

Fit for Life Nederland

Een leven lang bewegen en sporten door senioren

- Een actiegericht visiedocument -

Samenvatting	2
1 Wat is Fit for Life Nederland?	4
2 Waarom Fit for Life Nederland?	4
3 Wat wil Fit for Life Nederland?	6
4 Hoe werkt Fit for Life Nederland?	8
5 Wat mag van Fit for Life Nederland worden verwacht?	9
6 Wie doet wat in Fit for Life Nederland?	11
7 Hoe wordt Fit for Life Nederland gefinancierd?	13
8 Wat zijn voorbeeldprojecten van Fit for Life Nederland?	13
Ondertekening	16

Samenvatting

Wat?

Fit for Life Nederland is een interventienetwerk met als doel een toenemend aantal 50+-ers een leven lang te laten bewegen en sporten. Deze doelstelling van *Fit for Life Nederland* sluit perfect aan op de ambities van het Olympisch Plan 2028.

Waarom?

Er is een grote individuele, organisatorische en maatschappelijke winst (welbevinden, gezondheid, ledenwinst, leefbaarheid, welzijn) te boeken wanneer meer ouderen hun leven lang fit en actief blijven. Door een groot aantal knelpunten is dat nu nog onvoldoende het geval. Dat is des te problematischer in het licht van de vergrijzing.

Wie?

Fit for Life Nederland is geen nieuwe organisatie en ook geen onderdeel van een bestaande organisatie. Het moet worden gezien als een interventienetwerk waarin uiteenlopende organisaties uit verschillende sectoren met elkaar samenwerken. Dit netwerk wordt ondersteund door een coördinatiepunt, ondergebracht bij het NISB, dat wordt aangestuurd door – en verantwoording aflegt aan – een stuurgroep waarin de participerende organisaties vertegenwoordigd zijn.

Hoe?

Fit for Life Nederland pakt de uitdaging aan om sport en beweging onder senioren te bevorderen, door – vanuit een gezamenlijke strategie – te bevorderen dat:

- cultureel bepaalde belemmeringen worden weggenomen,
- een fysieke infrastructuur wordt gecreëerd die uitdaagt tot bewegen en sporten,
- succesvolle interventiestrategieën worden geïmplementeerd
- en de kwaliteit van interveniërende en begeleidende professionals wordt vergroot.

De participerende organisaties brengen uiteenlopende projecten onder de vlag van *Fit for Life Nederland*. Het kan gaan om een bestaand of nieuw project van één van de aangesloten organisaties, een bestaand of nieuw project van twee of meer organisaties, en een bestaand of nieuw project dat door alle participerende organisaties wordt gedragen. De samenwerking tussen de betrokken organisaties is vrijwillig (maar niet vrijblijvend) en vindt plaats vanuit werkgroepen die ad hoc door de initiatiefnemende organisaties worden ingericht. Het aantal betrokken organisaties verschilt per project, afhankelijk van onderwerp, doelstelling, doelgroep, communicatiemiddel, en dergelijke. Het overkoepelende label *Fit for Life Nederland* draagt bij aan de zichtbaarheid en herkenbaarheid in de markt van bewegen en sporten door 50+-ers en aan de onderlinge afstemming tussen de participerende organisaties.

Waarmee?

Alle betrokken organisaties dragen bij aan de slagkracht van *Fit for Life Nederland*.

- De kosten van de projectimplementatie onder de vlag van *Fit for Life Nederland* worden in beginsel gedragen door de organisaties zelf; hetzij via inzet van kennis en mensen ‘om niet’, hetzij via investeringen uit eigen middelen. Per project zal worden gezocht naar medefinanciering door belanghebbende organisaties (gemeenten, zorginstellingen, zorgverzekeraars, e.d.).
- Voor begeleiding bij de implementatie en onderzoek naar de effecten kunnen de uitvoerende organisaties een beroep doen op andere, bij *Fit for Life Nederland* betrokken kennisinstellingen, zoals TNO, het Mulier Instituut en de HAN, die hiervoor geheel of gedeeltelijk gelden kunnen vrijmaken uit instellings-, programma- en onderzoekssubsidies.
- De werkzaamheden van het coördinatiepunt van *Fit for Life Nederland* financiert het NISB geheel of gedeeltelijk uit de eigen instellingssubsidie.
- Het ministerie van VWS is gevraagd om de realisatie van het visiedocument te ondersteunen met een startsubsidie voor het eerste jaar.
- Met steun van het coördinatiepunt richten de betrokken organisaties zich op het verwerven van aanvullende, structurele financiële middelen (subsidies, fondsen, legaten, sponsoring).
- Op termijn wordt tevens nagegaan in hoeverre het redelijk, nodig en doeltreffend is om van de participerende organisaties een eigen bijdrage te vragen voor het gebruik van het label *Fit for Life Nederland*.

1 Wat is *Fit for Life Nederland*?

Fit for Life Nederland is een door het VSBfonds geïnitieerd interventienetwerk van organisaties en personen die willen bevorderen dat 50+-ers hun leven lang blijven bewegen en sporten. Om dit doel te bereiken willen zij vraaggerichte activiteiten ontwikkelen en de individuele, sociale en infrastructurele voorwaarden om te bewegen en sporten onder 50+-ers verbeteren. Zij hebben daarbij oog voor de grote diversiteit en uiteenlopende wensen en behoeftes van deze groeiende groep senioren. Dit doen de betrokken organisaties door met behulp van een overkoepelend label met elkaar samen te werken, en elkaars initiatieven, projecten en mogelijkheden te verbinden. Deze ambitie sluit nauw aan op de idealen van het Olympisch Plan 2028 en de reactie die het kabinet hierop heeft geformuleerd onder de paragraaf 'Vitaal Nederland': *Fit for Life Nederland* wil bevorderen dat het Olympisch vuur (ook) de senioren inspireert en in beweging brengt of houdt.

2 Waarom *Fit for Life Nederland*?

De levensverwachting in ons land is de afgelopen eeuw sterk toegenomen. Ruim 75 procent van de mannen en bijna 85 procent van de vrouwen bereikt tegenwoordig de leeftijd van zeventig jaar. Dat is een ongekennde verworvenheid; vooral als we erin slagen tot op hoge leeftijd gezond en fit te blijven en volop in het leven te staan.

Bewegen en sporten is daarbij essentieel. Er is overtuigend bewijs dat bewegen en sporten niet alleen leuk is om te doen, maar ook positieve effecten heeft op de fysieke en mentale gezondheid en de maatschappelijke participatie. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat mensen die voldoende bewegen en sporten minder chronische ziekten ontwikkelen, minder beperkingen ondervinden en in sterkere mate aan het sociale leven deelnemen. Zij kampen minder vaak met overgewicht of obesitas en hiermee samenhangende gezondheidsproblemen, in het bijzonder diabetes mellitus type 2. Zij zijn bovendien minder depressief en eenzaam en hebben meer vertrouwen in zichzelf en anderen. Het is dan ook bemoedigend dat steeds meer mensen lichamelijk actief blijven, ook als zij ouder worden. Het percentage dat voldoende beweegt en sportief actief is, is het afgelopen decennium duidelijk toegenomen.

Tegelijkertijd moet worden geconstateerd dat het percentage voldoende actieve senioren nog altijd op een veel te laag niveau ligt; zeker onder medisch-geïndiceerde ouderen. Met het ouder worden neemt het bewegen en sporten sterk af. Een verontrustend percentage senioren houdt er een inactieve leefstijl op na, waardoor gezondheidsklachten van diverse aard (kunnen) ontstaan en problemen van sociaal isolement (kunnen) worden vergroot. Deze leefstijl blijkt bovendien moeilijk te veranderen. Actieve mensen zijn eerder tot meer sport en beweging te motiveren dan niet-actieven.

We zien ons dus voor een urgent probleem geplaatst. Enerzijds is er geen leuker, gemakkelijker en goedkoper middel denkbaar dan sporten en bewegen om te bevorderen dat 50+-ers zo lang mogelijk fysiek en sociaal actief en gezond blijven. Anderzijds lukt het niet – en in elk geval te langzaam en onvoldoende, in het bijzonder onder medisch-geïndiceerde ouderen – om dit te bewerkstelligen.

De oorzaken hiervan zijn gelegen in diverse knelpunten:

- 50+-ers krijgen nog onvoldoende aandacht als specifieke doelgroep in het stimuleren van bewegen en sporten.
- Specifieke groepen, in het bijzonder sedentaire ouderen, medisch geïndiceerde ouderen en chronisch zieken worden onvoldoende bereikt, in beweegprogramma's opgenomen, en in de sportwereld en fitnessbranche behouden.
- Onder verschillende groepen senioren is de *sense of urgency* om te gaan bewegen en sporten nog onvoldoende aanwezig.
- Er is behoefte aan meer – en meer gevarieerd – beweeg- en sportaanbod voor 50+-ers.
- Het bestaande aanbod moet meer worden aangepast aan de wensen en behoeftes van senioren; er is onvoldoende maatwerk.
- De potentie van ouderen om het vrijwillige sportbestuur te versterken kan beter worden benut.
- Het bestaande aanbod (inrichting fysieke ruimte, aard en omvang accommodaties, kwaliteit cursussen, projecten en professionals, etc.) slaagt er onvoldoende in om specifieke doelgroepen tot bewegen en sporten te stimuleren, in het bijzonder medisch geïndiceerde senioren en 50+-ers met een lage sociaal-economische status.
- De kwaliteit van de hardware (fysieke infrastructuur) en software (cursussen, trainers, begeleiders) op het gebied van bewegen en sporten moet meer aansluiten op de wensen van de doelgroep.
- Om de kwaliteit van interventiebegeleiding op peil te houden en te verbeteren verdienen de opleiding en arbeidsvoorwaarden van professionals die met senioren werken meer aandacht.
- De opleiding van professionals tot fitnessadviseurs, sportfysiotherapeuten, 50+-consulenten en dergelijke kan beter worden benut.
- De gebrekkige afstemming van vraag en aanbod wordt mede bepaald door een gebrek aan inzicht in de wensen, behoeftes en determinanten op het gebied van sport en bewegen onder verschillende groepen senioren, en een gebrek aan kennis over de hiaten in de afstemming van vraag en aanbod.
- Er is behoefte aan verdere kennisopbouw over de effectiviteit van interventies en interventiebegeleiding, met name in relatie tot inactieve ouderen.
- Beschikbare kennis op dit gebied komt nog onvoldoende terecht bij besluitvormers, beleidsmaker en beleidsuitvoerders.
- Er is onvoldoende ketenafstemming, waarbij aanbieders van zorg, welzijn, bewegen en sport op elkaar aansluiten.
- Bewegen en sporten worden nog onvoldoende in verband gebracht met problemen van zorg en welzijn, en vice versa; zoals al wel gebeurd met betrekking tot bijvoorbeeld valpreventie.
- Er is onvoldoende sectoroverstijgende samenwerking. Op nationaal en lokaal niveau valt winst te halen door een betere afstemming van projecten gericht op senioren door organisaties en afdelingen voor sport, maatschappelijke ondersteuning en langdurige zorg.
- Er is een tekortschietende organisatie en marketing van het aanbod voor 50+-ers. De mogelijkheden om senioren enthousiast te maken, te motiveren en in contact te brengen met passend aanbod worden niet ten volle benut. Senioren moeten meer bekend worden gemaakt met bestaande beweeg- en sportprojecten die specifiek op hen zijn afgestemd.

Vanwege de hiervoor genoemde problematiek en knelpunten is in 2003 op initiatief van het NISB en NOC*NSF de Task Force 50+ Sport en Bewegen opgericht. Deze task force heeft zich ontwikkeld tot een landelijk platform dat in de afgelopen zes jaar op nationaal en lokaal niveau politieke aandacht heeft getrokken voor het bewegen en sporten door 50+-ers. *Fit for Life Nederland* zet deze lijn voort, door vanuit een vraaggerichte bottom up-benadering, lokale initiatieven en projecten tot ontwikkeling te brengen en met elkaar te verbinden en aandacht te vragen en geven aan de individuele, sociale en infrastructurele voorwaarden om in beweging te kunnen komen. Zodoende wil *Fit for Life Nederland* een versnelling in de resultaten van alle inspanningen realiseren.

De naam *Fit for Life* is ontleend aan een bundeling van meer dan achthonderd lokale, vaak kleinschalige beweegprojecten in Finland, die ‘een leven lang fit’ als motto hebben. *Fit for life Nederland* wil een vergelijkbaar interventienetwerk ontketenen, zodat 50+-ers in het hele land worden verleid en de mogelijkheden krijgen om hun hele leven lang te blijven bewegen en sporten. Dat heeft immers niets met leeftijd te maken.

3 Wat wil *Fit for Life Nederland*?

Wat in Finland kan, kan in Nederland ook. Het doel van *Fit for Life Nederland* is om met een groeiende groep personen en organisaties een interventienetwerk te vormen dat vanuit een gemeenschappelijke visie en benaming bevordert dat steeds meer 50+-ers een leven lang blijven bewegen en sporten. Dit streeft *Fit for Life Nederland* na door culturele belemmeringen om te sporten en bewegen weg te nemen, een fysieke infrastructuur te bevorderen die uitdaagt tot bewegen en sporten, succesvolle interventiestrategieën te implementeren, en de kwaliteit van interveniërende en begeleidende professionals te bevorderen. Door dit te doen vanuit een netwerk van organisaties wil *Fit for Life Nederland* stimuleren dat de betrokken personen en organisaties van elkaar leren, elkaar inspireren en elkaar versterken.

Het gebruik van een gezamenlijk label is bedoeld om de kwaliteit, herkenbaarheid, zichtbaarheid, reikwijdte, effectiviteit en efficiency van (bestaande en nieuwe) interventies en campagnes te vergroten. Dit gebruik van een gezamenlijk label laat onverlet dat de deelnemende organisaties (ook) met een eigen boodschap en naamgeving activiteiten kunnen ontplooien die zijn gericht op de doelgroep van 50+-ers; en deelgroepen hieruit. Ervaringen in het welzijnswerk voor ouderen laten zien dat *branding* van activiteiten met een overkoepelend label de impact ervan kan vergroten; zeker als het label via landelijke campagnes een eigen gezicht en positieve betekenis krijgt. Om via *Fit for Life Nederland* hetzelfde effect te creëren, zal het als herkenbaar label in de markt worden gezet, waarbij de relatie met het Olympisch Vuur nader zal worden uitgewerkt.

Inmiddels hebben vele invloedrijke maatschappelijke organisaties zich bij het interventienetwerk *Fit for Life Nederland* aangesloten. De basis hiervoor is een gemeenschappelijke erkenning dat er onder senioren nog een wereld te winnen is wanneer de belangrijkste knelpunten op dit gebied vanuit een bottom up-benadering adequaat worden aangepakt. Hiervoor zijn concrete, lokale interventies nodig, waarvan de kwaliteit en effectiviteit continu worden gevolgd en aangescherpt op basis van flankerend (interventie-)onderzoek.

Met de ondertekening van het voorliggende visiedocument verklaren de organisaties die zich bij het interventienetwerk *Fit for Life Nederland* hebben aangesloten dat zij zich actief gaan inzetten om de kansen onder de groeiende groep senioren te benutten. Door met elkaar samen te werken – over de schuttingen van de afzonderlijke organisaties en sectoren heen, maar elk vanuit de eigen expertise en doelstelling – willen zij de genoemde knelpunten helpen oplossen en nieuwe mogelijkheden creëren en benutten, zodat meer senioren geïnspireerd en in staat gesteld worden om hun leven lang te blijven bewegen en sporten. Ook maken de participerende organisaties hiermee duidelijk dat zij hun achterban en andere organisaties in zorg, sport, welzijn en verwante sectoren meer bewust willen maken van de potentie die de groep 50+-ers voor hen biedt.

Fit for Life Nederland gaat ervan uit dat ‘dé oudere’ niet bestaat. Ook rekent *Fit for Life Nederland* af met achterhaalde denkbeelden, zoals de oudere als ‘arm en zielig’ en de sport als activiteit voor ‘jong en vitaal’. *Fit for Life Nederland* wil de zelfredzaamheid en maatschappelijke participatie van 50+-ers vergroten, in en via sport en bewegen, met bijzondere aandacht voor die groepen senioren die hiertoe (nog) niet of onvoldoende in staat zijn. Daarbij zal *Fit for Life Nederland* alert zijn op (het voorkómen van) stigmatiseringseffecten en zich bewust tonen van de enorme omvang en diversiteit van de doelgroep waarop zij zich richt.

De doelgroep van de 50+-ers bestaat uit miljoenen mensen met uiteenlopende mogelijkheden, wensen, behoeften en sport- en beweegachtergronden. Om de gehele doelgroep effectief te beïnvloeden hanteert *Fit for Life Nederland* drie strategieën. Ten eerste zullen de meeste organisaties zich naar eigen inzicht en vermogen op specifieke deelgroepen richten, zoals senioren met een sedentaire leefstijl of medisch-geïndiceerde senioren. Ten tweede zullen interventies niet alleen worden afgestemd op leeftijdsindelingen, maar ook op andere segmentatieprincipes, zoals levensfase, functionaliteit, afhankelijkheid, mobiliteit, opleiding/inkomen, behoefte/motivatie en sportverleden. Ten derde zal *Fit for Life Nederland* ernaar streven dat de eigen interventies worden verbonden met campagnes die zich richten op jongere leeftijdsgroepen, in het bijzonder veertigers die reeds een inactieve leefstijl ontwikkelen of hebben ontwikkeld.

De organisaties die het visiedocument hebben ondertekend kunnen hun specifieke doelgroep (laten) segmenteren op basis van het marktonderzoek onder senioren in Nederland dat *Fit for Life Nederland* heeft laten uitvoeren door professor Hans Westerbeek van LaTrobe University. Hieruit komt onder meer naar voren dat de belangrijkste oorzaken van een gebrek aan sporten en bewegen slechts ten dele leeftijdsgebonden zijn. Een sedentaire leefstijl komt in alle leeftijdsgroepen veel voor, niet alleen onder 50+-ers, maar ook in de leeftijdscategorie 40-49 jaar. De mensen in deze ‘sedentaire groep’ hebben een significant lagere perceptie van hun fysieke en mentale gezondheid: vergeleken met andere senioren voelen zij zich lichamelijk beperkter, meer afhankelijk van anderen en lichamelijk onvoldoende actief. Uit het onderzoek blijkt voorts dat deze doelgroep sedentaire senioren met name kan worden aangezet tot lichaamsbeweging op basis van medisch advies, met bijzondere aandacht voor de relatief hoge eisen die deze specifieke doelgroep stelt ten aanzien van de kwaliteit van de dienstverlening door de aanbieders van sporten en bewegen.

Om deze ‘sedentaire’ 50+-ers (of nog beter: 40+-ers) te bereiken, is een gemeenschappelijke aanpak nodig. Daarbij sluit *Fit for Life Nederland* aan bij het Europese PASEO-project dat in Nederland wordt getrokken door TNO en NISB. Dit project richt zich op het versterken van de capaciteit voor gezondheidsbevordering door middel van fysieke activiteit bij sedentaire ouderen.

4 Hoe werkt *Fit for Life Nederland*?

Fit for Life Nederland is geen nieuwe organisatie en ook geen onderdeel van een bestaande organisatie. Het moet worden gezien als een interventienetwerk waarin uiteenlopende organisaties uit verschillende sectoren met elkaar samenwerken in verschillende, onderling samenhangende en overlappende netwerken, ondersteund door een coördinatiepunt.

De organisaties die dit visiedocument van *Fit for Life Nederland* ondertekenen, zijn afkomstig uit de sportwereld, welzijns wereld, onderwijswereld, gezondheidszorg, het bedrijfsleven en de overheid. Hieronder bevinden zich zowel niet-sectorale organisaties die zich uitsluitend richten op 50+-ers als sectorale organisaties die zich richten op vele doelgroepen, onder wie 50+-ers. Andere organisaties die zich achter de opzet en doelstellingen van *Fit for Life Nederland* scharen en hieraan een concrete bijdrage willen leveren, kunnen zich bij dit interventienetwerk aansluiten. *Fit for Life Nederland* streeft groei na en nodigt andere nationaal en lokaal opererende organisaties (zorgverleners, zorgverzekeraars, consumentenorganisaties, ouderenorganisaties, sportorganisaties, enzovoort) uit zich bij het implementatienetwerk aan te sluiten. Er is geen formeel lidmaatschap.

De samenwerking tussen deze organisaties is vrijwillig (maar niet vrijblijvend), gericht op het realiseren van gezamenlijke doelstellingen. De samenwerking vindt plaats vanuit werkgroepen die ad hoc worden ingericht om specifieke activiteiten te organiseren en projecten uit te voeren. Binnen die werkgroepen worden de ambities omgezet in (SMART geformuleerde) doelstellingen en lokale, vraaggerichte projecten.

De betrokken organisaties in *Fit for Life Nederland* worden in hun samenwerking ondersteund door een coördinatiepunt dat per 1 januari 2010 wordt ondergebracht bij het NISB. Het ministerie van VWS is een startsubsidie voor dit coördinatiepunt gevraagd ter verwezenlijking van de ambities in het voorliggende visiedocument. Het NISB maakt afspraken met NOC*NSF en het bestuurlijk platform van ‘Olympisch vuur’ om de coördinatie van *Fit for Life Nederland* op een natuurlijke en vruchtbare wijze te verbinden met het verspreiden van ‘het Olympisch vuur’.

Vanuit het coördinatiepunt verricht NISB – in overleg met de betrokken organisaties – de volgende werkzaamheden:

- het stimuleren van lokale initiatieven en van het uitrollen van good practices;
- het met elkaar in verband brengen van organisaties die zich op dit werkveld begeven;
- het stimuleren van overleg en uitwisseling tussen de betrokken organisaties;
- het ondersteunen van een gezamenlijke strategische beleidsontwikkeling;
- het bevorderen van een gezamenlijke lobby;
- het (laten) onderzoeken van gezamenlijke vraagstukken;

- het werven van inkomsten uit bijdragen/subsidies/donaties/sponsorgelden en de verdeling hiervan over de projecten;
- het zichtbaar maken van het beschikbare aanbod en succesvolle interventies door middel van een gezamenlijke informatievoorziening (bijv. website);
- het ontwikkelen en uitvoeren van een gezamenlijke communicatie en marketing.

Het coördinatiepunt wordt aangestuurd door – en legt verantwoording af aan – een stuurgroep waarvoor alle organisaties worden uitgenodigd die het visiedocument ondertekenen. De stuurgroep verbreidt en bewaakt het gedachtegoed van *Fit for Life Nederland*, bevordert dat het coördinatiepunt bovenstaande werkzaamheden kan verrichten en ziet erop toe dat het coördinatiepunt jaarlijks een werkplan voorlegt met concrete, SMART geformuleerde doelstellingen en een realistische tijdsplanning en kostenbegroting. De gezamenlijke lobby stemmen de stuurgroep en het coördinatiepunt af op de politiek-bestuurlijke rol die de Task Force 50+ op nationaal niveau in de afgelopen jaren heeft vervuld onder voorzitterschap van Gerdi Verbeet, en de lokale Task Forces die in navolging van het landelijke voorbeeld zijn opgericht.

Participerende organisaties kunnen uiteenlopende projecten onder de vlag van *Fit for Life Nederland* brengen. Het kan gaan om (1) een bestaand of nieuw project van één van de aangesloten organisaties, (2) een nieuw of nieuw project van twee of meer organisaties, en (3) een bestaand of nieuw project dat door alle participerende organisaties wordt gedragen. Het overkoepelende label *Fit for Life Nederland* draagt bij aan de zichtbaarheid en herkenbaarheid in de markt van bewegen en sporten door 50+-ers en aan de onderlinge afstemming tussen de participerende organisaties.

Behoud van diversiteit staat voorop in *Fit for Life Nederland*. Iedere organisatie brengt vanuit de eigen kracht, mogelijkheden en wenselijkheden activiteiten en projecten in, die onder een gemeenschappelijke noemer naar buiten kunnen worden gebracht. Het kan hierbij gaan om geheel nieuwe projecten, maar ook om de innovatie van bestaande projecten met gebruikmaking van de mogelijkheden die de samenwerking met andere organisaties biedt, zoals zorgverzekeraars, ouderenorganisaties, sportorganisaties en gezondheidszorginstanties. Denk hierbij aan het gebruik van elkaars communicatiemiddelen (magazines, nieuwsbrieven) en aan het koppelen van projecten aan communicatiemogelijkheden en producten (bijvoorbeeld door een sportbond, ouderenorganisatie en reisbureau). Per project kan dus sprake zijn van een verschillende coalitie tussen organisaties (zowel binnen als tussen sectoren), waarbij niet alle organisaties betrokken hoeven te zijn/worden.

De haalbaarheid en effectiviteit van de samenwerking is leidend voor de vraag welke organisaties bij een verbinding van activiteiten en projecten worden betrokken. Per samenwerkingsproject wordt steeds opnieuw beoordeeld welke organisatie de meest logische trekker is.

5 Wat mag van *Fit for Life Nederland* worden verwacht?

De vervolgstappen van *Fit for Life Nederland* zijn in te delen naar twee niveaus. Op het eerste niveau liggen activiteiten die van strategisch belang zijn en de langere termijn betreffen. Hierbij worden alle organisaties betrokken, met het coördinatiepunt als procesbegeleider en

waar nodig initiatiefnemer. Op het tweede niveau gaat het om activiteiten die operationeel en actiegericht van aard zijn en die een onmiddellijke impact hebben op de afstemming van vraag en aanbod op het gebied van sporten en bewegen door 50+-ers. Het initiatief daartoe kan bij alle betrokken organisaties liggen, afhankelijk van onderwerp, doelstelling, doelgroep, communicatiemiddel, en dergelijke. In paragraaf 6 worden voorbeelden gegeven van concrete projecten en de hierbij behorende initiatiefnemers en uitvoerders.

Niveau 1: Strategische activiteiten op hoofdlijnen

- Het creëren, positioneren en profileren van *Fit for Life Nederland* als herkend en erkend label voor innovatieve lokale activiteiten en projecten die sporten en bewegen door 50+-ers bevorderen.
- Het verbinden van *Fit for Life Nederland* met het Olympisch Vuur.
- Het bevorderen van inzicht en kennis over een leven lang bewegen en sporten en over segmentatie van de seniorenmarkt en het dichten van de kloof tussen wetenschap en praktijk (professionals, lokale bestuurders).
- Het werven van inkomsten uit bijdragen, subsidies, donaties en/of sponsorgelden, met bijzondere aandacht voor de preventieve gezondheidszorg en het Olympisch Plan 2028 ('Olympisch vuur'; 'vitaal Nederland').
- Het bevorderen van onderling overleg, informatie-uitwisseling en externe communicatie.
- Het (aan)voeren van een politieke lobby om bewegen en sporten door 50+-ers hoger op de agenda te krijgen, waaronder het beïnvloeden van politieke partijen met het oog op de gemeenteraadsverkiezingen in maart 2010 en de landelijke verkiezingen in mei 2011, mede in het licht van het Jaar van de Vrijwilliger in 2011.
- Het werven en benoemen van ambassadeurs die *Fit for Life Nederland* als landelijk interventienetwerk en zijn successen voor het voetlicht brengen.

Niveau 2: Operationele activiteiten op hoofdlijnen

- Het sensibiliseren en enthousiasmeren van ouderen voor sporten en bewegen en stimuleren van de juiste match van vraag en aanbod door organisaties op lokaal niveau.
- Het bevorderen van het besef bij aanbieders van sporten en bewegen dat de senioren een belangrijke en interessante doelgroep vormen.
- Het vergroten van inspanningen gericht op niet- en minder actieve 50+-ers, in het bijzonder mensen met een lage sociaal-economische status, medisch geïndiceerden, chronisch zieken en gehandicapten.
- Het bevorderen van de betrokkenheid van organisaties en professionals (huisartsen, specialisten, sportartsen) in de curatieve sector bij het stimuleren van sporten en bewegen door senioren.
- Het verbinden van elkaars organisatorische netwerken op lokaal niveau.
- Het verbinden van elkaars distributienetwerken en communicatiemiddelen op landelijk niveau; bijvoorbeeld magazines, digitale nieuwsbrieven, beurzen, pasjes-systemen.
- Het ontwikkelen en aanbieden van goede opleidingen voor toekomstige professionals in het werkveld.
- Het ontwikkelen van adequate functie-omschrijvingen en arbeidsvoorwaarden voor professionals in het werkveld.
- Het verbinden van het label *Fit for Life Nederland* aan bestaande lokale projecten en activiteiten en verspreiden van kennis over vraag en aanbod onder 50+-ers en professionals in het werkveld.

6 Wie doet wat in *Fit for Life Nederland*?

Er zijn reeds diverse sportorganisaties, ouderenorganisaties, zorginstellingen, welzijnsinstellingen, kennisinstellingen, bedrijven en overheden betrokken bij *Fit for Life Nederland*. Zij hebben aangegeven om vanuit hun eigen, historisch opgebouwde kracht een bijdrage te willen leveren aan dit interventienetwerk. Hierbij valt te denken aan de volgende bijdragen.

- NOC*NSF en diverse sportbonden, zoals de KNBLO, KNHB, KNVB, KNZB en NBB, willen zich (meer) inzetten om het sportaanbod geschikter te maken voor seniorenparticipatie en om met andere organisaties dit aanbod op lokaal niveau onder de aandacht van senioren te brengen.
- Unie KBO brengt bestaande, lokaal lopende projecten uit het programma 'senioren schitteren' in en wil projecten tot stand brengen met één of meerdere organisaties uit *Fit for Life Nederland*, waaronder de pilot 'Vraag=Aanbod' waarin onder meer NOC*NSF, NISB, ZKA en VSG zijn betrokken.
- De MOgroep wil projecten en een goed doordachte communicatiestrategie ontwikkelen in samenwerking met haar achterban zodat de achterban hiervan gebruik kan maken richting de doelgroepen. Samen met NISB heeft de MOgroep het voornemen om een project te starten voor een wijkgerichte en integrale aanpak van bewegen voor ouderen en dit project te verbinden met *Fit for Life Nederland*.
- De Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG) wil samen met 50+-sporters betekenis geven aan wetenschappelijke kennis; bijvoorbeeld over de beweeg- en fitnorm, over effecten van sporten op gezondheid en zelfstandigheid, over chronische aandoeningen en mogelijkheden om te (blijven) sporten. VSG laat zich inspireren door het Amerikaanse initiatief Blueprint for Physical Activity and Aging. In dat initiatief zijn wensen en behoeften van oudere sporters leidend.
- Bedrijven als Achmea, BMC, ICSadviseurs hebben aangegeven mee te willen werken aan concrete projecten, zoals het bijdragen aan bewegingsstimuleringsprogramma's (Achmea), het beleidsmatig verbinden van organisaties en overheden (BMC) en het helpen vernieuwen van het accommodatieaanbod (ICS).
- Sport Zeeland wil een bijdrage leveren aan het ondersteunen van lokale projecten en het implementeren van landelijke projecten, in samenwerking met andere organisaties.
- NISB wil een coördinerende functie vervullen; uiteenlopende interventies ontwikkelen en lokaal op maat implementeren; uitvoeringspartner op onderdelen zijn voor interventieprojecten van andere organisaties; bijdragen aan kennisontwikkeling en kennisverspreiding; en haar ervaring inbrengen m.b.t. bestaande kwaliteitssystemen en keurmerken voor interventies.
- TNO biedt ondersteunende diensten (monitoring, evaluatie, implementatieonderzoek, opleidingen) voor derden. Daarnaast speelt TNO met NISB en steun van het ministerie

van VWS een centrale rol in PASEO, een EU project van DG Sanco om binnen de lidstaten een beter beleid te ontwikkelen op het gebied van sedentaire ouderen. Iedere lidstaat moet een netwerk van organisaties tot ontwikkeling brengen om de doelstellingen van PASEO te realiseren. In Nederland kan het netwerk *Fit for Life Nederland* als zodanig worden gekozen.

- Mulier Instituut verricht, verzamelt en verspreidt wetenschappelijk verantwoord en beleidsmatig relevant onderzoek. Toegespitst op *Fit for Life Nederland* liggen er mogelijkheden om ouderen in bestaande monitoren mee te nemen; de verrichte quick scan up to date houden; effectiviteitsstudies naar interventies verrichten; debatten en discussiegroepen ‘sport en ouderen’ organiseren en hiermee verbonden open database ontwikkelen; best practices bijhouden en inventariseren.
- De Hogeschool Arnhem Nijmegen kan een bijdrage leveren in de vorm van onderwijs aan en het professionaliseren van kader; onderzoek naar wensen en behoeften van ouderen; en onderzoek naar de effectiviteit van programma’s.
- De gemeente 's-Hertogenbosch heeft aangegeven dat zij specifieke praktische kennis en ervaring wil in brengen. In het algemeen wil de gemeente het gedachtegoed van *Fit for Life Nederland* (helpen) verspreiden, onder meer door het logo als verwijzing te verbinden aan haar projecten en te gebruiken in communicatie-middelen naar de doelgroep en partnerorganisaties.
- Ouderen die het functioneren van hun lichaam zien afnemen komen vaak in aanraking met een geriatriefysiotherapeut. De NVFG is een, door het KNGF erkende, beroepsinhoudelijke vereniging van geriatriefysiotherapeuten. De NVFG stelt zich ten doel de ontwikkeling, de kwaliteit en de toepassing van de fysiotherapie voor kwetsbare ouderen te bevorderen. De NVFG wil met haar netwerk, expertise en activiteiten op het terrein van scholing en implementatie, graag een bijdrage leveren aan de doelstelling van *Fit for Life Nederland*.
- Gezondheidsinstituut NIGZ ondersteunt het bevorderen van een gezonde leefstijl bij de doelgroep senioren vanuit diverse settings en sectoren, zoals gemeenten, bedrijven en de zorg. Het NIGZ is mede betrokken bij de ontwikkeling en implementatie van Bewegen op Recept, 50Plusnet, beweegmaatje, en diverse werkgroepen Senioren van de aanpak Lokaal Actief. Ook is zij betrokken bij de ontwikkeling van de Avond Meerdaagse voor mensen met loophulpmiddelen en wil dit concept – samen met diverse veldpartijen- verder implementeren.
- Ook vanuit Zwitserland en België wordt door respectievelijk Fit for Life Swiss en de Vrije Universiteit Brussel het gedachtegoed van *Fit for Life Nederland* ondersteund. Onder het motto: ‘verleg je grens en kijk over je eigen grenzen heen’ wordt kennis, onderzoek en inzicht op het terrein van sport en bewegen voor senioren uitgewisseld en verspreid.
- Het ministerie van VWS ziet *Fit for Life Nederland* als een particulier initiatief dat mogelijk tijdelijk overheidssteun verdient als dat noodzakelijk is om zich te ontwikkelen.

De genoemde inbreng van de diverse organisaties zijn slechts voorbeelden van lopende en voorgenomen activiteiten. Vanuit de stuurgroep en het coördinatiepunt zal hierin naar verbinding, samenhang en onderlinge versterking worden gestreefd. Ook zal *Fit for Life Nederland* zich actief opstellen om andere organisaties aan zich te binden. De stuurgroep en het coördinatiepunt ontwikkelen hiervoor een strategie.

7 Hoe wordt *Fit for Life Nederland* gefinancierd?

Fit for Life Nederland is opgestart dankzij een financiële bijdrage van het VSBfonds. Deze bijdrage wordt eind 2009 beëindigd. Om *Fit for Life Nederland* voort te zetten en te versterken zijn nieuwe, aanvullende middelen nodig. Op basis van de ervaringen met het opstarten van *Fit for Life Nederland* is een verzoek ingediend bij het ministerie van VWS om door middel van een startsubsidie steun te verlenen aan de implementatie van het visiedocument.

Alle betrokken organisaties dragen bij aan de slagkracht van *Fit for Life Nederland*.

- De kosten van de projectimplementatie onder de vlag van *Fit for Life Nederland* worden in beginsel gedragen door de organisaties zelf; hetzij via inzet van kennis en mensen om niet, hetzij via investeringen uit eigen middelen. Per project zal worden gezocht naar medefinanciering door belanghebbende organisaties (gemeenten, zorginstellingen, zorgverzekeraars).
- Voor begeleiding bij de implementatie en onderzoek naar de effecten kunnen de uitvoerende organisaties een beroep doen op andere, bij *Fit for Life Nederland* betrokken kennisinstellingen, zoals TNO, het Mulier Instituut en de HAN, die hiervoor geheel of gedeeltelijk gelden kunnen vrijmaken uit instellings-, programma- of onderzoekssubsidies.
- De werkzaamheden van het coördinatiepunt van *Fit for Life Nederland* financiert het NISB geheel of gedeeltelijk uit de eigen instellingssubsidie.
- Het ministerie van VWS is gevraagd om de realisatie van het visiedocument te ondersteunen met een startsubsidie voor het eerste jaar.
- Met steun van het coördinatiepunt richten de betrokken organisaties zich op het verwerven van aanvullende, structurele financiële middelen (subsidies, fondsen, legaten, sponsoring).
- Op termijn wordt tevens nagegaan in hoeverre het redelijk, nodig en doeltreffend is om van de participerende organisaties een eigen bijdrage te vragen voor het gebruik van het label *Fit for Life Nederland*.

8 Wat zijn voorbeeldprojecten van *Fit for Life Nederland*?

Project: GALM

- Trekker: NISB
- Meer info: www.nisb.nl/projecten/volwassenen--senioren/galm.html

Project: Bewegingscentrum 55 Plus

- Initiatiefnemer: gemeente 's-Hertogenbosch
- Meer info: <http://fitforlifenederland.nl/?p=363>

Project: Beweegmaatje

- Initiatiefnemer: NIGZ
- Meer info: www.beweegmaatje.nl en www.50plusnet.nl

Project: PASEO

- Initiatiefnemer Nederland: TNO/NISB
- Meer info: www.paseonet.org

Project: Met KBO op kop

- Initiatiefnemer: Unie KBO
- Meer info:
bijvoorbeeld www.kbonoordholland.nl/actueel/default.asp?page=archief&id=42

Project: Heusdenhout, goed gestemd in beweging!

- Initiatiefnemer: GGD West-Brabant
- Meer info: www.loketgezondleven.nl/i-database/interventies/h/10993/

Project: Jaarlijkse Avond Meerdaagse mensen met loophulpmiddelen

- Initiatiefnemer: Stichting Woerden Actief, Zuwe Zorgcentrum, Kalsbeek college Woerden, NIGZ
- Meer info: www.woerdenactief.nl

Project: Denken en doen

- Initiatiefnemer: Nederlandse Bridge Bond
- Meer
info: www.bridge.nl/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=128&Itemid=210

Project: Knotshockey

- Initiatiefnemer: KNHB
- Meer info: www.knhb.nl/competities/knotshockey/cDU638_Knotshockey.aspx

Project: Start met je eigen Walk Challenge

- Initiatiefnemer: KNBLO
- Meer info: <http://213.53.109.67/CMS/showpage.aspx?id=940>

Project: Masters Trendweken

- Initiatiefnemer: KNGU
- Meer info: <http://213.53.109.67/CMS/showpage.aspx?id=941>

Project: Proeftuin De vitale oudere

- Betrokken organisaties: TNO, NISB, Movisie, Vilans, KNGF, Npi, NIGZ, enz.

Project: Beweegkuur in combinatie met Combinatiefunctionaris 55+

- Betrokken organisatie: gemeente 's-Hertogenbosch

Project: Wijkgerichte en integrale aanpak van bewegen voor ouderen

- Initiatiefnemers: MOgroep, NISB; mogelijk betrokken organisatie: Unie KBO, Achmea, provinciale sportraden, fitnessketens, TNO

Project: Ontwikkeling sportaanbod voor ouderen

- Initiatiefnemers: NOC*NSF en sportbonden; partnerorganisaties: Unie KBO, gezondheidszorgorganisaties

Project: Vraag=Aanbod

- Initiatiefnemer: Unie KBO, i.s.m. NOC*NSF, NISB, ZKA, VSG.

Project: Bewegen valt goed

- Initiatiefnemer: NISB

Project: GPS voor innovatieve ouderenparticipatie

- Initiatiefnemer: Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

Project: Moderne Zorg

- Initiatiefnemer: Centrum voor Reuma en Revalidatie Rotterdam
- Meer info: www.rrr.nl

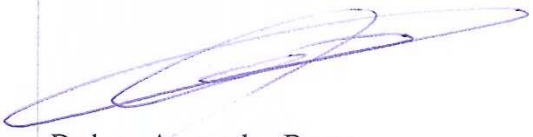
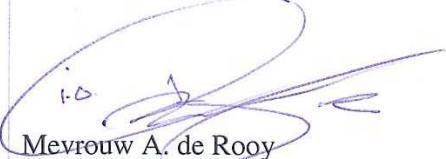
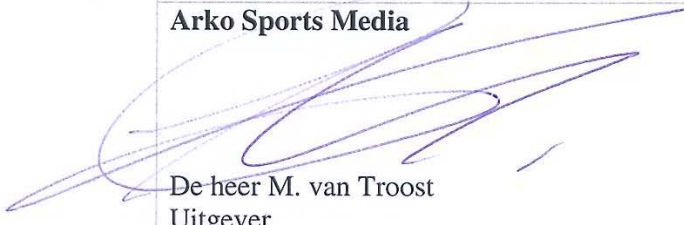
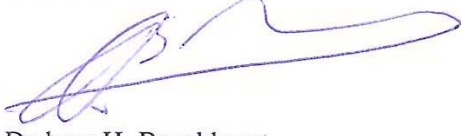
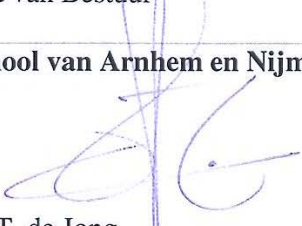
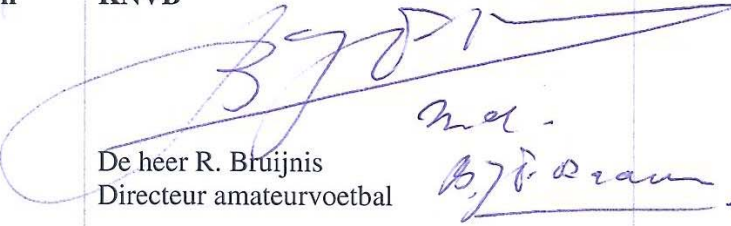
Project: KNVB 45+ voetbal

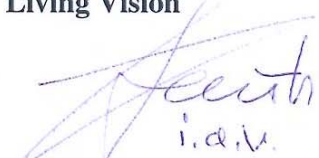
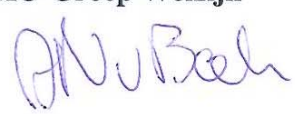
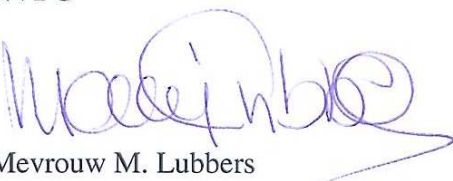
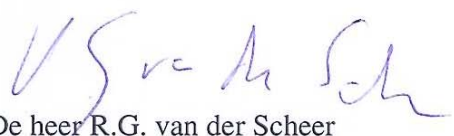
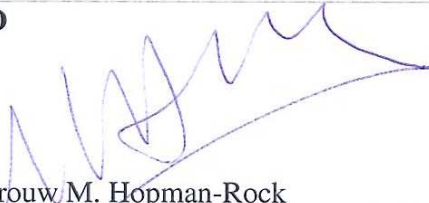
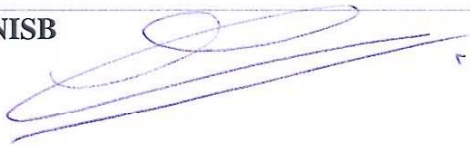
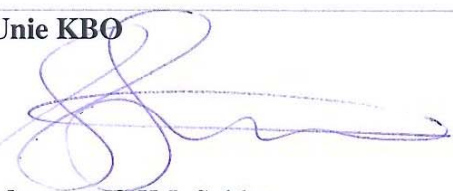
- Initiatiefnemer: KNVB
- Meer info: www.knvb.nl/45plus (toekomst www.voetbal.nl/45plus)

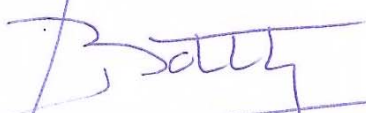
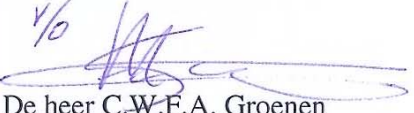
Zeist, 2 december 2009

Ondertekening

De volgende organisaties verklaren dat zij achter dit visiedocument staan en zich sterk willen maken voor de implementatie hiervan.

Achmea Zilverenkruis  De heer A. van den Boom Commercieel directeur	ICSadviseurs  Mevrouw A. de Rooy Directeur
Arko Sports Media  De heer M. van Troost Uitgever	KNBLO-NL  De heer H. Bronkhorst Directeur
BMC  De heer P. van Koppen Lid Raad van Bestuur	KNHB  Mevrouw H. Welschen-van Rooij Vice-voorzitter
Hogeschool van Arnhem en Nijmegen  De heer T. de Jong Directeur Sport en Bewegingsstudies	KNVB  De heer R. Bruijnjs Directeur amateurvoetbal

Living Vision  De heer E. Derks Programmamanager Sport	NOC*NSF  De heer E. Lenselink Manager Sportontwikkeling
MO-Groep Welzijn  Mevrouw A. van Beek Branchedirecteur	NVFG  Mevrouw M. Lubbers Voorzitter
Nederlandse Bridge Bond  De heer R.G. van der Scheer Directeur	TNO  Mevrouw M. Hopman-Rock Hoofd en Programmamanager Bewegen en Gezondheid
NISB  Mevrouw C. Ross-Van Dorp Directeur	Unie KBO  Mevrouw S.K.J. Salden Directeur
NIGZ  De heer J. Koot Directeur	Vereniging voor Sportgeneeskunde  Mevrouw A. Bruinsma Directeur

W.J.H. Mulier Instituut  De heer M. van Bottenburg Bestuurslid	Fit for Life Swiss  De heer J. Rijpstra Consultant
Centrum voor Reuma en Revalidatie Rotterdam  De heer T. Bank Lid raad van bestuur	Vrije Universiteit Brussel  De heer H. Westerbeek Hoogleraar Sportmanagement
SportZeeland  Mevrouw M. Noordhoek Directeur	
Gemeente 's-Hertogenbosch  De heer C.W.F.A. Groenen Hoofd afdeling Sport en Recreatie	