

# FACTSHEET KENMERKEN OUDEREN EN BEWEGING

Behoefteteonderzoek naar (Digitaal) Bewegen op maat

Digital life / faculteit Digitale Media & Creatieve Industrie  
Oefentherapie - Bewegen en Gedrag / Faculteit Gezondheid  
2020

# FACTSHEET KENMERKEN OUDEREN EN BEWEGING

Behoefteteonderzoek naar (Digitaal) Bewegen op maat

## AUTEUR

Dr Marije Kanis  
Berber Nauta

## AFDELINGEN

Digital life / faculteit Digitale Media & Creatieve Industrie  
Oefentherapie - Bewegen en Gedrag / Faculteit Gezondheid

## DATUM

20 juli 2020

## TYPE PROJECT

Urban Vitality zaageldprojecten:

BAAT - (Digitaal) Bewegen op Maat

FAIR - Geen woorden maar data

Dit onderzoek is mogelijk gemaakt door het SIA RAAK programma Mens in Beweging.

ACIN zaageldproject:

Co-Well: Co-creative methods for well-being

## VERSIE

3.0

© 2019 Copyright Hogeschool Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Hogeschool Amsterdam.

# Inhoudsopgave

<b>Inhoudsopgave</b> .....	<b>4</b>
<b>1. Ouderen en Beweging</b> .....	<b>5</b>
1.1 Hoeveelheid beweging .....	5
1.2 De Covid-19 pandemie en bewegen .....	5
1.2.1 De Covid-19 pandemie en digitale mogelijkheden tot bewegen.....	5
1.3 Motivatie/drijfveren beweging .....	5
1.4 Samen of alleen sporten .....	6
1.5 Informeel of formeel sporten .....	6
1.6 Favoriete sporten .....	6
1.7 Woonsituatie.....	6
1.8 Sport.....	6
<b>2. Voorwaarden en belemmeringen</b> .....	<b>6</b>
2.1 Fysieke belemmeringen .....	6
2.2 Mentale en cognitieve belemmeringen .....	6
2.3 Belemmeringen in randvoorwaarden .....	6
2.4 Gebrek aan motivatie .....	6
2.5 Voorwaarden .....	7
2.6 Redenen om wel te sporten of bewegen.....	7
2.6.1 Ouderen: behouden van de gezondheid en fitheid.....	7
2.6.2 Middelbare leeftijd 51-61 jaar .....	7
2.6.3 Ouderen 66+ .....	7
2.7 Impact van 'life events' op sport- en beweeggedrag .....	8
<b>3. Succesvolle interventie</b> .....	<b>8</b>
3.1 Kenmerken voor een succesvolle interventie:.....	8
<b>4. Bestaande beweginginterventies</b> .....	<b>9</b>
4.1 Bewegen voor mensen met een beperking.....	10
4.1.1 Uniek sporten .....	10
4.1.2 Beweeggids voor mensen met dementie .....	10
4.1.3 De harteraad.....	10
4.1.4 Bewegen thuis via TV of met online trainingen .....	10
4.1.5 Aanbod aangepast sporten voor ouderen per gemeente .....	10
4.2 Toolbox en vragenlijst behoefteonderzoek .....	11
4.3 Werving en communicatie met ouderen.....	11
<b>Literatuurlijst</b> .....	<b>13</b>

# 1. Ouderen en Beweging

## 1.1 Hoeveelheid beweging

- Iets minder dan de helft van oudere volwassenen geeft aan wekelijks te bewegen in de vrije tijd.
- Veel oudere volwassenen voldoen niet aan de beweegrichtlijnen uit 2017.
- Pas na het 70e levensjaar lijkt er sprake van een sterke afname in sporten en bewegen [11].

## 1.2 De Covid-19 pandemie en bewegen

- Met de Corona-pandemie lijkt het dat mensen in het algemeen soms minder en anders [3; 10] zijn gaan bewegen [1; 4; 8]
- Volgens onderzoekers is meer bewegen juist ook voor ouderen van levensbelang; het antwoord op het coronavirus [4; 5].
- Actief zijn zonder apparaten en in beperkte ruimte is nog steeds mogelijk, met bijvoorbeeld stretch oefeningen binnenshuis, het huishouden doen, trappen klimmen en dansen op muziek [1; 8].

### 1.2.1 De Covid-19 pandemie en digitale mogelijkheden tot bewegen

Vooral voor degene die beschikking hebben tot digitale middelen, met name Internet toegang, zijn er veel (gratis) en verschillende manieren om actief te blijven gedurende de pandemie (zie bv. [2]).

- Wereldwijd hebben mensen zich snel aangepast met de creatie van online content voor verschillende doelgroepen; van gratis tutorials op social media, tot stretchen, meditatie, yoga en dans klassen met beroemdheden en/of waarbij de hele familie kan meedoen [1].
- Veel fitness studio's en fysiotherapie praktijken bieden in het Corona-tijdperk middelen aan als abonnementen voor minder en toegang tot apps, en online video en audio klassen met gevarieerde lengte die dagelijks veranderen [1].
- Er zijn ontelbare live fitness demonstraties beschikbaar op sociale media die veelal geen speciale toestellen nodig hebben en vaak gewoon met spullen in huis (zoals toilet papier) gedaan kunnen worden [1].
- Zulke online mogelijkheden bieden toegang tot beweegprofessionals die anders niet mogelijk zouden zijn. Echter, niet iedereen heeft de toegang, interesse en vaardigheden om te profiteren van toegang tot virtuele sport mogelijkheden [1]. Ook zijn deze vaak niet toegespitst op de oudere doelgroep [8].
- Radio en televisie programma's (zoals Nederland in beweging) die mensen activeren en ook de distributie van geprint materiaal (e.g. [2]) zijn daarom ook belangrijk om de digitale kloof te overbruggen [1; 8].

## 1.3 Motivatie/drijfveren beweging

- Ouderen sporten/bewegen vooral voor het behoud van de gezondheid en om fitter te worden.
- 66+-ers sporten en bewegen minder vaak omdat ze het leuk vinden, en vaker omdat het moet van de arts of fysiotherapeut [12].
- Verder zijn er ook andere beweegredenen, zoals sociale aspecten van een beweeggroep en steun vanuit trainers [12].
- In een kleinschalige studie onder ouderen van 66+ met een activiteiten dagboek ( $N=7$ ) tijdens de Corona-pandemie bleek dat de maatregelen zoals de sluiting van sportscholen niet per se een beperking hoeven te zijn. God, het weer en kleinkinderen werden hier genoemd als extra motiverende factoren die meespelen in actief bezig zijn [8].

Verder onderzoek is nodig om te bepalen in hoe verre en hoe Corona (duurzaam) van invloed is op de beweegactiviteiten van ouderen.

#### 1.4 Samen of alleen sporten

- In de groepen van 50-64 en 65-80 sport ongeveer twee-derde alleen.

#### 1.5 Informeel of formeel sporten

- Iets minder dan de helft sport (ook) in informeel verband.
- Circa één derde sport (ook) bij een sportvereniging [12].

#### 1.6 Favoriete sporten

- Fitness was in 2018 verreweg de populairste vorm van sporten [11]
- Op afstand volgden in 2018 wandelen, fietsen, tennis en zwemmen [11]
- Het Corona tijdperk in 2020 lijkt een verandering in voorkeur voor beweegactiviteiten te hebben voortgebracht [4].
- Buitenactiviteiten zijn nu populairder geworden (bv [3]). Wandelen en fietsen lijken nu de populairste sporten onder ouderen [8].

#### 1.7 Woonsituatie

- Zes van de zeven 65-plussers woont nog thuis zelfstandig.

#### 1.8 Sport

- Wist je dat je het woord 'sport' beter kunt vermijden bij beweegaanbod voor ouderen? [11]

## 2. Voorwaarden en belemmeringen

Er zijn verschillende fysieke, mentale en cognitieve belemmeringen en randvoorwaarden die in het algemeen meespelen in actief bewegen:

- **Fysieke belemmeringen**  
Hoge leeftijd, obesitas, diabetes (vooral in combinatie met andere aandoeningen), maar ook gebrek aan energie, pijn, en problemen met het gezichtsvermogen en evenwicht zijn fysieke belemmeringen.
- **Mentale en cognitieve belemmeringen**  
Angsten als drempelvrees, onzekerheid over eigen lichaam en verergering van klachten, GGZ problematiek, weinig positieve ervaringen met sporten in het verleden, evenals cognitieve achteruitgang en dementie zijn mentale en cognitieve belemmeringen.
- **Belemmeringen en randvoorwaarden**  
Belemmeringen en randvoorwaarden is dat het tijd, geld en energie kost (die je ook aan iets anders kan besteden), afstand tot en kwaliteit van locatie.
- **Gebrek aan motivatie**  
Mensen zien ook niet altijd een goede reden om meer te bewegen en ze overschatten vaak hoe lang en intensief ze bewegen.

### 2.1.1 Algemene voorwaarden

Voorwaarden die mensen aangeven om te gaan bewegen zijn:

- begeleiding door een (fysio)therapeut of een trainer met kennis over de aandoening, **en aanbod dat is aangepast aan hun fysieke mogelijkheden.**
- Fitheid
- Voorkeuren
- De zorg voor een partner of naaste (mantelzorg). Deze is vaak lastig te combineren met beweegaanbod.

## 2.2 Redenen om wel te sporten of bewegen

Er zijn verschillende redenen om wel te sporten of bewegen, zoals:

- verbeteren/behouden gezondheid
- verbeteren conditie/fitter worden
- gezond gewicht bereiken/behouden
- nieuwe mensen leren kennen
- gezelligheid
- veel mensen vinden het een leuke vrijetijdsbesteding
- plezier
- buiten actief zijn
- sterker/gespierder/leniger worden
- prestatie/competitie
- past in zinvolle dagbesteding, met andere verplichtingen (zoals opvang)

## 2.3 Belemmeringen en motivatie voor bewegen per leeftijdscategorie

De belemmeringen en motivatie voor bewegen zijn afhankelijk van leeftijdscategorie.

### 2.3.1 Ouderen: behouden van de gezondheid en fitheid

- Gezondheidsproblemen en lichamelijke ongemakken nemen naar leeftijd toe als reden om niet te sporten.
- Daarentegen spelen tijdgebrek en geldgebrek nauwelijks een rol bij ouderen.
- Opvallend is dat een vrij hoog percentage aangeeft dat ze al voldoende bewegen omdat ze regelmatig werken in het huishouden, in de tuin, of klussen.

### 2.3.2 Middelbare leeftijd 51-61 jaar

- Sportdeelname blijft gelijk, maar mensen gaan meer bewegen.
- Het behouden van de gezondheid als reden om te sporten of bewegen is het hoogst onder deze groep.
- Gezondheidsproblemen vormen een belangrijke reden om niet te sporten.

### 2.3.3 Ouderen 66+

- Sportdeelname neemt af, bewegen blijft hoog.
- Ouderen sporten/bewegen vooral voor het behoud van de gezondheid en om fitter te worden.
- Ze sporten en bewegen minder vaak omdat ze het leuk vinden, en vaker omdat het moet van de arts of fysiotherapeut.
- Gezondheids- en lichamelijke problemen nemen nog verder toe als reden om niet te sporten.
- Tijd- en geldgebrek spelen geen rol.

- Veel ouderen vinden dat ze al voldoende bewegen omdat ze regelmatig klussen of werken in het huishouden.

## 2.4 Impact van 'life events' op sport- en beweeggedrag

Ingrijpende gebeurtenissen in iemands leven en persoonlijke omstandigheden kunnen aanleiding zijn om beweeggedrag te veranderen. Door daar rekening mee te houden kun je mensen beter behoeden voor achteruitgang. Of juist makkelijker stimuleren meer te gaan doen.

- Het verliezen van een partner bij ouderen leidt vaak niet voor verandering in hoeveelheid matig of intensief bewegen en in sportparticipatie.
- Alleenwonende actieve oudere volwassenen worden wat vaker inactief dan samenwonende mensen, en worden de inactieven oudere minder vaak actief.
- Pensionering zorgt in eerste instantie voor een toename in hoeveelheid bewegen, maar de sportparticipatie verandert niet.
- Het krijgen van gezondheidsproblemen is wel vaak een reden om minder te gaan bewegen, terwijl veel mensen met chronische aandoeningen aangeven dat ze meer willen bewegen.
- Het is dan erg belangrijk om rekening te houden met de belemmeringen die ze ervaren bij bewegen, zoals pijn en angst bij bewegen, en de verwachting het niet vol te kunnen houden.

# 3. Succesvolle interventie

## 3.1 Kenmerken voor een succesvolle interventie

De kenmerken voor een succesvolle interventie zijn:

- Persoonsgericht: dus afgestemd op de persoonlijke interesses en voorkeuren in manieren van bewegen van de deelnemer en op zijn of haar capaciteiten. Dus op maat.
- Begeleiding door professional die adequaat is opgeleid en gekwalificeerd, ervaring heeft in het kunnen motiveren van ouderen, enthousiast en zorgvuldig is.
- Voor mensen met ernstiger beperkingen of onvoldoende vertrouwen in eigen kunnen kan dit betekenen dat een interventie begeleid moet worden door een (geriatisch) fysiotherapeut, zoals bij Coach2Move of Functioneel Trainen Ouderen.
- Patiëntgerichte aanpak
  - goede patiënte informatie;
  - betrokkenheid van de patiënt door gezamenlijke besluitvorming;
  - betrokkenheid van familie en vrienden;
  - zelfmanagement van patiënten; en
  - fysieke en emotionele ondersteuning.
- Verlichting van angsten (zoals vallen) en ondersteunt plezier in bewegen
- Geeft sociale voordelen: ondersteunt sociaal contact en sociale steun (van lotgenoten) [13].
- Bevat verschillende onderdelen van beweging, dus zowel conditie-, spierkracht- als balansoefeningen.
- Zorgt ook dat mensen meer kennis krijgen over bewegen en gezonde leefstijl.
- Zet in op het bevorderen van eigen effectiviteit, oftewel het vertrouwen van iemand in de eigen competentie om met succes bepaald gedrag te vertonen, ondanks mogelijke tegenslagen en barrières.



- Ook is het belangrijk om van tevoren in kaart te brengen wat het doel is van de deelnemers, zodat hier naartoe gewerkt kan worden door het stellen van haalbare kleine doelen.
- Bevordert passende matige intensiteit van beweegactiviteit
- Heeft oefeningen relevant voor het dagelijks leven (opstaan uit een stoel, lopen en spieroefeningen voor het dragen van tassen)
- Evalueer de resultaten die de deelnemer boekt, dit draagt bij aan de motivatie
- Heeft een structureel en duurzaam karakter
- Een duidelijk gedefinieerde doelgroep is een belangrijke basis voor goede implementatie. Meestal betekent het dat de fysieke mogelijkheden van de deelnemers niet al te ver uit elkaar liggen, eventueel aangevuld met andere kenmerken die relevant zijn voor de uitvoering, zoals andere beperkingen, soort motivatie en sociale omgeving van de deelnemers inclusief zorgverleners.

## 3.2 Bestaande beweeginterventies

Er zijn verschillende bestaande beweeginterventies voor ouderen.

### 3.2.1 Overzichtelijke database van kenniscentrum Sport en bewegen

In deze database zijn interventies te vinden die het beste past bij jouw situatie en doelgroep met praktische handvatten. Dit zijn interventies die helpen bij vraagstukken als: "Hoe kun je sporten en bewegen stimuleren? Welke aanpakken zijn in de praktijk al succesvol gebleken?"

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/interventies>

### 3.2.2 Functionele training ouderen

Training gericht op zelfstandig wonende, oudere mensen (mannen en vrouwen van circa 70 jaar en ouder), die ervaren dat het uitvoeren van sommige dagelijkse activiteiten moeilijker wordt en dit graag willen verbeteren door een trainingsprogramma te volgen.

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/interventies/interventie/functionele-training-ouderen-fto/>

### 3.2.3 Coach2move

Coach2move is een patiëntgericht fysiotherapie programma

<https://www.allesoversport.nl/artikel/ouderen-met-mobiliteitsproblemen-met-coach2move-bewegen-ze-meer/>

### 3.2.4 Sociaal vitaal

Programma dat is bedoeld voor zelfstandig wonende ouderen met een laag opleiding- en/of inkomen, in de leeftijd van 60-85 jaar, die onvoldoende lichamelijk actief zijn, eenzaam zijn en weinig veerkracht hebben om te kunnen omgaan met veroudering.

<https://www.allesoversport.nl/artikel/sport-en-eenzaamheid-het-effect-van-sociaal-vitaal-in-de-wijk/>

### 3.2.5 Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)

Gecombineerde leefstijlinterventies (GLI), die met ingang van 2019 vergoed worden vanuit het basispakket zorgverzekering (SLIMMER, Cool en De Beweegkuur), en Coach2Move. Deze worden bij verschillende gemeente aangeboden.

<https://www.mbvo-amsterdam.nl/>

### 3.2.6 Oldstars

- Met OldStars ontwikkelt het Nationaal Ouderenfonds de ouderenvriendelijke sportomgeving in Nederland door te starten bij de verenigingen.  
<https://oldstars.nl>

### 3.2.7 Effectieve beweegprogramma's voor ouderen

- Overzicht van Allesoversport.nl, een initiatief van Ministerie van VWS om kennis over sport en bewegen, zoals beweegprogramma's op 1 plek te verzamelen.  
<https://www.allesoversport.nl/artikel/effectieve-beweegprogramma-s-voor-ouderen/>

## 3.3 Bewegen voor mensen met een beperking

### 3.3.1 Uniek sporten

- Uniek sporten is een online community voor aangepast sporten, waar vraag en aanbod van gehandicaptensport samenkomen. Mensen met een beperking kunnen via Uniek sporten een geschikte sport vinden in de eigen regio.  
<https://www.unieksporten.nl>

### 3.3.2 Beweegids voor mensen met dementie

- Kenniscentrum Bewegen Sport en Bewegen geeft handvatten om ouderen met dementie op verschillende manieren te stimuleren meer te bewegen, zoals advies over het inbouwen van beweegmomentjes.  
<https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/bewegen-dementie/onderwerp/functionele-beweegmomentjes/>

### 3.3.3 De harteraad

- De Harteraad is er voor iedereen met hart- en vaataandoeningen, voor hun naasten en voor zorgverleners en geeft ook advies over bewegen.  
<https://harteraad.nl/bewegen/>

### 3.3.4 Bewegen thuis via TV of met online trainingen

- Nederland in beweging (TV programma)  
<https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging>
- Cordaan: digitale beweegprogramma's speciaal gemaakt voor senioren  
<https://www.cordaan.nl/met-cordaan-beweging>
- Goldensports  
<https://www.goldensports.nl/online-trainingen/>

### 3.3.5 Aanbod aangepast sporten voor ouderen per gemeente

- Sport op de kaart  
<https://www.volksgezondheidszorg.info/sport/sportopdekaart/onbeperktbewegen/sport-en-beweegaanbod#node-aanbod-aangepast-sporten-voor-ouderen-gemeente>

## 4. Handvatten onderzoek naar beweging met ouderen

### 4.1 Toolbox en vragenlijst behoefteonderzoek

- Toolbox behoefte onderzoek gehandicaptensport  
<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=9103&m=1537368502&action=file.download>

### 4.2 Werving en communicatie met ouderen

Handvatten voor werving en communicatie met ouderen:

- Ouderen hechten erg aan een telefoonnummer om nog even informatie op te kunnen vragen. Jongeren zijn meer online gericht [6]
- Sluit aan bij een bijeenkomst waar ouderen al om een andere reden bij elkaar komen om ook minder actieve mensen te bereiken.
- Zet enthousiaste peers, sleutelfiguren en boegbeelden in om voordelen te delen met potentiële deelnemers en angsten weg te nemen. Voor ouderen is mond tot mond reclame een erg belangrijke wijze van bereik.
- Verdiep je in de doelgroep en sluit aan bij het gevoel van de ouderen gebruik hierbij verbeeldingskracht; 'Communicatie is gevoel'.
- Het bereiken van mensen met weinig motivatie en vertrouwen in eigen kunnen vraagt in de regel veel meer tijd en moeite om hen mee te laten doen dan groepen die daar weinig last van hebben.
- Persoonlijke verwijzing door zorgverleners en welzijnswerkers via een buurtsportcoach naar geschikt aanbod werkt veel beter dan een brief of andere algemene (geschreven) informatie. Andere opties zijn persoonlijke huis-aan-huis benadering voor mensen met beperkte sociale contacten, (eventueel gekoppeld aan bezoek van sociaal wijkteam), bewegen koppelen aan activiteiten die ze wel interesseren zoals samen koken en eten, koffie drinken, kaarten (gebruik de interventie Denken en Doen), en een-op-een begeleiding door een buurtsportcoach als opstap naar een groepsactiviteit.

### 4.3 Onderzoek doen gedurende een pandemie

Onderzoek doen tijdens een pandemie als Corona komt met de nodige uitdagingen. Zo is er een andere situatie waarin sportscholen, fysio-therapie praktijken en zorgtehuizen bijvoorbeeld zijn gesloten en onderzoek meer op afstand uitgevoerd moet worden. Dit vraagt om andere kennis en methodes. Sociaal wetenschappelijke vakgebieden als Human Computer Interaction en design research hebben ervaring met zulke niet face-to-face onderzoeksmethoden, zoals beschreven in [9], denk bijvoorbeeld aan online vragenlijsten en literatuuronderzoek, maar ook meer ethnografische en creatieve methodes.

#### 4.3.1 Activiteiten toolkit: 'One week in the life of...' methode

In het BAAT project is een creatieve methode ontwikkeld voor het doen van onderzoek naar bewegen op afstand. Er is hiervoor een online vragenlijst en speciale activiteiten toolkit ontwikkeld. Deze wordt ingezet in een studie -op afstand- naar (digitaal) bewegen op maat bij 65-plussers. Het bevat een [flyer met leuke tips, mogelijkheden en tricks om \(digitaal\) te bewegen](#). Hier staan onder andere verschillende oefeningen en trainingen in, digitale tips zoals een instructie voor video-bellen en een tutorial voor een mondkapje als activiteit om veilig te bewegen.

Daarnaast zit in de kit een speciaal ontworpen activiteiten dagboek 'One week in the life of...' [7] met bijbehorende kaartjes en een fitness band.

Door verschillende ouderen (N=7) gedurende de week het ontworpen dagboek met activiteitenkaartjes in te laten vullen, is het mogelijk gemaakt om op afstand een beeld te krijgen van het dagelijks leven en activiteiten van de deelnemers. Dit vormt een vollediger beeld van wat de doelgroep doet op een dag en de context van activiteiten en mogelijke oplossing om dit te ondersteunen.

Een deel van de 65-plussers gaf in een voorafgaande online vragenlijst aan, dat ze het moeilijk vinden een voorstelling te maken van hoe technologie kan helpen bij bewegen op maat. Het is de bedoeling dat de activiteiten toolkit met folder met tips en tricks in het kitje mogelijk inspireren om toch samen creatieve oplossingen te bedenken en onderzoek te doen op afstand [7; 8].



Figuur 1: Buiten sporten populair in tijden van Covid-19

# Literatuurlijst

- [1] Daniela Bas, Melissa Martin, Carol Pollack, and Robert Venne, 2020, The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development, <https://www.un.org/development/desa/dspd/2020/05/covid-19-sport/>
- [2] Maaïke Bommerson, Amy Lith, Marije Kanis, and Berber Nauta, 2020. *Leuke tips & tricks voor (digitaal) bewegen*, <http://www.digitallifecentre.nl/redactie/resources/foldertipstricksdigitaalbewegenbaat.pdf>. Mens in Beweging, Hogeschool van Amsterdam.
- [3] Noele Illien, 2020, A Swiss fitness movement from the 1970s comes back into vogue, <https://www.nytimes.com/2020/05/04/sports/vitaparours-parcourses-switzerland-coronavirus.html>
- [4] Johan Jakobsson, Christer Malm, Maria Furberg, Ulf Ekelund, and Michael Svensson, 2020. Physical activity during the Coronavirus (COVID-19) pandemic: Prevention of a decline in metabolic and immunological functions *Frontiers in Sports and Active Living* 2, 57.
- [5] Ines Jonker, 2020. Bewegen is het antwoord op het coronavirus aldus neurowetenschapper Erik Scherder, <https://www.lc.nl/friesland/leeuwarden/Bewegen-is-h%C3%A9t-antwoord-op-het-coronavirus-aldus-neurowetenschapper-Erik-Scherder-25748756.html>. In *Leeuwarder courant*, Leeuwarden.
- [6] Astrid Van Ketel and Alet Klarenbeek, 2019, Ouderen communicatie, <https://upinederland.nl/wp-content/uploads/2019/07/Ouderencommunicatie-def-versie-online.pdf>
- [7] Amy Lith, Maaïke Bommerson, Marije Kanis, and Berber Nauta, 2020. *Activiteiten dagboekje: One week in the life of...*, <http://www.digitallifecentre.nl/redactie/resources/activiteitendagboekjebaatsprong.pdf>. Mens in Beweging, Hogeschool van Amsterdam, Amsterdam.
- [8] Amy Van Lith, Maaïke Bommerson, Marije Kanis, and Berber Nauta, 2020. Behoeftedonderzoek naar bewegen op maat met ouderen 66+: Bevindingen met on-line vragenlijst en co-creatie activiteiten toolkit Hogeschool van Amsterdam, Amsterdam.
- [9] Doing fieldwork in a pandemic (crowd-sourced document), <https://docs.google.com/document/d/1cIGjGABB2h2qbduTgfrqribHmog9B6P0NvMgVuiHZCI8/edit?ts=5e88ae0a>
- [10] Patrick Moeke, 2020, Hoe e-sports floreert tijdens corona crisis: 'Moeten ons moment pakken', <https://www.nu.nl/weekend/6040745/ho-e-sports-floreert-tijdens-coronacrisis-moeten-ns-moment-pakken.html> - coral talk wrapper
- [11] Kenniscentrum Sport, 2018, Succesvolle inzet van interventies voor 55-plussers: Wat werkt om ouderen in beweging te krijgen en te houden?, <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=9547&m=1561622444&action=file.download>
- [12] Kirsten Visser, Marjo Duijf, and Remko Van Den Dool, 2016, Motieven en belemmeringen om te sporten en bewegen naar levensfase, <https://www.allesoversport.nl/artikel/motieven-en-belemmeringen-om-te-sporten-en-bewegen-naar-levensfase/>
- [13] Jolanda De Zeeuw, 2019, Het verleiden van ouderen tot meer sport en bewegen, <https://www.allesoversport.nl/artikel/het-verleiden-van-ouderen-tot-meer-sport-en-bewegen/>