

Daarnaast vinden de leden van de VVD-fractie het belangrijk om te weten of het bekend is hoe het zit met het bewegen van ouderen in coronatijd. Zitten hier structurele ontwikkelingen in?

We hebben te maken met een brede doelgroep waarin een deel van de ouderen normaliter participeert in reguliere sportactiviteiten en anderen aan op hun leeftijd aangepaste sport- en beweegactiviteiten. Deze doelgroep wordt net als iedere andere Nederlander gestimuleerd om in beweging te blijven en dagelijks minimaal 30 minuten te bewegen.

Kwetsbare groepen zoals ouderen worden door de coronamaatregelen hard geraakt in hun sport- en beweeggedrag. Uit de cijfers van het RIVM, bewerkt door Hogeschool Arnhem Nijmegen¹, blijkt dat ouderen (65+) aangeven minder vaak te bewegen dan andere groepen als gevolg van de coronacrisis. In december 2020 gaf ongeveer 43 procent aan minder te bewegen en slechts 9 procent gaf aan juist meer te bewegen in vergelijking met de periode voor de coronacrisis. Zij ervaren restricties, waardoor er enerzijds weinig mogelijkheden voor actieve beweegactiviteiten overblijven of mensen het zelf niet aan durven. Dit is bijvoorbeeld terug te zien bij het relatief sterk teruglopen van de ledenaantallen bij de diverse vooral door ouderen beoefende denksporten als schaken en bridge.²

De buurtsportcoach wordt in veel gemeenten (77%) ingezet om juist deze doelgroep aan het sporten en bewegen te krijgen. Met behulp van onder andere de buurtsportcoach wordt er steeds meer ingezet op online deelname aan beweeglessen en is er voor ouderen die in zorg- en wooninstellingen wonen op steeds meer plekken een alternatief aanbod. Voorbeelden hiervan zijn 'balkon bewegen' en het aangepaste programma van de Vitaliteitspelen dat door VWS gesteund wordt.

De 'Alliantie sport en bewegen voor iedereen' (waarin het nationaal ouderenfonds partner is) zet zich structureel in voor het in beweging brengen van onder andere ouderen. Met de steunmaatregelen uit het Steunpakket sociaal en mentaal welzijn en leefstijl van 12 februari jongstleden krijgt de alliantie middelen om in 2021 activiteiten uit te voeren die passend zijn bij deze Corona tijd.

De impact van COVID-19 is op deze doelgroep groot en het is belangrijk dat we eenzaamheid zoveel mogelijk tegengaan. Het actieprogramma 'Een tegen eenzaamheid' van VWS zet zich hier actief voor in door o.a. initiatieven een podium te geven. Op de website van het actieprogramma staan veel tips om zelf thuis actief te blijven³, bijvoorbeeld door de online trainingen van Goldensports te volgen.

¹ <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=10290&m=1615530551&action=file.download>

² Monitor sport en Corona II, Mulier Instituut 2020

³ <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/campagne/houd-afstand-maar-houd-contact/>