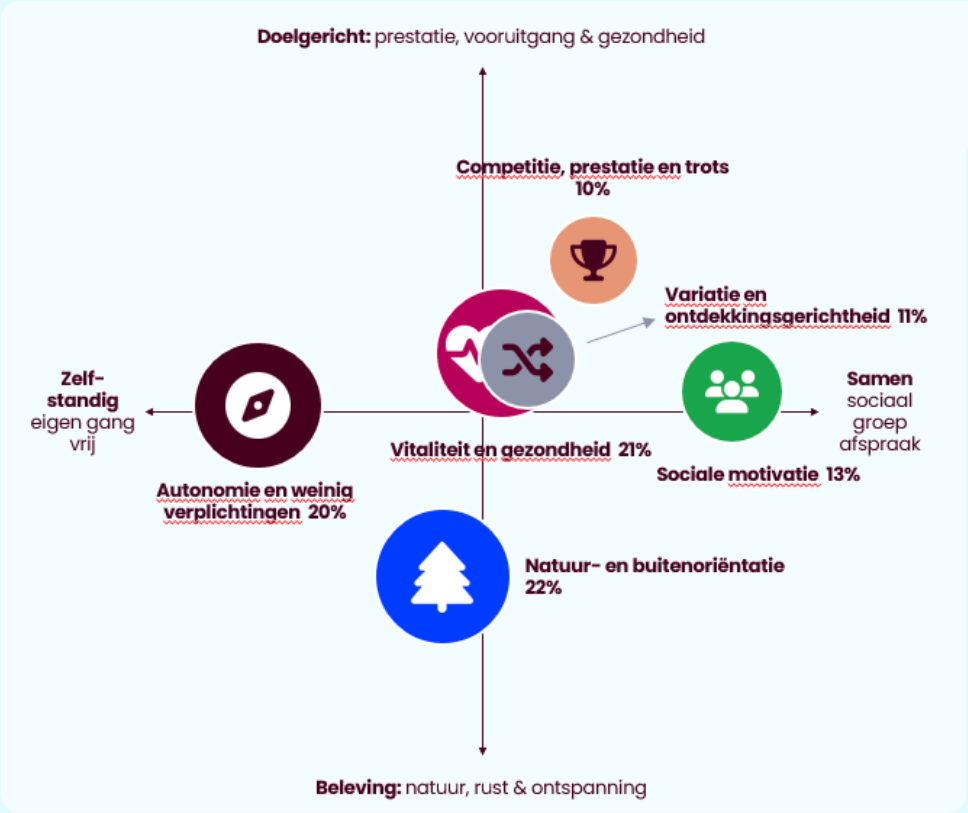
(Potentiële) sporters

Onderzoeksdoel
Praktisch toepasbare segmentatie van (potentiële) sporters, gebaseerd op hun onderliggende motivaties, behoeften en drijfveren, die richting geeft aan het stimuleren en bestendigen van sportdeelname in Nederland.

Segmentatie ondersteunt op drie niveaus

1. Strategische keuzes
2. Aanbod en positionering
3. Communicatie en activatie

6 SEGMENTEN


Doelgericht: prestatie, vooruitgang & gezondheid
Competitie, prestatie en trots 10%
Variatie en ontdekkingsgerichtheid 11%
Zelf-standig eigen gang vrij
Samen sociaal groep afspraak
Vitaliteit en gezondheid 21%
Sociale motivatie 13%
Autonomie en weinig verplichtingen 20%
Natuur- en buitenoriëntatie 22%
Beleving: natuur, rust & ontspanning

Op welke 45+'er richt je je?

En hoe zorg je voor logische doorstroom & instroompaden?

	Natuur- en buitenoriëntatie	Vitaliteit & Gezondheid	Sociale motivatie	Variatie & ontdekkings-gerichtheid	Competitie, prestatie en trots
Vitaal					
Licht kwetsbaar					
Kwetsbaar & multidomein					

HET NATIONAAL OUDERENFONDS VERBINDT

Geen oudere hoeft zich eenzaam te voelen







NATIONAAL OUDERENFONDS

Wat doen we?



Sociaal

Stranduitjes

Kerst

Samen Breien



Vitaal

OldStars op de Club

OldStars in de Wijk

De Derde Helft



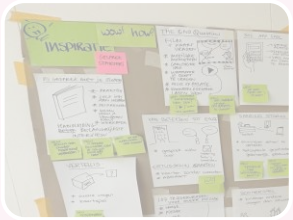
Digitaal

Welkom Online



Mobiel

PlusBus



Innovatie & onderzoek

Ouderenpanel

NATIONAAL OUDERENFONDS

Wat is OldStars op de Club

- Aangepaste sportvariant voor 65+ bij de sportvereniging, bekend van walking football
- Een bewezen beweegmethode, ASM, voor meer dan 15 verschillende sporten
- Vrijwillige trainers (liefst uit de doelgroep)
- Draagt bij aan de maatschappelijke én sportparticipatie van 65-plussers
- Een betere benutting van de sportaccommodatie
- Een goed onderbouwde erkende interventie



NATIONAAL OUDERENFONDS

Het succes van OldStars in cijfers

- Gemiddeld 15 nieuwe leden en 4 nieuwe vrijwilligers
- Gemiddelde leeftijd 70 jaar

IMPACT

86% van de deelnemers ervaart steun van de trainer/teamgenoten om te bewegen.

85% heeft door OldStars meer plezier in bewegen.

"Ik vond dit een unieke kans om zelf fysiek weer bezig te zijn samen met leeftijdsgenoten, zowel binnen als buiten de vereniging."

VITALITEIT

DEELNEMERS VOELEN ZICH DOOR OLDSTARS VITALER

84% ervaart een verbeterde conditie.
73% voldoet vaker aan de beweegnorm van 150 minuten bewegen per week.
64% heeft meer zelfvertrouwen in bewegen gekregen.

SOCIALE CONTACTEN

94%

VAN DE DEELNEMERS DOET NIEUWE CONTACTEN OP

Aantal nieuwe contacten



6% Geen
18% Tussen 1-3
22% Tussen 4-7
15% Tussen 8-10
14% Tussen 11-15
25% Meer dan 15

Een kwart (25%) doet door deelname meer dan 15 nieuwe contacten op.

82% geeft aan OldStars contacten ook buiten de wekelijkse training om te spreken, meestal zijn dit 1-3 contacten **(45%)**.

"De gezelligheid zowel op het veld als bij de koffie."

NATIONAAL OUDERENFONDS

OldStars in de Wijk

- Samen buiten bewegen in de eigen wijk, het hele jaar door, onder leiding van een opgeleide trainer.
- Fysiek én mentaal fitter worden
- Nieuwe mensen ontmoeten en een nieuw netwerk opbouwen in de eigen wijk
- Een leven lang lekker buiten bewegen in de eigen wijk samen met anderen



NATIONAAL OUDERENFONDS

OldStars in de wijk in cijfers

- Meer dan 80 locaties op 35 verschillende plaatsen in NL
- Gemiddeld 25 deelnemers per locatie
- Gemiddelde leeftijd 71 jaar
- 88% voelt zich fitter
- De meeste deelnemers doen tussen 1-3 nieuwe contacten op door OldStars in de Wijk
- Bijna de helft (46%) spreekt 1-3 van deze contacten buiten OldStars in de Wijk om

NATIONAAL OUDERENFONDS

De Derde Helft

Waar denken jullie aan bij De Derde Helft?

NATIONAAL OUDERENFONDS

De Derde Helft

De sportvereniging als ontmoetingsplaats voor 65-plussers.

- Verschillende activiteiten
- Wekelijks aanbod
- Iedereen is welkom
- Georganiseerd vanuit ouderencommissie



NATIONAAL OUDERENFONDS

De Derde Helft in beeld



NATIONAAL
OUDERENFONDS

De Derde Helft

- Ouderencommissies organiseren een divers activiteitenaanbod: bewegen, sociaal, cultureel

→ Elke Derde Helft is anders, passend bij de lokale wensen en mogelijkheden

- 50+ verenigingen in Nederland
- Gemiddelde leeftijd deelnemers is 74 jaar
- Een hub voor initiatieven als valpreventie, Nationale Wandeluitdaging, lezingen, …



NATIONAAL OUDERENFONDS

Impact De Derde Helft

- 94% van de deelnemers doet nieuwe contacten op
- 83% spreekt deelnemers ook buiten De Derde Helft om
- Het programma versterkt de rol van de sportvereniging als ouderenvriendelijke ontmoetingsplek en draagt bij aan een actieve, vitale gemeenschap.

Redenen voor deelname:

- Gezelligheid en sociale contacten opdoen
- Actief blijven, bewegen en gezondheid onderhouden
- Ontspanning en plezier
- Verbinding met anderen vinden
- Leren van nieuwe vaardigheden

Top 5:

91% Door De Derde Helft is er meer gezelligheid in mijn leven
86% Door De Derde Helft voel ik mij lekker in m'n vel
74% Ik heb door De Derde Helft meer het gevoel dat ik erbij hoor
74% Mijn lichamelijke conditie is verbeterd door De Derde Helft
70% Er is iemand die mij hoort/naar mij luistert door De Derde Helft

NATIONAAL OUDERENFONDS

Vrijwilliger aan het woord



NATIONAAL
OUDERENFONDS

Meer weten?

- Neem contact op:

- Stefanie van Geert
- S.vangeert@ouderenfonds.nl



NATIONAAL OUDERENFONDS