

Een leven lang in beweging: sport en bewegen voor alle senioren

2 oktober 2025, Marnik Gommers

Wie ben ik?

Marnik Gommers

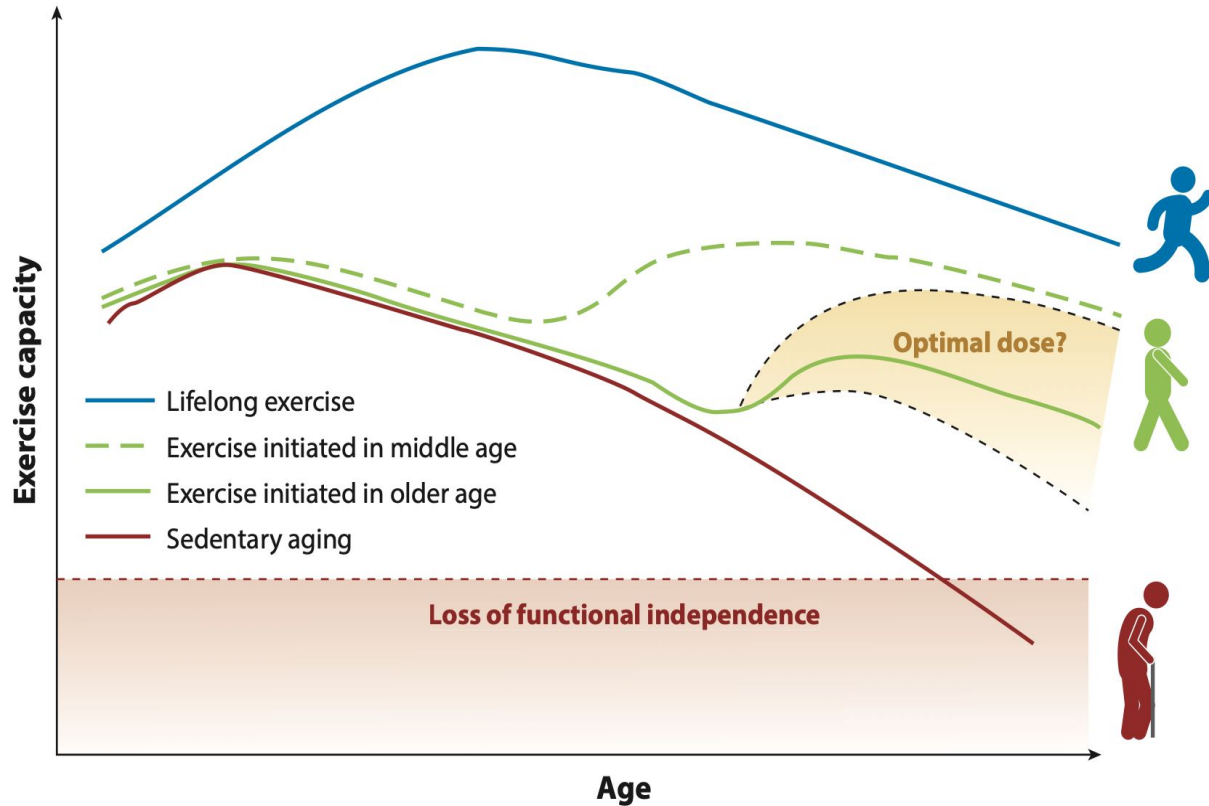
Specialist Beweeggedrag - Senioren
Kenniscentrum Sport & Bewegen.

marnik.gommers@kenniscentrumsportenbewegen.nl



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

Waarom zijn sport en bewegen kansrijk en belangrijk voor senioren?



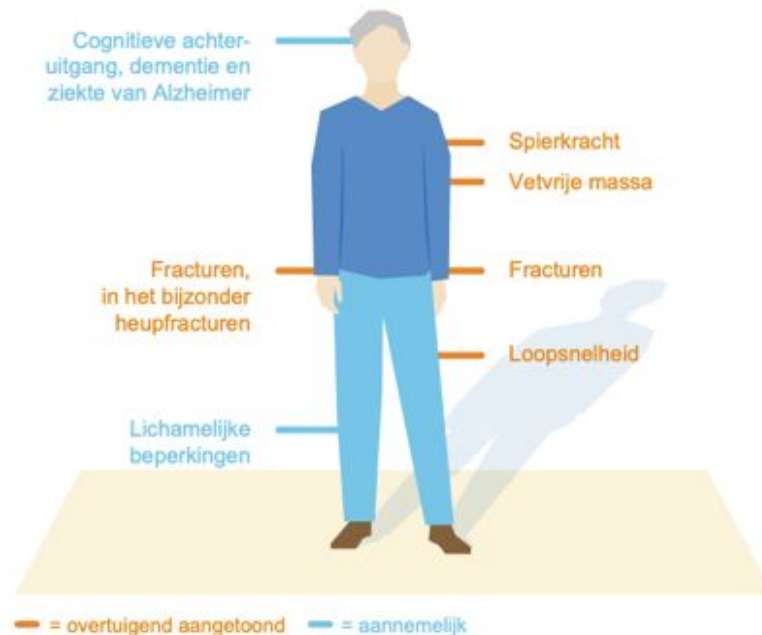
Wat levert voldoende bewegen op?

Voordelen van voldoende bewegen:

- Sterk blijven en voldoende conditie behouden
- Coördinatie op peil
- Behoud sterke botten
- Kracht en vaardigheden om op te kunnen staan

Volgens cohortonderzoek hangt bewegen samen met een kleiner risico op:

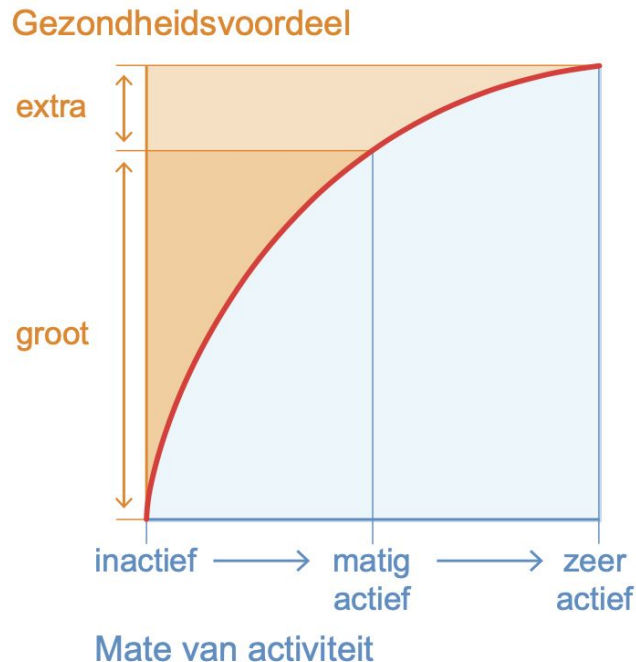
Volgens RCT's* heeft bewegen een gunstig effect op:



Wat is er dan nodig om dit te bereiken?

Structureel bewegen:

- (proberen te) voldoen aan de beweegrichtlijnen
- geleerde vaardigheden in valpreventieve beweeginterventie herhalen
- bewegen op eigen niveau en belastbaarheid



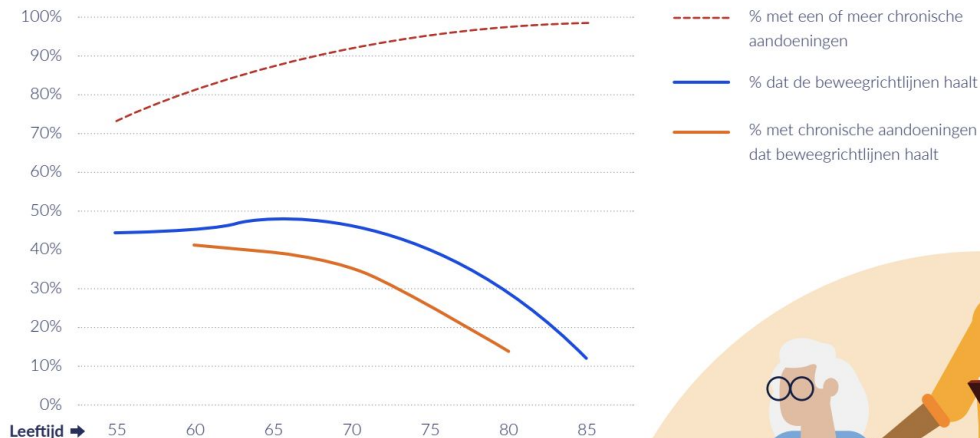
Dit klinkt allemaal best logisch, maar hoe gaat het nu?

± **39%** van alle 65-plussers voldoet aan de beweegrichtlijnen.

20% van de 80-plussers voldeed in 2023 aan de beweegrichtlijnen.

Ongeveer 10% van de 65-plussers doet de beoogde balansoefeningen.

Percentage 65-plussers dat aan de beweegrichtlijnen voldoet



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).



Levensloop Corry

55 jaar:

gescheiden en mantelzorg voor (ex)man tot zijn overlijden.
Zeer actief en doet alles op de fiets.

60 jaar:

hertrouwd en nieuwe woning met nieuwe man.
Man ontzorgt Corrie in alles: vervoer, huishouden etc.

65 jaar:

ongeval met gebroken enkel en pols als gevolg.

70 jaar:

man krijgt eerste symptomen van dementie.

75 jaar:

Corrie krijgt (lichte) hartaanval met revalidatie als gevolg.

80 jaar:

man overlijdt en Corrie is afhankelijk van anderen.

Levensloop en senioren

Jeanny

Gescheiden en mantelzorg voor (ex)man tot zijn overlijden.
Zeer actief en doet alles op de fiets.

Henk

Hertrouwd en nieuwe woning met nieuwe vrouw.
Zijn vrouw ontzorgt hem in alles: vervoer, huishouden etc.

Ahmed

Ongeval met gebroken enkel en pols als gevolg.

Els

Man krijgt eerste symptomen van dementie en Els verleent mantelzorg.

Peter

Peter krijgt (lichte) hartaanval met revalidatie als gevolg.

Sarah

Man overlijdt en Sarah is afhankelijk van anderen en daardoor veel thuis.

Verschillende senioren in beweging brengen

De doelgroep senioren bestaat niet en dit zien we ook terug in de ketenaanpak.





**Vitale
senioren**



**Licht kwetsbare
senioren**



**Kwetsbare
senioren**



**Senioren met multi-
domeinproblematiek**



**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

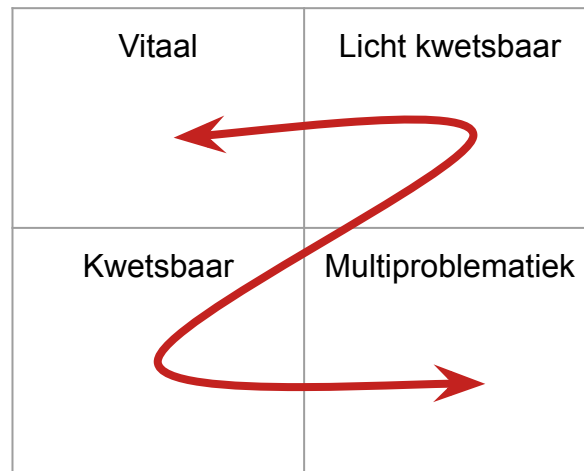
Structurele zorg of
ondersteuning nodig

Afhankelijk van zorg en
ondersteuning

Senioren en beweging

Gedurende de levensloop gaan we allemaal van:

- vitaal ↔ kwetsbaarder
- weinig klachten ↔ een of meer klachten
- weinig hulp nodig ↔ meer ondersteuning
- veel bewegen ↔ beweegarmoede
- geen begeleiding ↔ expertise gewenst



Wat kunnen we hier nu concreet mee?

- Kijken naar elke senior en zijn of haar capaciteiten
- Divers aanbod voor **ALLE** senioren
- Aandacht voor aanbod op alle niveaus om instroom en blijvend bewegen mogelijk te maken
- Vraagt om een andere 'regie' rol van betrokken professionals, verenigingen, bonden en organisaties

Vitaal	Licht kwetsbaar
Kwetsbaar	Multidomein problematiek

Meer weten hoe dit kan helpen?

**Spreek me aan, volg de workshop
of neem contact op via**

marnik.gommers@kenniscentrumsportenbewegen.nl

Kenniscentrum Sport & Bewegen

Euclideslaan 255 | 3584 BV Utrecht | 030 – 3041100

info@kenniscentrumsportenbewegen.nl