



GGD Amsterdam





# **Evaluatie SENIOREN SAMEN SPORTIEF 2004-2005**

Bewegingsstimuleringsprogramma in  
Stadsdeel Amsterdam-Noord

**A.I. van Ketel en J. Spijker**

**GGD Amsterdam  
Cluster Epidemiologie, Documentatie en Gezondheidsbevordering**

**EDG-reeks: 2006/5**

**A.I. van Ketel en J. Spijker**

**Januari 2006  
EDG-reeks 2006/5**

**GGD Amsterdam  
Cluster Epidemiologie, Documentatie en Gezondheidsbevordering**

# Inhoudsopgave

<b>SAMENVATTING .....</b>	<b>5</b>
<b>HOOFDSTUK 1      INLEIDING .....</b>	<b>9</b>
1.1    ACHTERGROND.....	9
1.2    DOEL EVALUATIE .....	9
1.3    METHODE .....	9
1.4    OPZET RAPPORT .....	10
<b>HOOFDSTUK 2      BESCHRIJVING SENIOREN SAMEN SPORTIEF.....</b>	<b>11</b>
2.1    UITVOERING PROGRAMMA.....	11
2.2    KOSTEN VOOR DEELNAME.....	13
<b>HOOFDSTUK 3      DEELNAME EN UITVAL SENIOREN SAMEN SPORTIEF .....</b>	<b>15</b>
3.1    BELANGSTELLENDE VOOR SENIOREN SAMEN SPORTIEF .....	15
3.2    HET INTRODUCTIEPROGRAMMA .....	16
3.3    VERVOLGPROGRAMMA.....	17
3.4    REDENEN VAN UITVAL .....	18
3.5    SAMENVATTING DEELNAME EN UITVAL.....	18
<b>HOOFDSTUK 4      ERVAREN KWALITEIT .....</b>	<b>21</b>
4.1    KENMERKEN RESPONDENTEN.....	21
4.2    TEVREDENHEID .....	22
4.3    VERVOLG BEWEGINGSACTIVITEITEN .....	23
<b>HOOFDSTUK 5      CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN .....</b>	<b>25</b>
5.1    CONCLUSIES.....	25
5.2    AANBEVELINGEN .....	28
<b>LITERATUUR .....</b>	<b>31</b>
<b>BIJLAGEN.....</b>	<b>33</b>
<b>BIJLAGE 1            Overzicht projecten Senioren Samen Sportief</b>	
<b>BIJLAGE 2            Bewonersbrief en aanmeldingsformulier</b>	
<b>BIJLAGE 3            Vragenlijst</b>	



# Samenvatting

## Inleiding

Sinds 1999 wordt in het Stadsdeel Amsterdam-Noord het project Senioren Samen Sportief uitgevoerd door het Sportbuurtwerk Amsterdam-Noord. Dit project is speciaal ontwikkeld ten behoeve van sportstimulering voor ouderen in een grootstedelijke omgeving. Het project heeft tot doel ouderen (50-65 jaar) die niet (meer) sportief actief zijn kennis te laten maken met sportieve activiteiten. Het streven is dat deelnemers na het project doorstromen naar andere bewegingsactiviteiten. Het project omvat een huis-aan-huiswerving, tweemaal een fitheidstest, een introductieprogramma (12 lessen), een vervolprogramma (12 lessen) en een zomerprogramma (5 lessen). De totale looptijd, van werving tot en met zomerprogramma, is ongeveer tien maanden.

## Doelstelling evaluatie

De evaluatie heeft tot doel inzicht te verkrijgen in het bereik en verloop van het programma Senioren Samen Sportief 2004-2005, dat voor de zesde keer werd uitgevoerd in Amsterdam-Noord. Tevens heeft de evaluatie tot doel inzicht te verkrijgen in de waardering van dit programma door de deelnemers alsmede inzicht te verkrijgen in hoe de doorstroming verloopt naar andere activiteiten. De resultaten van de evaluatie kunnen gebruikt worden voor eventuele aanpassing van het programma in het stadsdeel Amsterdam-Noord en kunnen de afweging ondersteunen of dit programma ook elders verspreid kan worden. De vragen die we met deze evaluatie willen beantwoorden zijn:

- Hoe is het bereik van de doelgroep?
- Hoe groot is de uitval gedurende het programma?
- Wat zijn redenen van uitval?
- Hoe ervaren de deelnemers de kwaliteit van het programma?

## Methode

### *Registratie van gegevens*

De gegevens over de uitvoering van het project zijn gedurende de projectperiode 2004-2005 door Sportbuurtwerk Noord geregistreerd. Het gaat hierbij om gegevens over de wervingsactiviteiten, plaats en tijden van de verschillende programmaonderdelen en het aantal deelnemers. Tevens is bijgehouden per deelnemer aan welke activiteiten is deelgenomen en welke redenen voor uitval er bestaan. Deze gegevens zijn door de GGD met behulp van SPSS geanalyseerd.

### *Vragenlijstonderzoek*

Alle deelnemers hebben een vragenlijst ingevuld over het programma. Deze vragenlijsten zijn door de GGD ingevoerd en met behulp van SPSS geanalyseerd.

## Resultaten

### *Deelname en uitval*

Naar aanleiding van de bewonersbrief melden 168 personen zich aan als belangstellende. De meerderheid is vrouw (67 %), een derde (33%) is man. Van de groep belangstellenden behoort driekwart (77%) tot de doelgroep 50-65 jaar. De andere belangstellenden vallen grotendeels in de categorie 65-69 jaar.

Van de 168 belangstellenden melden 99 personen (59%) zich aan voor het introductieprogramma. In verhouding melden mannen zich minder vaak aan. Van de personen die zich aanmelden voor het introductieprogramma nemen 84 (50%) daadwerkelijk deel aan één of meer lessen. Bij het vervolgprogramma zijn er nog 58 (35%) deelnemers over. Hiervan volgen 46 personen (27%) tenminste de helft van de lessen. Aan het einde van het programma is ongeveer een derde van de oorspronkelijke belangstellenden nog actief in het programma. Van de 84 personen die daadwerkelijk gestart zijn met het introductieprogramma is nog 55 % (46 personen) lestrouw\* in het vervolgprogramma. (\* d.w.z volgt  $\geq 7$  van de 12 lessen)

In totaal is van ongeveer een derde van de uitvallers (34 personen) een reden van uitval geregistreerd. Gezondheid is de belangrijkste reden voor uitval. In totaal 13 personen (38%) geven dit als reden op. Voorts vindt 17% het programma niet passend is en vindt eveneens 17% dat het tijdstip niet schikt.

#### *Ervaren Kwaliteit*

Uit het vragenlijstonderzoek blijkt dat de deelnemers (zeer) tevreden zijn over het programma. De begeleiding, de sfeer en de lesinhoud worden zeer hoog gewaardeerd. De duur en intensiteit en het effect worden ook hoog gewaardeerd. Hier zijn echter wel enkele respondenten die iets minder tevreden zijn (8%). De accommodatie is volgens een aantal deelnemers niet schoon.

De deelnemers geven aan dat ze zich fitter voelen en hun conditie is verbeterd. Ze vinden het prettig om sportief bezig te zijn en ze vinden het samen sporten leuk. De deelnemers willen graag doorgaan met bewegingsactiviteiten in het komende jaar. Hierbij heeft men voorkeur voor activiteiten die vergelijkbaar zijn met Senioren Samen Sportief. Enkele deelnemers willen verder gaan met tennis, fitness of fietsen.

## **Conclusies**

#### *Bereik*

De bewonersbrief is een geschikte manier om de doelgroep te bereiken. De mensen die zich aanmelden behoren tot de doelgroep. Ongeveer zes procent van de potentiële doelgroep in de wijk meldt zich aan.

#### *Uitval*

Uitval is het grootst in de eerste fase: vooral bij mannen. Van de mannen die zich als belangstellende melden, geeft 44% zich op voor het introductieprogramma. Van de vrouwen geeft 66% zich op.

Ruim eenderde valt uit bij het vervolgprogramma. Tijdelijke uitval leidt vaak tot definitieve uitval. Dit komt overeen met resultaten uit landelijk onderzoek.

#### *Redenen voor uitval*

Gezondheid belangrijkste reden voor uitval. Daarnaast spelen het tijdstip en het programma zelf een rol. De eigen bijdrage vormt geen reden voor uitval.

#### *Kwaliteit*

De kwaliteit van het programma wordt hoog gewaardeerd door de deelnemers. De fitheidstest lijkt geen prioriteit voor belangstellenden en deelnemers vervolgprogramma.

Er is grote behoefte bij de deelnemers om blijvend sportief actief te zijn. Ruim driekwart van de deelnemers aan het vervolgprogramma is zeker van plan sportief actief te blijven.



## **Aanbevelingen**

### *Bereik*

- Werving uitbreiden naar intermediairs, media en zelforganisaties. Dit kan door folders bij huisartsen en buurthuizen, artikelen in de lokale bladen en het benaderen van sleutelfiguren van zelforganisaties.
- Nader onderzoek naar geringer bereik van mannen is gewenst. Het onderzoek moet inzicht geven in wat mannen wel en niet aanspreekt.

### *Uitval*

- Nader onderzoek naar redenen uitval. Door goede registratie en eventueel kwalitatief onderzoek kan hierin meer inzicht gekregen worden.
- Aandacht binnen de lessen voor het voorkomen uitval.

### *Kwaliteit*

- Meer aandacht voor mensen met matige gezondheid. Wellicht is het mogelijk voor deze groep een aangepast programma aan te bieden.
- Stimuleren van deelname aan de fitheidstest zowel bij de start als bij het vervolgprogramma.
- Extra aandacht voor de kwaliteit van de accommodatie en tijdstip van de lessen.
- Bevorderen van de doorstroming naar andere sportactiviteiten zowel binnen het sportbuurtwerk als bij verenigingen, sportscholen en andere sportaanbieders.



# Hoofdstuk 1      Inleiding

## **1.1      *Achtergrond***

Sinds 1999 wordt in het Stadsdeel Amsterdam-Noord het project Senioren Samen Sportief uitgevoerd door het Sportbuurtwerk Amsterdam-Noord. Dit project is speciaal ontwikkeld ten behoeve van sportstimulering voor ouderen in een grootstedelijke omgeving. Het project heeft tot doel ouderen (50-65 jaar) die niet (meer) sportief actief zijn, kennis te laten maken met sportieve activiteiten. Het streven is dat deelnemers na het project doorstromen naar andere bewegingsactiviteiten.

In het seizoen 2004-2005 is voor de zesde keer het project Senioren Samen Sportief uitgevoerd in Amsterdam-Noord.

Na de eerste vier projecten is door de GGD Amsterdam een evaluatie uitgevoerd om inzicht te krijgen in de inhoud van het programma, de ervaringen van de uitvoerders en het bereik van het project. In 2003 is hierover een evaluatieverslag gepubliceerd (Van Ketel, 2003). Naar aanleiding hiervan is een registratiesysteem opgezet om meer inzicht te krijgen in het verloop van het project en met name in de achtergronden van de deelnemers, de lestrouw en de uitval van de deelnemers.

## **1.2      *Doel evaluatie***

Door middel van deze evaluatie willen we inzicht krijgen in het bereik en verloop van het programma Senioren Samen Sportief 2004-2005. Tevens heeft de evaluatie tot doel inzicht te verkrijgen in de waardering van dit programma door de deelnemers alsmede inzicht in hoe de doorstroming verloopt naar andere activiteiten. De resultaten van de evaluatie kunnen gebruikt worden voor eventuele aanpassing van het programma in stadsdeel Amsterdam Noord en bij afweging of dit programma ook elders verspreid kan worden. De vragen die we met deze evaluatie willen beantwoorden zijn:

Hoe is het bereik van de doelgroep?

Hoe groot is uitval gedurende het programma?

Wat zijn redenen van uitval?

Hoe ervaren de deelnemers kwaliteit van het programma?

## **1.3      *Methode***

### *Registratie van gegevens*

De gegevens over de uitvoering van het project zijn gedurende de projectperiode 2004-2005 door Sportbuurtwerk Amsterdam-Noord geregistreerd. Het gaat hierbij om gegevens over de wervingsactiviteiten, plaats en tijden van de verschillende programmaonderdelen en het aantal deelnemers. Deze gegevens zijn gebruikt voor de beschrijving van het programma (zie hoofdstuk 2).

In het seizoen 2004-2005 is voor het eerst een registratiesysteem gebruikt voor het volgen van de deelnemers. Hierin wordt per deelnemer bijgehouden aan welke activiteiten men deelneemt en wat eventueel redenen van uitval zijn. De gegevens zijn gedurende het jaar door het Sportbuurtwerk Amsterdam-Noord ingevoerd. Deze gegevens zijn door de GGD met behulp van SPSS geanalyseerd (zie hoofdstuk 3).

### *Vragenlijstonderzoek*

Daarnaast is er tijdens de laatste les door alle deelnemers een vragenlijst ingevuld over het programma. Deze vragenlijst is een bewerking van een deel van de vragenlijst die TNO-Preventie en Gezondheid gebruikt heeft voor het onderzoek naar uitval bij

bewegingsactiviteiten (Stiggelbout, 2002). De vragenlijst is ingevuld door de deelnemers van het vervolgprogramma. Ook deelnemers die uit andere projecten zijn ingestroomd hebben de vragenlijst ingevuld (zie paragraaf 2.1). Alle vragenlijsten zijn door de GGD ingevoerd en met behulp van SPSS geanalyseerd.

#### **1.4 Opzet rapport**

Hoofdstuk 2 beschrijft het programma Senioren Samen Sportief. De resultaten van de registratie en de vragenlijst worden beschreven in hoofdstuk 3 en 4. Hoofdstuk 5 omvat de conclusies en aanbevelingen.

## Hoofdstuk 2 Beschrijving Senioren Samen Sportief

Het programma Senioren Samen Sportief is een bewegingsstimuleringsprogramma gericht op mensen in de leeftijdsgroep 50 – 65 jaar die niet (meer) sportief actief zijn. Het project omvat een huis-aan-huiswerving, tweemaal een fitheidstest, een introductieprogramma, een vervolgprogramma en een zomerprogramma. De totale looptijd, van werving tot en met zomerprogramma, is ongeveer tien maanden. In dit hoofdstuk wordt de uitvoering van het programma Senioren Samen Sportief 2004-2005 beschreven. Hierbij wordt per onderdeel aangegeven wat er gedaan is, wanneer en waar.

### 2.1 Uitvoering programma

Het programma Senioren Samen Sportief is in 2004-2005 uitgevoerd in de wijken Molenwijk, Oostzanerwerf, Twiske Oost en Twiske West. Dit gebied komt overeen met -conform de indeling van de gemeente Amsterdam- de wijkcombinatie N66 Oostzanerwerf en N67 Kadoelen. Molenwijk is een wijk uit de jaren zeventig en bestaat uit hoogbouw. Oostzanerwerf en Twiske Oost en West zijn nieuwere wijken. Hier is meer laagbouw. De bevolking is gemêleerd qua leeftijd en inkomen. Er zijn zowel koop- als huurwoningen. De laatste jaren komen er meer allochtonen in de wijk wonen. In de wijkcombinatie N66 en N67 wonen in totaal bijna 12.000 inwoners. Hiervan behoort ongeveer 16% (1881) tot de leeftijdsgroep 50 t/m 64 jaar.<sup>1</sup>

#### *Huis-aan-huiswerving*

In de wijken Molenwijk, Oostzanerwerf, Twiske Oost en West is op maandag 9 augustus 2004 de bewonersbrief voor het programma Senioren Samen Sportief huis aan huis verspreid.<sup>2</sup>

De bewonersbrief bestaat uit een brief van de portefeuillehouder Sport, informatie over Senioren Samen Sportief, een aanmeldingsformulier / vragenlijst en een retourenveloppe. De brief is geadresseerd aan: "Aan alle senioren tussen de 50 en 65 jaar die samen sportief willen blijven". In de brief wordt ook verwezen naar de informatiebijeenkomsten (zie bijlage 2).

#### *Informatiebijeenkomst*

Op dinsdagavond 24 augustus 2004 is in het Molenhuis een informatiebijeenkomst gehouden. Hierbij waren ongeveer 55 personen aanwezig. Het Molenhuis is een buurtcentrum dat gelegen is naast de school waar het bewegingsprogramma wordt uitgevoerd. Tijdens de bijeenkomst is door medewerkers van Sportbuurtwerk Amsterdam-Noord informatie gegeven over het programma en zijn vragen van bezoekers beantwoord.

#### *Eerste fitheidstest en aanmelding*

De eerste fitheidstest is gehouden in Sporthal Elzenhagen op woensdag 8 september 2004. Deze werd gehouden van 9.30 tot 16.00 uur en was verdeeld in drie blokken. Bij de fitheidstest komen de volgende aspecten aanbod: lichaamssamenstelling (lengte/gewicht), reactiesnelheid, uithoudingsvermogen, motoriek van armen en handen, spierkracht (handknijpkracht), lenigheid en balans. De fitheidstest werd uitgevoerd door het bureau HJZSport in samenwerking met medewerkers van het Sportbuurtwerk Amsterdam-Noord. Belangstellenden die niet aan de fitheidstest konden meedoen, maar wel aan het

---

<sup>1</sup> [www.os.amsterdam.nl](http://www.os.amsterdam.nl)

<sup>2</sup> Bewonersbrieven worden door het stadsdeel met enige regelmaat huis aan huis verspreid bij inwonenden van het stadsdeel om hen te informeren over zaken als werkzaamheden aan de weg, veranderende tijden met betrekking tot vuilnisophaaldiensten et cetera.

introductieprogramma wilde meedoen kregen een gezondheidsvragenlijst en werd aangeraden bij twijfel over de gezondheid advies te vragen aan de eigen huisarts.

Alle personen die via het ingevulde aanmeldingformulier/vragenlijst hun belangstelling hebben laten blijken voor Senioren Samen Sportief, hebben via de post een formulier ontvangen waarmee men zich kon aanmelden voor het introductieprogramma. Op dit formulier kon men ook de voorkeur aangeven voor een locatie en tijdstip. De deelnemers werden verdeeld over zes lesgroepen voor het introductieprogramma. Zie ook tabel 2.1.

Tabel 2.1 Deelnemers introductieprogramma naar groep

Locatie/tijdstip	Aantal deelnemers bij start introductieprogramma
Krijtmolen maandag 15.30 uur	17
Krijtmolen maandag 16.30 uur	13
Krijtmolen dinsdag 19.00 uur	26
Krijtmolen dinsdag 20.00 uur	25
Krijtmolen woensdag 13.00 uur	11
Krijtmolen woensdag 14.00 uur	7

#### *Introductieprogramma*

De lessen van het introductieprogramma zijn in week 40 (2004) gestart. Het introductieprogramma bestond uit 12 lessen. De laatste les van het introductieprogramma was in week 52. Bij de inhoud van het bewegingsprogramma is aandacht voor conditie, spierversterking en lenigheid. Iedereen kan deelnemen op eigen niveau. Er wordt gebruik gemaakt van materialen, muziek en spelvormen. Er wordt rekening gehouden met de voorkeuren van deelnemers. Het is een flexibel programma. Getracht wordt, waar mogelijk, de deelnemers te laten ervaren dat ze vooruitgang boeken door het oefenen. Ervaring uit eerdere programma's leert dat veel mensen dit belangrijk vinden. De lessen worden gegeven door medewerkers van Sportbuurtwerk Amsterdam-Noord. Dit zijn sportleraren met een sportopleiding op MBO- of HBO niveau (CIOS of ALO opleiding) en ruime ervaring in het werken met senioren.

#### *Vervolgprogramma*

Alle deelnemers van het introductieprogramma konden zich aanmelden voor het vervolgprogramma. Ook personen die zich bij de start van het project als belangstellende hadden aangemeld maar niet deelnamen aan het introductieprogramma, hebben een brief ontvangen waarmee men zich kon aanmelden voor het vervolgprogramma. Daarnaast zijn ook oud-deelnemers uit eerdere projecten uitgenodigd om mee te doen. Dit werd beschouwd als nazorg voor deze groep. Deze deelnemers zijn ingestroomd in verschillende groepen.

Het vervolgprogramma is gestart in week 2 (2005) en bestond uit 13 lessen. Naast de geplande 12 lessen is een extra les gegeven. Er is een extra (13<sup>e</sup>) les gegeven in week 16 om de periode tot de meivakantie en het zomerprogramma te overbruggen. Bij het vervolgprogramma waren er vier lesgroepen, zie ook tabel 2.2. De deelnemers konden op het aanmeldingsformulier kiezen tussen vijf lestijden. In verband met de groepsgrootte zijn twee groepen die op maandag aansluitend les hadden samengevoegd. Er is inhoudelijk geen verschil tussen het introductieprogramma en het vervolgprogramma. De lessen zijn door dezelfde docenten gegeven die ook de introductie cursus hebben gegeven. Tijdens de 12e les week is de Vragenlijst Senioren Samen Sportief door de aanwezige deelnemers ingevuld. Dit is een schriftelijke enquête waarin gevraagd is naar de ervaren kwaliteit van het programma (zie bijlage 3).

Tabel 2.2 Deelnemers vervolgprogramma naar groep

Locatie/tijdstip	Aantal deelnemers bij start vervolgprogramma
Krijtmolen maandag 16.30 uur	18
Krijtmolen dinsdag 19.00 uur	21
Krijtmolen dinsdag 20.00 uur	17
Krijtmolen woensdag 13.00 uur	22

#### *Tweede fitheidstest*

De tweede fitheidstest is gehouden op woensdag 27 april 2005 in Sporthal Elzenhagen van 12.00 – 15.00 uur. De fitheidstest is gehouden in twee tijdsblokken. Aan de tweede fitheidstest hebben 29 personen deelgenomen. Hieronder waren ook vijf personen die aan eerdere project hadden deelgenomen.

De tweede fitheidstest is gelijk aan de eerste. De deelnemers ontvingen persoonlijk de testresultaten waarbij ook gekeken is naar de verschillen tussen de eerste en de tweede test.

#### *Zomerprogramma*

Het zomerprogramma bestond uit vijf lessen. De lessen zijn losse buitenactiviteiten waar voor men per keer kan inschrijven. Dit jaar stonden Nordic Walking, tennis, conditietraining, Jeu de Boules en een fietstocht op het programma. Deelnemers uit alle groepen van het vervolgprogramma en het introductieprogramma zijn uitgenodigd hieraan deel te nemen. Ook deelnemers van andere bewegingsactiviteiten van Sportbuurtwerk Amsterdam-Noord zijn uitgenodigd om mee te doen. De deelnemers dienden zich van tevoren aan te melden. De verschillende lessen werden verzorgd door medewerkers van Sportbuurtwerk Amsterdam-Noord, meestal op de accommodatie van een sportvereniging. Tabel 2.3 geeft een overzicht van het zomerprogramma.

Tabel 2.3 Overzicht zomerprogramma

Wat	Waar	Wanneer	Deelnemers
Nordic Walking	Florapark	woensdag 11 mei 2005	19
Tennis	Kadoelen	woensdag 18 mei 2005	6
Conditietraining	Atletiek Ver. ATOS	woensdag 25 mei 2005	9
Jeu de boules	Vereniging de Metoor	woensdag 1 juni 2005	15
Fietstocht	Noord	woensdag 8 juni 2005	17

## **2.2 Kosten voor deelname**

Deelname aan de fitheidstest kostte € 4,- per persoon. Deelname aan het introductieprogramma kostte € 25,- voor het hele programma van 12 lessen. De kosten voor het vervolgprogramma was gelijk aan het introductieprogramma, dus € 25,-. Deelname aan het zomerprogramma kostte € 2,50 per keer.





## Hoofdstuk 3 Deelname en uitval Senioren Samen Sportief

In dit hoofdstuk wordt beschreven hoeveel bewoners zich hebben aangemeld voor Senioren Samen Sportief, wat de kenmerken van de belangstellenden waren en hoe het verloop (in- en uitstroom) van deelnemers was gedurende het programma. Waar mogelijk worden gegevens vergeleken met de resultaten van de vorige projecten.

### 3.1 Belangstellenden voor Senioren Samen Sportief

In totaal hebben 168 personen het aanmeldingsformulier en de vragenlijst ingevuld. We noemen deze groep de belangstellenden. De meerderheid is vrouw (67 %), een derde (33%) is man. Van de groep belangstellenden behoort driekwart (77%) tot de doelgroep 50-65 jaar. Hiervan is 1% jonger dan 50 jaar en 22% is 66 jaar of ouder, zie tabel 3.1.

Als we de doelgroep verdelen in leeftijdsgroepen van vijf jaar (50-54, 55-59, 60-64 jaar) dan blijkt de verdeling binnen de doelgroep evenwichtig te zijn, alle drie de groepen zijn ongeveer even groot. Een vijfde van de belangstellenden (20%) behoort tot de leeftijdsgroep 65-69 jaar, 4% is 70-74 jaar en 4% is ouder dan 75, zie tabel 3.2.

Tabel 3.1 Belangstellenden behorende tot de doelgroep (50-65 jaar)

Leeftijdsgroep	Belangstellenden
45 – 49	2 (1%)
50 – 65	127 (77%)
66+	37 (22 %)
Totaal	166
Onbekend	2

Tabel 3.2 Belangstellenden naar leeftijdsgroep

Leeftijdsgroep	Belangstellenden
45 - 49	2 (1%)
50 - 54	40 (24%)
55 - 59	40 (24%)
60 - 64	38 (23%)
65 - 69	33 (20%)
70 - 74	6 (4%)
75+	7 (4%)
Totaal	166
Onbekend	2

In hoofdstuk 2 is aangegeven dat de wijken N66 en N67 in totaal 1.881 inwoners hebben in de leeftijdsgroep 50 t/m 64 jaar. Hiervan hebben 118 personen (6%) zich als belangstellenden voor het programma Senioren Samen Sportief aangemeld.

Van de 168 belangstellenden zijn er 78 personen die zich samen met een ander aanmelden. Hiervan meldt ongeveer tweederde zich met een huisgenoot aan. Dit betekent dat bijna de helft (47%) van de aanmelders zich met een ander aanmeldt. Bijna een derde (31%) komt met een huisgenoot.

Aan de belangstellenden is ook gevraagd of men zichzelf sportief actief vindt. Ruim een kwart (26%) van de belangstellenden vindt zichzelf sportief actief, driekwart (74%) vindt

zichzelf niet sportief actief. Hierbij is er geen verschil tussen mannen en vrouwen noch tussen de verschillende leeftijdsgroepen, zie tabel 3.3.

Tabel 3.3 Sportiviteit naar geslacht

Geslacht	Sportief actief		Totaal
	Ja	Nee	
Man	13 (24%)	42 (76%)	
Vrouw	30 (27%)	82 (73%)	
Totaal	43 (26%)	124 (73%)	167
Onbekend			1

#### Deelname fitheidstest

Alle mensen die belangstelling toonden voor Senioren Samen Sportief hebben een uitnodiging gekregen voor de fitheidstest. In totaal hebben 74 personen (44%) deelgenomen aan deze fitheidstest. Vijf personen hebben niet deelgenomen aan de fitheidstest omdat de arts van de fitheidstest beoordeelde dat het voor hen niet verantwoord was aan de test deel te nemen.

Er is geen verschil tussen mannen en vrouwen of tussen de verschillende leeftijdsgroepen te zien met betrekking tot het wel of niet deelnemen aan de fitheidstest.

### 3.2 Het introductieprogramma

#### Aanmelden

Van de 168 belangstellenden hebben 99 personen (59%) zich aangemeld voor het introductieprogramma. Vrouwen melden zich significant vaker aan. Van de 55 belangstellende mannen geven 24 (44%) zich op voor het introductieprogramma, van de 112 belangstellende vrouwen geven 74 (66%) zich op, zie tabel 3.4. Er zijn geen significante verschillen tussen de verschillende leeftijdsgroepen. Er zijn ook geen verschillen tussen de personen die zich wel of niet sportief actief noemen. Van de personen die zich aanmelden voor het introductieprogramma beschouwt driekwart (76%) zich als niet sportief actief.

Van de personen die zich aanmelden voor het introductieprogramma heeft een derde (34%) niet deelgenomen aan de eerste fitheidstest. Negen (12%) van de 74 personen die hebben deelgenomen aan de fitheidstest hebben zich uiteindelijk niet aangemeld voor het introductieprogramma.

Tabel 3.4 Aanmelden introductie naar geslacht

	Belangstellenden	Aanmelden introductie	Niet aanmelden introductie
Man	55	24 (44%)	31 (56%)
Vrouw	112	74 (66%)	38 (34%)
Totaal	167	98 (59%)	69 (41%)
Onbekend	1		

#### Reden niet aanmelden

Van de 168 belangstellenden hebben 69 personen (41%) hebben zich niet aangemeld voor het introductieprogramma. Van 21 personen van deze groep(30%) is de reden van niet-aanmelding bekend. Bij acht personen is de gezondheidssituatie de reden. Drie personen

hiervan hebben of zullen een operatie ondergaan. Vier personen geven aan dat het programma hen niet aanspreekt. Voor vier personen schikt de tijd niet. De overige redenen zijn divers.

#### *Deelname aan het introductieprogramma*

Hoewel 99 personen zich aangemeld hebben voor het introductieprogramma hebben uiteindelijk 84 personen één of meerdere keren een les van het introductieprogramma bijgewoond. Deze 84 (50% van de belangstellenden) personen noemen we deelnemers. Het is niet bekend wat de reden is voor de uitval van de 17 personen (17 % van de personen die zich hebben aangemeld voor het introductieprogramma) bij de start van het introductieprogramma.

Van de personen die deelnemen aan het introductieprogramma heeft 70% (59 personen) ook deelgenomen aan de fitheidstest. Vijftien personen (20% van de test deelnemers) hebben wel deelgenomen aan de fitheidstest maar nemen niet deel aan het introductieprogramma. Hiervan hebben zes personen zich aanvankelijk wel opgegeven voor het introductieprogramma. Onduidelijk is waarom zij niet deelnemen aan het introductieprogramma

#### *Lestrouw*

Het introductieprogramma bestaat uit 12 lessen. Wij beschouwen een deelnemer als een trouwe deelnemer als hij/zij zeven of meer lessen volgt. Van de 84 deelnemers heeft driekwart zeven of meer lessen gevolgd. Er is geen verschil tussen mannen en vrouwen en geen verschil tussen de leeftijdsgroepen ten aanzien van de lestrouw. Tweeënveertig procent van de deelnemers volgt tien of meer lessen.

Van de 21 personen die zes of minder lessen volgen, vallen er 14 (67%) uit binnen de eerste zes lessen. Van acht deelnemers is een reden voor uitval bekend. Vijf personen geven aan dat ze gezondheidsproblemen hebben, twee hiervan hebben problemen met het bewegingsapparaat. De overige drie redenen zijn divers.

### **3.3 Vervolgprogramma**

Achtereenvolgende personen nemen deel aan tenminste één les van het vervolgprogramma. Van de 84 personen die aan het introductieprogramma hebben deelgenomen nemen 52 personen (62%) deel aan het vervolgprogramma.

Er is geen verschil tussen mannen en vrouwen met betrekking tot het wel of niet deelnemen aan het vervolgprogramma. Het lijkt erop dat deelnemers in de leeftijdsgroep 55-59 vaker doorstromen van het introductieprogramma naar het vervolgprogramma. Het verschil is echter niet significant, zie tabel 3.5.

Tabel 3.5 Deelname vervolgprogramma naar leeftijd

<b>Leeftijd</b>	<b>Geen deelname vervolg</b>	<b>Deelname vervolg</b>	<b>Totaal</b>
45-49 jaar	1 (100%)	0	1
50-54 jaar	8 (36%)	14 (64%)	22
55-59 jaar	4 (20%)	16 (80%)	20
60-64 jaar	8 (44%)	10 (56%)	18
65-69 jaar	6 (40%)	9 (60%)	15
70-74 jaar	2 (67%)	1 (33%)	3
75+	2 (67%)	1 (33%)	3
<b>Totaal</b>	<b>31 (38%)</b>	<b>51 (62%)</b>	<b>82</b>
Onbekend			2

### *Lestrouw*

Van de 58 personen die deelnemen aan het vervolgprogramma bezoeken 46 personen (79%) zeven of meer lessen. Van de 12 personen die minder dan zeven lessen volgen vallen zes personen binnen de eerste zes lessen uit. De helft van de 58 deelnemers volgt tien of meer lessen.

Er is geen verschil in lestrouw tussen mannen en vrouwen en tussen de verschillende leeftijdsgroepen.

### *Tweede fitheidstest*

Aan de tweede fitheidstest hebben 24 personen deelgenomen. Op één na hebben al deze personen ook deelgenomen aan het vervolgprogramma. Er zijn geen verschillen tussen mannen en vrouwen en de verschillende leeftijdsgroepen.

### *Zomerprogramma*

In totaal hebben 20 personen deelgenomen aan één of meer lessen van het zomerprogramma. Op twee na hebben deze personen ook deelgenomen aan het vervolgprogramma. Het losse karakter van het zomerprogramma blijkt uit de 'lestrouw': 13 personen namen deel aan één les van het zomerprogramma. Slechts drie personen namen deel aan alle vijf lessen van het zomerprogramma.

## **3.4 Redenen van uitval**

Gedurende het gehele programma is de reden van uitval geregistreerd. Bij de verschillende onderdelen is al beschreven, voor zover bekend, wat de reden van uitval was. In deze paragraaf wordt een overzicht van de redenen van uitval gegeven. In totaal is van ongeveer een derde van de uitvallers (34 personen) een reden van uitval geregistreerd. Eén persoon gaf twee verschillende redenen op. In totaal zijn er dus 35 redenen. De verhouding mannen/vrouwen is gelijk aan de verdeling binnen de groep belangstellenden. Van de groep 66+ zijn in verhouding iets meer redenen van uitval bekend.

Gezondheid is de belangrijkste reden voor uitval. In totaal 13 personen (38%) geven dit als reden op. Voorts vindt 17% het programma niet passend is en vindt eveneens 17% dat het tijdstip niet schikt. Bij de groep 66+ is de gezondheid de belangrijkste reden voor uitval. Van 66+ deelnemers geeft 67% de eigen gezondheid als reden van uitval op. Bij de groep 50-65 jaar is dat 37 %, zie tabel 3.6.

Tabel 3.6 Redenen van uitval

<b>Reden van uitval</b>	<b>50-65 jaar</b>	<b>66+</b>	<b>Totaal</b>
Gezondheid	7	6	13
Programma is niet passend	5	1	6
Deelname aan andere sport	3		3
Tijdstip ongeschikt	4	2	6
Anders	7		7
Totaal	26	9	35

## **3.5 Samenvatting deelname en uitval**

Naar aanleiding van de bewonersbrief melden 168 personen zich aan als belangstellende. Hiervan melden 99 personen (59%) zich aan voor het introductieprogramma. Van de personen die zich aanmelden voor het introductieprogramma nemen 84 (50%) daadwerkelijk deel aan

één of meer lessen. Bij het vervolgprogramma zijn er nog 58 (35%) deelnemers over. Hiervan volgen 46 personen (27%) tenminste de helft van de lessen. Aan het einde van het programma is ongeveer een derde van de oorspronkelijke belangstellenden nog actief in het programma. Van de 84 personen die daadwerkelijk gestart zijn met het introductieprogramma is nog 55 % (46 personen) lestrouw in het vervolgprogramma.



## Hoofdstuk 4   Ervaren kwaliteit

In dit hoofdstuk worden de resultaten beschreven van de schriftelijke vragenlijst die de deelnemers aan het einde van het vervolgprogramma hebben ingevuld. Hierin wordt vooral aandacht besteed aan de waardering van de kwaliteit van het programma. De vragenlijst is ingevuld door de deelnemers van de vier groepen in de Krijtmolen en door een groep in de Zeppelin. De groep in de Zeppelin bestaat uit deelnemers die ook deelgenomen hebben aan het programma 2003-2004. Dit is een 'nazorggroep' van het vorige seizoen. Zij hebben een programma gevolgd dat vergelijkbaar is met het gewone vervolgprogramma. De resultaten van alle groepen zijn gezamenlijk geanalyseerd.

Zestien respondenten hebben gebruik gemaakt van de mogelijkheid iets op te merken over het programma aan het einde van de vragenlijst. Enkele personen maken opmerkingen over meerdere onderwerpen. De resultaten zijn bij het betreffende onderwerp verwerkt.

### 4.1   Kenmerken respondenten

Aan het einde van het vervolgprogramma hebben 66 deelnemers een vragenlijst ingevuld over de kwaliteit van het programma. In tabel 4.2 is te zien hoe de verdeling over de verschillende lesgroepen was. De groep respondenten bestaat voor 30% uit mannen en voor 70% uit vrouwen. Ruim driekwart behoort tot de doelgroep van 50-65 jaar, zie tabel 4.1. Dit komt overeen met de samenstelling van de deelnemersgroep zoals blijkt uit de registratie (zie paragraaf 3.1). Er is ook gevraagd naar lidmaatschap van een sportvereniging. Een klein deel van de respondenten (17%) geeft aan lid te zijn (zie tabel 4.3).

Tabel 4.1   Kenmerken van de respondenten

<b>Geslacht</b>	<b>Respondenten (n=66)</b>
Man	20 (30%)
Vrouw	46 (70%)
<b>Leeftijd</b>	
45-49 jaar	1 (2%)
50-65 jaar	48 (76%)
66+	14 (21%)
Onbekend	3

Tabel 4.2   Respondenten naar lesgroep

<b>Groep</b>	<b>Respondenten (n=66)</b>
Krijtmolen maandag 16.30 uur	9 (14%)
Krijtmolen dinsdag 19.00 uur	13 (20%)
Krijtmolen dinsdag 20.00 uur	9 (14%)
Zeppelin woensdag 10.00 uur	15 (23%)
Krijtmolen woensdag 13.00 uur	17 (26%)
Meerdere dagen	3 (5%)

Tabel 4.3 Respondenten naar lidmaatschap sportvereniging

Lid sportvereniging	Respondenten (n=66)
Nee	50 (76%)
Ja	11 (17%)
Onbekend	5 (8%)

## 4.2 Tevredenheid

### *Algemene tevredenheid*

Van de 66 respondenten is 91% zeer tevreden en 8% tevreden over de bewegingsactiviteiten in het algemeen. Aan het einde van de vragenlijst geven zes personen (9%) hun positieve waardering over het programma.

### *Begeleiding*

Een ruime meerderheid (71%) is zeer tevreden en 29% tevreden over de kwaliteit van de begeleiding. Over de aandacht van de begeleiding voor en na de les is 83% van de respondenten (zeer) tevreden. Van de respondenten zijn negen personen (15%) niet tevreden/niet ontevreden. Twee van hen geven aan dat er te weinig aandacht is.

Over de aandacht van de begeleiding tijdens de les is 95% (zeer) tevreden. Eén respondent vindt dat er te weinig aandacht is tijdens de les.

### *Plaats, tijd en kosten*

Over de kwaliteit van de accommodatie zijn de respondenten minder eensgezind. Driekwart is tevreden tot zeer tevreden, 18% is niet tevreden/niet ontevreden en 11 % is niet tevreden. Als wij de resultaten uitsplitsen naar accommodatie (Krijtmolen en Zeppelin) dan blijken vooral de respondenten van de Krijtmolen minder tevreden te zijn. Bij de vrije opmerkingen op de vragenlijst werd door drie respondenten van de Krijtmolen aangegeven dat ze de zaal vies vonden.

De respondenten zijn (zeer) tevreden over de aanvangstijd (99%), de reistijd naar de activiteit (97%) en de kosten van de lessen (91%). Vier respondenten (6%) zijn niet tevreden/niet ontevreden over de kosten, twee zijn ontevreden.

### *Duur en intensiteit*

Van alle respondenten is 86% (zeer) tevreden over de duur van de lessen. Eén op tien is noch tevreden noch ontevreden en 3% is ontevreden. Er zijn vier respondenten (6%) die aangeven dat ze de lessen te kort vinden. Over de intensiteit van de lessen is 92% (zeer) tevreden, 5% is niet tevreden/niet ontevreden en 3% is ontevreden. Drie deelnemers (5%) geven aan dat ze zowel de tijdsduur te kort als de intensiteit te licht vinden. Er is hierbij geen verband aan te tonen met sekse of leeftijd.

### *Effecten en veiligheid*

Aan de respondenten is gevraagd in hoeverre zij tevreden zijn over de ervaren effecten van de activiteiten op de eigen gezondheid/conditie. Daarop heeft 89 % geantwoord dat men hiermee tevreden tot zeer tevreden is. Zeven procent is niet tevreden/niet ontevreden en 5% is ontevreden. Twee personen geven aan dat ze te weinig vooruitgang hebben ervaren. Hoewel er geen significant verschil aangetoond kan worden, is wel de trend te zien dat mannen vaker ontevreden zijn over het effect dan vrouwen. Over de aandacht voor veiligheid in de lessen is een zeer ruime meerderheid (90%) van de respondenten (zeer) tevreden. Eén op tien geeft aan hiermee noch tevreden noch ontevreden te zijn.



### *Sfeer en lesinhoud*

Van de respondenten is 99% (zeer) tevreden over de andere deelnemers van de groep. Ook is vrijwel iedereen (98%) (zeer) tevreden over de inhoud van de lessen. Over de sfeer in de groep is iedereen (100%) tevreden tot zeer tevreden. 4

Over de mogelijkheid om een eigen inbreng te hebben is 91% tevreden tot zeer tevreden. De overige 9% is noch tevreden noch ontevreden. Er is geen verschil te zien tussen de verschillende leeftijdsgroepen en tussen mannen en vrouwen. Tot slot blijkt iedereen tevreden tot zeer tevreden met de variatie in de bewegingsactiviteiten.

### *Aan verwachtingen voldaan?*

Gevraagd is of het programma Senioren Samen Sportief aan de verwachtingen heeft voldaan. Hierbij kon men aangeven waarom wel of niet. De helft van de respondenten (56%) heeft aangegeven dat het programma voldeed aan de verwachting en licht dit toe. Deze 'vrije' antwoorden zijn ingedeeld in een aantal categorieën. Zo geeft één op de drie (32%) aan dat de conditie beter is geworden of dat men zich fitter voelt. Bijna een kwart (24%) geeft aan dat men het prettig vindt om sportief bezig te zijn, 22% noemt de gezelligheid en het samen bewegen, 14% geeft argumenten die betrekking hebben op de kwaliteit van het programma. Tenslotte geeft 8% aan dat men door het programma meer is gaan bewegen. (zie tabel 4.4)

Tabel 4.4 Redenen waarom programma heeft voldaan

Reden voldaan want...	Respondenten (n=37)
Conditie is beter, fitter, soepeler	12 (32%)
Prettig sportief bezig zijn	9 (24%)
Gezelligheid, samen bewegen	8 (22%)
Kwaliteit programma	5 (14%)
Meer gaan bewegen	3 (8%)

### **4.3 Vervolg bewegingsactiviteiten**

Het merendeel van de respondenten is van plan deel te nemen aan het zomerprogramma. Bijna de helft (46%) geeft aan zeker van plan te zijn deel te nemen aan één of meer activiteiten van het zomerprogramma. Een derde (32%) geeft aan dat ze waarschijnlijk wel gaat deelnemen. Verder weten vier personen het nog niet, negen nemen waarschijnlijk niet deel en één zeker niet.

De vraag of men van plan is na de zomer weer deel te nemen aan een sportieve activiteit is door driekwart (78%) positief beantwoord. Twaalf personen (19%) is dit waarschijnlijk wel van plan. Twee personen weten het nog niet (zie tabel 4.5).

Tabel 4.5 Voornemen om na de zomer sportief actief te zijn

Bent u van plan om na de zomer deel te nemen aan sportieve activiteit	Respondenten (n=66)
Ja, zeker wel	50 (78%)
Waarschijnlijk wel	12 (19%)
Weet niet	2 (3%)
Onbekend	2

Vijftig respondenten (78%) hebben aangegeven welke activiteit men van plan is te gaan doen. Hiervan wil het grootste deel verder gaan met Senioren Samen Sportief (44%). Daarnaast noemt men gym en conditietraining (respectievelijk 20% en 12%). Waarschijnlijk wordt hier voor een (groot) deel ook een programma zoals Senioren Samen Sportief bedoeld. In totaal wil ongeveer driekwart van deze vijftig respondenten dus het volgende seizoen aan een activiteit, zoals Senioren Samen Sportief, deelnemen. Daarnaast zijn er zes personen (12%) die specifieke sporten noemen, zoals fietsen, tennis en fitness, zie tabel 4.6. Aan het einde van de vragenlijst geven zes personen aan dat ze willen doorgaan.

Tabel 4.6 Welke activiteit

<b>Activiteit</b>	<b>Respondenten (n=66)</b>
Senioren samen sportief	22 (44%)
Gym	10 (20%)
Conditietraining	6 (12%)
Specifieke sport	6 (12%)
Overig	6 (12%)
Onbekend	14

## Hoofdstuk 5 Conclusies en aanbevelingen

In dit hoofdstuk wordt geprobeerd conclusies te trekken aan de hand van de vragen zoals die in hoofdstuk 1 zijn geformuleerd:

Hoe is het bereik van de doelgroep?

Hoe groot is uitval gedurende het programma?

Wat zijn redenen van uitval?

Hoe ervaren de deelnemers kwaliteit van het programma?

Hierbij worden de resultaten van zowel de registratie (beschreven in hoofdstuk 3) als de vragenlijst (beschreven in hoofdstuk 4) gebruikt. Waar mogelijk worden de resultaten vergeleken met resultaten van de eerdere projecten Senioren Samen Sportief (Van Ketel, 2003), andere vergelijkbare projecten in het land en literatuur over bewegingsstimulering.

### 5.1 Conclusies

#### **De bewonersbrief is een geschikte manier om de doelgroep te bereiken**

Zes procent van de potentiële doelgroep (50-65 jaar) in Molenwijk, Oostzanerwerf, Twiske Oost en West heeft zich als belangstellenden voor het programma Senioren Samen Sportief gemeld. Dit is vergelijkbaar met de resultaten in de vorige gebieden. Daar meldden gemiddeld 5% van de doelgroep zich aan. De variatie tussen de wijken was 4 tot 9%.

Bijna de helft (47%) van de belangstellenden meldt zich samen met een ander aan. Bijna een derde (31%) komt met een huisgenoot. Dit is vergelijkbaar met de eerdere projecten. Hier meldden 30 tot 45% van de mensen zich aan met een ander.

Het percentage belangstellenden dat in de doelgroep (50-65 jaar) valt is 77%. Dit is vergelijkbaar met de eerdere projecten. Er hebben in verhouding iets minder jongere ouderen (<50 jaar) belangstelling dan in de andere projecten. De groep belangstellenden boven de 65 jaar is minder oud. Ongeveer 28% van deze groep is 70 of ouder. In de andere projecten was dat gemiddeld 43%.

Van de belangstellenden beschouwt 73% zich als niet sportief actief. De belangstellenden die wel sportief actief zijn behoren eigenlijk niet tot de doelgroep. Onder deze groep kunnen ook personen vallen die zich samen met een niet-actieve opgeven.

De bereikte belangstellenden komen grotendeels overeen met de beoogde doelgroep: 50-65 jarigen die nog niet sportief actief zijn. Een beperkt aantal personen die niet tot de doelgroep behoren meldt zich aan voor Senioren Samen Sportief.

De verhouding mannen/vrouwen (33/77%) bij de belangstellenden is vergelijkbaar met de eerdere projecten. In verhouding met de bevolkingssamenstelling tonen mannen dus minder belangstelling. Deze tendens is ook te zien bij het landelijke bewegingsstimuleringsprogramma Galm (persoonlijke mededeling GALM). Het verschil in belangstelling tussen mannen en vrouwen is daar echter minder groot (Van Ketel, 2003). Er valt geen uitspraak te doen op basis van de registratiegegevens over de oorzaak van de geringere belangstelling van mannen. Wellicht spreekt het programma mannen minder aan. Uit onderzoek van TNO (Stiggelbout & Hopman-Rock, 2002) blijkt dat mannen vooral deelnemen aan activiteiten zoals fietsen, tafeltennis, Hart in beweging, atletiek, badminton en schaatsen. Ze doen minder mee aan activiteiten zoals gymnastiek, Meer Bewegen Voor Ouderen en wandelen.

In de registratie is geen aandacht besteed aan etniciteit. De ervaring van Sportbuurtwerk Amsterdam-Noord is dat allochtone bewoners nauwelijks aan het project deelnemen. De gebruikte werving is lijkt niet geschikt om allochtone bewoners te bereiken. Daarbij speelt ook mee dat het programma waarschijnlijk deze doelgroep minder aanspreekt. De ervaring van het Sportbuurtwerk is dat bijvoorbeeld het sporten in gemengde groepen (mannen/vrouwen) voor veel allochtone bewoners een bezwaar vormt.

### **Uitval is het grootst in de eerste fase: vooral bij mannen**

Van de 168 personen die belangstelling tonen, nemen in het vervolgprogramma nog 58 deel (34%). In de eerste fases van het project is de grootste uitval. Iets meer dan de helft (99 personen, 59%) meldt zich aan voor het introductieprogramma. Uiteindelijk neemt de helft (84 personen, 50%) van de oorspronkelijke groep belangstellenden deel aan het introductieprogramma. Mannen vallen in deze fase meer uit dan vrouwen. Mogelijk spelen hier dezelfde factoren een rol als bij de aanmelding.

### **Gezondheid belangrijkste reden voor uitval**

Van de personen van wie de redenen van uitval bekend zijn, blijkt de gezondheid een belangrijke reden te zijn. Hierbij wordt een aantal keren genoemd dat een operatie aan het bewegingsapparaat de reden is. Een dergelijke operatie kan er toe leiden dat men voor een langere periode niet kan deelnemen. Voor de andere gezondheidsredenen lijkt het er op dat het programma voor een deel van de belangstellenden te zwaar is. Een andere reden voor uitval is het tijdstip van de lessen. De medewerkers van Sportbuurtwerk Amsterdam-Noord gaven aan dat, in vergelijking met vorige projecten, de belangstelling voor de avond groepen groter was. Dit blijkt ook wel uit de omvang van de avondgroepen. Met name bij het introductieprogramma waren dit de grootste groepen. Dit zou verklaard kunnen worden door de toegenomen arbeidsparticipatie van 50-plussers. Uit het rapport De Staat van de Stad Amsterdam III, (Lindeman et al., 2005) blijkt dat de arbeidsparticipatie van 55-64 jarigen gestegen is van ongeveer 30% in 1999 tot bijna 50% in 2005. De toename bij vrouwen in deze groep is zelfs nog sterker.

Onduidelijk is wat het effect is van het grote aantal samen-aanmelders. Het samen aanmelden kan positief werken op de deelnametrouw. Als echter een van de twee uitvalt kan dat ook betekenen dat de partner uitvalt.

### **Ruim eenderde valt uit bij het vervolgprogramma**

Bij de overstap van het introductieprogramma naar het vervolgprogramma valt opnieuw een groep uit. Van de 84 deelnemers aan het introductieprogramma stromen 52 personen door naar het vervolgprogramma. Dit betekent dat 38% in deze fase uitvalt. Onduidelijk is waarom. In het onderzoek van TNO is sprake van een gemiddelde uitval van 14,5% over een periode van zes maanden. Hierbij blijkt een groot verschil te zijn tussen de verschillende sporten. De grootste uitval (37%) is bij fysiosport, dat als cursus aangeboden wordt. Na het aflopen van de cursus (of abonnement) van 12 weken stopt men met deze activiteit. (Stiggelbout & Hopman-Rock, 2002) Senioren Samen Sportief wordt ook als cursus aangeboden. Wellicht speelt dat een rol bij de uitval na het introductieprogramma.

### **Eigen bijdrage vormt geen reden voor uitval**

Uit het TNO onderzoek blijkt ook dat de hoogte van de eigen bijdrage een belangrijke reden voor uitval is. Mensen die een eigen bijdrage van 9 tot 18 € per maand moeten betalen hebben twee keer zo grote kans om uit te vallen dan mensen die minder dan 9 € bijdragen. De kosten voor Senioren Samen Sportief is ongeveer 8 € per maand. Uit de enquête blijkt ook dat de deelnemers tevreden zijn met de kosten voor de lessen. De kosten lijken in het geval van Senioren Samen Sportief geen belangrijke reden voor uitval te zijn.

### **Tijdelijke uitval leidt vaak tot definitieve uitval**

Uit het TNO onderzoek blijkt eveneens dat tijdelijke uitval vaak leidt tot definitieve uitval. Dat lijkt in het geval van Senioren Samen Sportief ook het geval. Als we kijken naar de deelnametrouw en de doorstroom naar het vervolgprogramma zien we dat van de deelnemers die zes of minder lessen volgen in het introductieprogramma (n=21) slechts één persoon (5%) doorstroomt naar het vervolgprogramma. Deelnemers die wel trouw het introductieprogramma volgen (n=63), stromen grotendeels door naar het vervolgprogramma (81%).

Fitheidstest geen prioriteit voor belangstellenden en deelnemers vervolgprogramma

Bij de start van het programma geeft de eerste fitheidstest zowel de deelnemers als de docenten inzicht in de fitheid en conditie van de deelnemers. Op deze manier kan het de deelnemers motiveren aan het programma deel te nemen. De docenten kunnen bij het samenstellen en uitvoeren van het programma rekening houden met de resultaten. Van de belangstellenden voor het programma neemt 44% deel aan de eerste fitheidstest. Bij de medewerkers van Sportbuurtwerk Amsterdam-Noord bestaat de indruk dat het tijdstip (overdag) daarbij een rol speelt.

Ook bij het Galm project is in deze fase sprake van uitval, 22 tot 30% van de personen die zich opgeven voor de fitheidstest komt niet opdagen (Popkema & De Greef, 1999).

Er nemen in verhouding nog minder mensen deel aan de tweede fitheidstest. Van de 58 personen die deelnemen aan het vervolgprogramma doen er 23 (40 %) mee aan deze fitheidstest die bedoeld is om deelnemers inzicht te geven in de effecten van het bewegingsprogramma. Uit de resultaten van de enquête blijkt dat veel deelnemers tevreden zijn met de effecten op gezondheid en conditie. Blijkbaar hechten de deelnemers minder waarde aan het meten van deze verbetering.

### **Kwaliteit van programma wordt hoog gewaardeerd**

Bij de beoordeling van de resultaten van de enquête over de kwaliteit moet in gedachten worden gehouden dat de lijst is ingevuld door deelnemers die tot het einde toe hebben meegedaan. Ook enkele deelnemers uit vorige projecten behoren tot de respondenten. Het betreft de volhouders. Personen die gedurende het programma uitgevallen zijn kunnen een geheel andere beoordeling van de kwaliteit hebben. De door hen ervaren onvoldoende kwaliteit kan een reden zijn voor uitval.

Omdat de meeste deelnemers op de meeste punten (zeer) tevreden zijn gaat de aandacht vooral naar de onderwerpen waarin enkelen minder tevreden zijn. De kwaliteit van de accommodatie is niet optimaal. Elf procent van de respondenten geeft aan dat men (zeer) ontevreden is over de accommodatie, met name over locatie de Krijtmolen. Drie deelnemers maken de opmerking dat de zaal vies is. Een ander aandachtspunt is de aandacht van de begeleiding voor en na de les: 15% zegt hiermee noch tevreden noch ontevreden te zijn, twee personen (3%) zijn ontevreden. Tenslotte is de duur en intensiteit een aandachtspunt. Met de duur van de les is één op de tien noch tevreden noch ontevreden en 3% is hiermee ontevreden. Vier personen (6%) vinden de lessen te kort. Over de intensiteit van de les is 5% niet tevreden/niet ontevreden en 3% ontevreden. Vijf procent van de respondenten is ontevreden over de effecten op de gezondheid. Het is niet significant maar het lijkt erop dat mannen in verhouding iets minder tevreden zijn over de duur, intensiteit en effecten van het programma.

Bij de antwoorden op de vraag 'Heeft het programma aan de verwachtingen voldaan?' komt een gevarieerd beeld naar voren. Zowel de fysieke verbeteringen, het plezier in het sporten zelf als de gezelligheid worden genoemd. Het lijkt erop dat het programma tegemoet komt aan verschillende behoeften van de deelnemers.

### **Er is grote behoefte aan blijvend sportief actief te zijn**

Bijna de helft van de deelnemers is zeker van plan deel te nemen aan het zomerprogramma. Het is niet te zeggen hoeveel van hen ook werkelijk heeft deelgenomen. De gegevens uit hoofdstuk 3 en 4 kunnen namelijk niet naar het individuele niveau worden vertaald.

Ruim driekwart van de respondenten geeft aan na de zomer aan sportieve activiteiten te willen deelnemen. Hierbij wordt vooral Senioren Samen Sportief genoemd en hiermee vergelijkbare activiteiten. Er blijkt dus een grote behoefte aan een vervolg op het programma. Het programma Senioren Samen Sportief lijkt de deelnemers die aanvankelijk niet sportief waren, gestimuleerd te hebben tot personen met de wens om sportief actief te blijven zijn. In het transtheoretisch model wordt gesproken van gedragsbehoudfase als een persoon langer dan zes maanden aan het (sport)gedrag voldoet (Jenniskens & Mulder-Mertens, 2002). Het introductie- en vervolgprogramma hebben samen een looptijd

van zes maanden. Ook na deze zes maanden blijft het van belang uitval te voorkomen. Het vinden van een passend vervolg is daarbij één van de factoren.

## **5.2 Aanbevelingen**

### **Werving uitbreiden met intermediairs, media en zelforganisaties**

De bewonersbrief heeft een vrij goed bereik. Het effect van de brief kan wellicht nog verhoogd worden door aanvullende publiciteit in bijvoorbeeld de huis-aan-huis bladen. Ook intermediairen zoals huisartsen kunnen een rol spelen bij het werven en motiveren van bewoners. Potentiële deelnemers raadplegen misschien ook de huisarts voor advies. Huisartsen en fysiotherapeuten zouden in ieder geval op de hoogte moeten zijn van de inhoud van het project. Daarnaast kan gedacht worden aan het ophangen of neerleggen van posters, bewonersbrieven of folders in wachtkamers en buurthuizen.

Bij de werving kan gebruik gemaakt worden van de ervaringen van deelnemers. De ervaren fysieke verbetering, het plezier in sporten en de gezelligheid kunnen gebruikt worden in de wervingsteksten.

Om de groep allochtone bewoners te bereiken is een andere manier van werving noodzakelijk. Een netwerkbenadering bijvoorbeeld via zelforganisaties kan effectief zijn. Hiervoor is samenwerking met andere instellingen zoals het opbouwwerk nodig. GGD, cluster EDG kan hierbij ondersteuning en advies geven. Bijvoorbeeld door het in kaart brengen van intermediairs en zelforganisaties

### **Nader onderzoek naar geringer bereik van mannen is gewenst**

Het lijkt van belang meer inzicht te krijgen in de redenen van de geringe belangstelling en grotere uitval in de eerste fase van mannen. Dit zou kunnen door telefonische interviews met mannen die zich wel aanmelden maar vervolgens niet deelnemen. Hierdoor kan inzicht gekregen worden in welke mate het soort activiteit, het tijdstip of andere factoren een rol spelen. Ook een vergelijkbaar onderzoek onder mannen die zich niet aanmelden zou waardevolle informatie kunnen opleveren. GGD, cluster EDG kan adviseren bij het opzetten en uitvoeren van het onderzoek.

### **Nader onderzoek naar redenen uitval**

Nader onderzoek naar redenen van uitval lijkt zinvol. Redenen van uitval zouden zoveel als mogelijk nagevraagd en geregistreerd moeten worden door de medewerkers van Sportbuurtwerk Amsterdam-Noord. Daarnaast kunnen telefonische interviews gehouden worden om meer inzicht te verkrijgen.

### **Meer aandacht voor mensen met geringere gezondheid**

Gezondheid lijkt een belangrijke reden voor uitval. Wellicht is het mogelijk meer rekening te houden met mensen met een mindere gezondheid. Dit zou bijvoorbeeld kunnen door aparte groepen te vormen voor mensen met een mindere gezondheid. Hiervoor kan samenwerking gezocht worden met de consultant aangepast sporten van DMO (Dienst Maatschappelijke Ondersteuning), of met fysiotherapeuten in de buurt. GGD, cluster EDG, kan ondersteuning bieden bij het opzetten van een lokaal netwerk rond bewegingsstimulering voor ouderen.

### **Aandacht voor voorkomen uitval**

Tijdens de lessen kan aandacht besteed worden aan het voorkomen van langdurige of definitieve uitval ofwel voorkomen van terugval in het oude gedrag (relaps prevention). Docenten kunnen uitleg geven over het optreden van lichamelijke klachten en welke invloed dat heeft op het al dan niet volgen van de lessen. Hierbij kan ook verteld worden dat men na één of meer lessen afwezigheid altijd weer op eigen niveau kan mee doen en dat men een persoonlijk advies kan krijgen van de docent.

### **Stimuleren van deelname aan de fitheidstest**

Uit waarneming van Sportbuurtwerk Amsterdam-Noord lijkt het tijdstip van de test een rol te spelen in de niet-deelname aan de fitheidstest. Als het praktisch onmogelijk is de test 's avonds aan te bieden kan overwogen worden dit zo laat mogelijk in de middag te doen. Werkenden hoeven dan minder uren vrij te nemen. Misschien is een andere dag ook een optie. De woensdag is in dit project namelijk ook de lesdag met de minste deelnemers. Dit kan er op wijzen dat de dag zelf minder geschikt is. Het belang van de test kan ook benadrukt worden bij de uitnodiging.

In het vervolgprogramma kan extra aandacht gegeven worden aan het belang van deelname aan de tweede fitheidstest.

Extra aandacht voor de kwaliteit van de accommodatie en tijdstip van de lessen

Het is belangrijk extra aandacht te schenken aan de hygiëne in de sportaccommodatie.

Meer lessen in de avonduren, liefst op verschillende avonden, biedt meer mogelijkheden voor deelname van de groeiende groep werkenden onder de 50-plussers. Ook spreiding over verschillende dagen kan er voor zorgen dat beangstellende een geschikt lesuur kunnen kiezen.

### **Bevorderen van de doorstroming naar andere activiteiten**

Het zou goed zijn extra aandacht te besteden aan doorstroming van zowel de uitvallers als volhouders. De uitvallers hebben bij de start van het project de intentie om te gaan bewegen. Blijkbaar is het programma Senioren Samen Sportief niet passend voor hen. Door goede advisering is het mogelijk dat een deel van deze groep alsnog bij een (andere) bewegingsactiviteit kan instromen. Voor de deelnemers die tot het einde toe volhouden is het belangrijk tijdig toe te werken naar doorstroming naar andere activiteiten. De overstap is vaak moeilijk. Gedacht kan worden aan kennismakingsbezoeken bij andere activiteiten. Dit kan eventueel ook in kleine groepjes. Ook kunnen docenten van andere activiteiten als gastdocent uitgenodigd worden.

Om een goed advies te kunnen geven over geschikte activiteiten is een goed overzicht van alle bewegingsactiviteiten in de wijk belangrijk. Hoe gedetailleerder de informatie is, hoe beter geadviseerd kan worden. Te denken valt aan een overzicht van de diverse activiteiten met informatie over intensiteit van de activiteit, groepsgrootte, kenmerken van de deelnemers (leeftijd, man/vrouw). Hiervoor zou een inventarisatie gedaan kunnen worden onder sportclubs, buurthuizen, sportscholen, verzorgingshuizen et cetera. Een deel van de activiteiten zal een ander niveau hebben dan Senioren Samen Sportief en is waarschijnlijk ook minder sportgericht en meer gericht op bewegen. Belangstellenden voor wie Senioren Samen Sportief te 'zwaar' is kunnen via deze activiteiten toch fysiek actief worden of blijven. GGD, cluster EDG kan ondersteuning geven bij het opzetten en uitvoeren van de inventarisatie.

### *Tot slot*

Het uitvoeren van bovenstaande aanbevelingen vragen tijd en menskracht. Het kan het rendement van het project verhogen. Door het blijven registreren van deelname van de belangstellenden aan de programmaonderdelen kan bij volgende projecten bekeken worden of de tussentijdse uitval vermindert. De GGD kan bij het uitvoeren van volgende projecten in Amsterdam-Noord door analyses van de registratiegegevens en korte rapportages inzicht geven in de resultaten van Senioren Samen Sportief.





## Literatuur

*Jenniskens D, Mulder-Mertens H.* Handboek 55-plus: gezond in beweging. Arnhem: NOC\*NSF, 2002.

*Ketel A van.* Evaluatie Senioren Samen Sportief. Amsterdam: GG&GD Amsterdam. Epidemiologie, Documentatie & Gezondheidsbevordering, 2003.

*Lindeman E, Crok S, Slot J, Broeke L ten, Bicknese L, Smeets H, Klein Wolt K, Steenhoven P van der, Oord M van der, Beckers D, Janssen M.* De staat van de stad Amsterdam III: ontwikkelingen in participatie en leefsituatie. Amsterdam: Dienst Onderzoek en Statistiek, 2005.

*Popkema DY, Greef MHG de.* Uitval onder GALM deelnemers – rapportage eerste uitval moment (samenvatting). Groningen: Rijksuniversiteit Groningen. Instituut voor Bewegingswetenschappen; Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen, 1999.

*Stiggelbout M, Hopman-Rock M.* Voorkomen van uitval bij bewegingsdeelname door ouderen (50-plussers): eindrapport ten behoeve van ZonMw. Leiden: TNO Preventie en Gezondheid, 2002



## **Bijlagen**

### ***Bijlage 1***

Overzicht projecten Senioren Samen Sportief

project 1: 1999-2000 Banne Buiksloot

project 2: 2001 Bloemenbuurt, Vogelbuurt, Werengouw

project 3: 2001-2002 Nieuwendam Noordwest, Markengouw

project 4: 2002-2003 Buikslotermeer

project 5: 2003-2004 Tuindorp Oostzaan, Terrasdorp-Hogeland

project 6: 2004-2005 Molenwijk, Oostzanerwerf, Twiske Oost en Twiske West

### ***Bijlage 2***

Bewonersbrief en aanmeldingsformulier

### ***Bijlage 3***

Vragenlijst

## ***Bijlage 2***

Aan alle senioren tussen de 50 en 65 jaar  
die samen sportief willen blijven

Amsterdam, 9 augustus 2004

Geachte mevrouw / mijnheer,

Het stadsdeel Amsterdam-Noord biedt inwoners in de wijken **Molenwijk, Oostzanerwerf, Twiske Oost en Twiske West** van 50 jaar en ouder de mogelijkheid om deel te nemen aan het sportstimuleringsproject Senioren Samen Sportief.  
Het project richt zich vooral op mensen, die niet (meer) sportief actief zijn, maar die wel weer sportief actief willen worden.

Uit onderzoek blijkt dat met het ouder worden, het onderhouden van de fitheid en gezondheid steeds belangrijker wordt. Vandaar dat wij u als 50-plusser uitnodigen om aan het project deel te nemen en weer sportief actief te worden.

In het kader van het project worden bewoners van 50 jaar en ouder gelegenheid geboden om

- de fitheid te laten meten;
- deel te nemen aan een bewegings-introductieprogramma;
- gericht geadviseerd te worden om deel te nemen aan sportieve activiteiten.

Wij hebben informatie over het sportstimuleringsproject Senioren Samen Sportief en een aanmeldingsformulier/vragenlijst bijgevoegd. Als u zich wilt opgeven voor dit project, vragen wij u het aanmeldingsformulier/vragenlijst terug te zenden in de retourenvelop **vóór 30 augustus 2004**.

U ontvangt dan schriftelijk een uitnodiging voor de fitheidstest, die op woensdag 8 september 2004 wordt afgenomen in Sporthal Elzenhagen.

Op dinsdag 24 augustus 2004 wordt een voorlichting gegeven over dit project, 19.00 uur in Het Molenhuis, Molenwijk 7

Hoogachtend,

Het Dagelijks Bestuurslid van het Stadsdeel  
Amsterdam-Noord voor Economische Zaken  
en werkgelegenheid, Havens, Marktbeleid,  
Verkeer en Vervoer, Onderwijs, Sport,

dhr. R.P. Plantinga

## Informatie over het sportstimuleringsproject Senioren Samen Sportief

### **Bent u de laatste tijd niet sportief actief ?**

Wanneer u al een tijd niet sportief actief geweest bent, maar wel (weer) iets wilt gaan doen, bieden wij u de mogelijkheid om binnenkort te starten in uw eigen buurt.

### **Het sportstimuleringsproject**

Het project beslaat in totaal een periode van een jaar. Het project start met een fitheidstest, gevolgd door een bewegings-introductieprogramma van 12 weken. Dit wordt afgesloten met een persoonlijk bewegingsadvies. Daarna volgt een tweede programma van 12 weken en een tweede fitheidstest.

### **De fitheidstest**

Graag willen we verantwoord van start, en daarom neemt u eerst deel aan een fitheidstest. Hierbij wordt onder andere de lenigheid en het uithoudingsvermogen gemeten, evenals lengte en gewicht. Naast bekwame testleiders, is er ook een arts aanwezig. Niet omdat de test buitengewone inspanning vereist, maar om deelnemers met bepaalde aandoeningen of ziekten te adviseren. Aan de hand van de uitslag kunt u zien hoe u score is in vergelijking met mensen van dezelfde leeftijd en hetzelfde geslacht.

### **Bewegings-introductieprogramma**

Na de test wordt u uitgenodigd deel te nemen aan een bewegingsintroductieprogramma. Tijdens 12 lessen (overdag en 's avonds) worden verschillende sportieve activiteiten aangeboden. De nadruk ligt op plezier in het bewegen. Zo mogelijk stemmen wij deze lessen graag op uw wensen af.

### **De advisering**

De uitslag van de fitheidstest en de deelname aan het bewegings-introductieprogramma (en eventueel voorkomende blessures/aandoeningen) leiden tot een persoonlijk bewegingsadvies. U kunt dan besluiten deel te nemen aan het vervolgprogramma, aan sportgerichte activiteiten bij een vereniging, instromen bij de 50+ sportactiviteiten van het Sportbuurtwerk, of buurtcentra

### **De tweede fitheidstest**

Na een tweede periode van 12 lessen nemen we in het voorjaar van 2005 weer een fitheidstest af. U kunt dan, net als wij, zien wat het effect is van deelname aan dit sportproject.

### **Kosten**

Dit project wordt voor een deel gesubsidieerd door het stadsdeel Amsterdam-Noord. Een kleine eigen bijdrage moet worden betaald voor de fitheidstest € 4,00 en het bewegings-introductieprogramma 12 lessen voor € 25,00

### **Meer informatie**

Dinsdag 24 augustus 2004 is er voorlichting over het project:

Om 19.00 uur in Het Molenhuis, Molenwijk 7

Heeft u verder nog vragen dan kunt u zich wenden tot het Steunpunt Sportbuurtwerk maandag t/m donderdag van 09.00 tot 16.00 uur tel. 020 - 6363867

## ***Bijlage 3***

## Vragenlijst Senioren Samen Sportief 2004 – 2005

### Uitleg

Lees voordat u de vragenlijst invult de volgende instructies goed door!

- a) De meeste vragen in deze lijst zijn meerkeuzevragen. Dat wil zeggen dat u een van de antwoorden kiest, die het beste bij u past. Bij dat antwoord zet u een kruisje.

Voorbeeld:

Bent u lid van een sportvereniging?

- <sub>1</sub> ja  
<sub>2</sub> nee

- b) Mocht u per ongeluk een verkeerd hokje hebben aangekruist, zet dan alsnog een kruis in het goede hokje en zet daar dan een rondje omheen.
- c) Bij sommige vragen wordt, indien u niet tevreden bent, gevraagd uw antwoord te specificeren bij het “\*”.

### De vragenlijst

1. Ik doe mee/ heb meegedaan aan Senioren Samen Sportief op  
*Hieronder aangeven aan welke groep u deelneemt/deelnam*

- <sub>1</sub> Maandag 16.30 – 17.30 uur, Krijtmolen  
<sub>2</sub> Dinsdag 19.00 – 20.00 uur, Krijtmolen  
<sub>3</sub> Dinsdag 20.00 – 21.00 uur, Krijtmolen  
<sub>4</sub> Woensdag 10.00 – 11.00 uur, Zeppelin  
<sub>5</sub> Woensdag 13.00 – 14.00 uur, Krijtmolen

2. Ik ben een  Man  
 Vrouw

3. Mijn geboortjaar is 19 . .

4. In hoeverre bent u in het algemeen tevreden met de bewegingsactiviteiten?

- <sub>1</sub> zeer tevreden  
<sub>2</sub> enigszins tevreden  
<sub>3</sub> niet tevreden/niet ontevreden  
<sub>4</sub> enigszins ontevreden  
<sub>5</sub> zeer ontevreden

vervolg z.o.z



5. Kunt u aangeven in hoeverre u tevreden bent over de volgende onderwerpen. Indien u **niet** tevreden bent, kunt u dit bij de “\*” specificeren. Bovendien kunt u eventueel aanvullend commentaar/kritiek aan het einde van dit vragenformulier geven.

	zeer tevreden			zeer ontevreden	
	++	+	+/-	-	--
a) de kwaliteit van de begeleiding	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>
b) de aandacht van de begeleiding voor en na de bewegingsactiviteit/de les	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>
* <input type="checkbox"/> <sub>1</sub> te veel					
<input type="checkbox"/> <sub>2</sub> te weinig					
c) de aandacht van de begeleiding tijdens de bewegingsactiviteit/de les	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>
* <input type="checkbox"/> <sub>1</sub> te veel					
<input type="checkbox"/> <sub>2</sub> te weinig					
d) de kwaliteit van de sportaccommodatie	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>
e) de aanvangstijd	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>
f) de reistijd van en naar de activiteit	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>
g) de andere bewegers/deelnemers	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>
h) de inhoud van de bewegingsactiviteiten	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>
i) de duur van de activiteiten	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>
* <input type="checkbox"/> <sub>1</sub> te lang					
<input type="checkbox"/> <sub>2</sub> te kort					
j) de intensiteit (=zwaarte)	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>
* <input type="checkbox"/> <sub>1</sub> te zwaar					
<input type="checkbox"/> <sub>2</sub> te licht					
k) de deelnamekosten van de activiteiten	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>
* <input type="checkbox"/> <sub>1</sub> te veel					
<input type="checkbox"/> <sub>2</sub> te weinig					
l) de door u ervaren effecten van de activiteiten op uw gezondheid/conditie	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>
* <input type="checkbox"/> <sub>1</sub> weinig vooruitgang					
<input type="checkbox"/> <sub>2</sub> blessure(s) opgelopen					
m) de aandacht besteed aan de veiligheid (bescherming voor blessures e.d.)	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>
n) de sfeer in de groep/tijdens de activiteit	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>
o) de mogelijkheid eigen inbreng te hebben	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>
p) de variatie in de bewegingsactiviteiten	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>

vervolg z.o.z.

6. Heeft het programma Senioren Samen Sportief aan uw verwachtingen voldaan?

<sub>1</sub> Ja, omdat .....

<sub>2</sub> Nee, omdat .....

7. Bent u van plan deel te nemen aan een of meer activiteiten van het zomerprogramma?

- <sub>1</sub> ja, zeker wel
- <sub>2</sub> waarschijnlijk wel
- <sub>3</sub> weet ik niet
- <sub>4</sub> waarschijnlijk niet
- <sub>5</sub> nee, zeker niet

8. Bent u van plan na de zomer weer deel te nemen aan een sportieve activiteit?

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> <sub>1</sub> ja, zeker wel       | U kunt doorgaan naar 8 a |
| <input type="checkbox"/> <sub>2</sub> waarschijnlijk wel  | U kunt doorgaan naar 8 a |
| <input type="checkbox"/> <sub>3</sub> weet ik niet        |                          |
| <input type="checkbox"/> <sub>4</sub> waarschijnlijk niet | U kunt doorgaan naar 8 b |
| <input type="checkbox"/> <sub>5</sub> nee, zeker niet     | U kunt doorgaan naar 8 b |

8a Zo ja, welke activiteit:? .....

8b Zo nee, waarom niet? .....

Als u vragen of opmerkingen heeft over het programma Senioren Samen Sportief dan kunt u die hieronder vermelden.

Bedankt voor de medewerking!

Deze vragenlijst is samengesteld door GG&GD Amsterdam, cluster EDG in overleg met Sportbuurtwerk Noord. Alle gegevens worden anoniem verwerkt en vertrouwelijk behandeld. Voor deze vragenlijst is gebruik gemaakt van vragen van TNO PG/VGZ, M. Stiggelbout maart 2005



