



mulier instituut



# Effect- & procesevaluatie Meer veerkracht, langer thuis Aikido65+

Eveline Dollee

Remko van den Dool

Agnes Elling



# **Effect- & procesevaluatie Meer veerkracht, langer thuis Aikido65+**

in opdracht van Aikido Nederland

**Eveline Dollee  
Remko van den Dool  
Agnes Elling**

**Mulier Instituut**  
*sportonderzoek voor beleid en samenleving*

*Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht  
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht  
T +31 (0)30 721 02 20 | [www.mulierinstituut.nl](http://www.mulierinstituut.nl)  
E [info@mulierinstituut.nl](mailto:info@mulierinstituut.nl) | T @mulierinstituut*

## Inhoudsopgave

<b>1.</b>	<b>Inleiding Effect- &amp; procesevaluatie</b>	<b>7</b>
1.1	Ontstaan van Aikido65+	7
1.2	Opzet Aikido65+	7
1.3	Effect- & procesevaluatie Mulier Instituut	8
1.4	Leeswijzer	8
<b>2.</b>	<b>Methode evaluatie</b>	<b>9</b>
2.1	Deskresearch communicatiemateriaal	9
2.2	Vragenlijst cursusdeelnemers	9
2.3	Focusgroepsgesprek cursusdeelnemers	10
2.4	Interviews projectleiders en docenten	10
<b>3.</b>	<b>Resultaten evaluatie</b>	<b>11</b>
3.1	Organisatie cursusprogramma Aikido65+	11
3.2	Communicatiematerialen	11
3.3	Bereiken doelstelling en doelgroep	12
3.4	Behalen kwantitatieve doelstelling	13
3.5	Samenwerkingsverbanden	14
3.6	Effectiviteit van de communicatie tussen deelnemers	15
3.7	Kwaliteit docenten	15
3.8	Kwaliteit cursusprogramma	15
3.9	Organisatie cursus	17
<b>4.</b>	<b>Conclusies</b>	<b>19</b>
	<b>Bijlage I: Aanmeldformulier Aikido65+</b>	<b>21</b>
	<b>Bijlage II: Evaluatieformulier Aikido65+</b>	<b>23</b>
	<b>Bijlage III: Topiclijst cursusdeelnemers</b>	<b>27</b>
	<b>Bijlage IV: Topiclijst Aikido docenten</b>	<b>28</b>



# 1. Inleiding Effect- & procesevaluatie

Fonds Nuts Ohra (FNO) is in 2016 met het programma ‘Meer veerkracht, langer thuis’ van start gegaan. Eén van de projecten die door het fonds is gefinancierd, is Aikido65+. Als onderdeel van het project is een evaluatie opgenomen waarvan we in dit rapport verslag doen. In deze inleiding schetsen we kort de ontstaansgeschiedenis van Aikido65+, de opzet van het huidige project en van de effect- en procesevaluatie van het project.

## 1.1 Ontstaan van Aikido65+

De aanleiding van het ontwikkelen van de interventie Aikido65+ was het toetreden van Aikido Nederland (AN) in november 2009 tot het Nederlands Olympisch Comité\*Nederlandse Sport Federatie (NOC\*NSF). Aan Aikido Nederland werd gevraagd om de principes van Aikido toegankelijk te maken voor alle geledingen van de samenleving, van jong tot oud. Voor de jeugd is de interventie ‘Weerbaar zonder Pesten’ ontwikkeld, voor de ouderen Aikido65+. Via reeds aan aikido deelnemende ouderen- en welzijnsorganisaties, zijn lokale aikidoverenigingen en/of Aikido Nederland benaderd met de vraag of er een voor ouderen aangepast programma bestaat. Dit was de directe aanleiding voor Aikido Nederland voor de doorontwikkeling van het bestaande ‘BodyMindFit-programma’ (BMF) tot Aikido65+. BodyMindFit is een in 2012 ontwikkelde cursus voor 50-plussers en staat als interventie op de menukaart van Effectief-Actief. De cursus is voor ouder wordende mensen die geconfronteerd worden met beperkingen en verminderde mobiliteit. Ook gaat de cursus in op de bij deze zaken horende gevoelens van kwetsbaarheid. Veerkracht en balansherstel zijn twee sleutelbegrippen binnen Aikido65+ en vergen fysiek-mentale vaardigheden die met behulp van training zijn te versterken. Aikido65+ is daarom gericht op het versterken en behouden van fysieke, mentale en sociale competenties en het tegengaan van angst en eenzaamheid.

De doorontwikkeling van de bestaande BMF-cursus heeft plaatsgevonden door onder meer toevoeging van oefeningen ter preventie van vallen en oefeningen in opstaan van de grond, evenals oefeningen en momenten waarbij sociale interactie centraal staat. Daarnaast waren onder meer aanpassingen noodzakelijk van het cursusmateriaal, de werving, de communicatie en de training van de docenten.

Het programma van Aikido65+ is tot stand gekomen door samenwerking van de Stichting Bedrijfsaikido Nederland en Aikido Nederland.

## 1.2 Opzet Aikido65+

In de oorspronkelijke opzet was het plan was om tijdens de looptijd van september 2016 tot december 2017 het Aikido65+ programma twee keer uit te voeren op acht locaties (Amsterdam, Amstelveen, Arnhem, Het Gooi, Landsmeer, Leiden en Nootdorp/Den Haag). In totaal verwachtte de organisator 100 tot 240 deelnemers te bereiken. Het cursusprogramma omvat acht bijeenkomsten van anderhalf uur voor acht tot vijftien deelnemers per groep. Het programma is uiteindelijk tot 1 april 2018 verlengd.

De doelgroep waar Aikido65+ zich op richt, heeft de volgende kenmerken:

- Zelfstandig wonend
- Niet dementerend
- 65 jaar of ouder
- Met eventueel een beperking
- Gemotiveerd om aan zichzelf te werken om veerkrachtig te blijven

Een cursusbijeenkomst van Aikido65+ is specifiek gericht op het vergroten van het bewegingspotentieel van kwetsbare ouderen door een gerichte fysieke en interactieve fysiek-mentale training van een uur. Na elke bijeenkomst volgt een halfuur sociale interactie. Het is de bedoeling dat de oefeningen de souplesse, het balansherstel en de flexibiliteit van het lichaam vergroten. Zich zelfstandig bewegen naar de cursuslocatie is een bewust onderdeel van het programma. De deelnemers helpen elkaar via een telefooncirkel eraan herinneren om te komen. Na afloop berichten de deelnemers elkaar dat ze weer thuis zijn gekomen. Tevens is de bedoeling om per cursusgroep een e-mail- en/of Facebookgroep voor de deelnemers op te zetten. Na de uitvoering van het programma worden de deelnemers geïnformeerd over de vervolgmogelijkheden en worden zij actief begeleid met hun vervolgstap. Het vervolg kan naast aikido ook bijvoorbeeld chi-kung, tai-chi of yoga betreffen. Voor mensen die lid willen worden van een aikidovereniging geldt een opstarttarief voor de eerste zes maanden van het lidmaatschap.

### 1.3 Effect- & procesevaluatie Mulier Instituut

Van september 2016 tot december 2017 verrichtte het Mulier Instituut een effect- en procesevaluatie van Aikido65+. De dataverzameling vond plaats via korte schriftelijke vragenlijsten, een focusgroep en (telefonische) interviews onder docenten en de projectleiders. De evaluatie is daarbij opgesplitst in een aantal deelonderwerpen die voortvloeien uit het voorgeschreven plan van aanpak geschreven voor Fonds NutsOhra. Het gaat om de volgende deelonderwerpen:

- Bereiken doelstelling en doelgroep
- Behalen kwantitatieve doelstelling
- Samenwerkingsverbanden
- Effectiviteit van de communicatie
- Kwaliteit docenten
- Kwaliteit cursusprogramma
- Output cursus

### 1.4 Leeswijzer

In het volgende hoofdstuk belichten we de methode van het onderzoek. Hoofdstuk 3 gaat in op de resultaten van de effect- en procesevaluatie van Aikido65+. Tot slot formuleren we enkele conclusies. Er zijn vier bijlagen: het aanmeld- en evaluatieformulier voor de cursusdeelnemers, de topiclijst voor de interviews met de cursusdeelnemers en de topiclijst voor de interviews met de cursusdocenten.



## 2. Methode evaluatie

Voor de evaluatie is op vier manieren informatie verzameld over het effect en het proces van het cursusprogramma Aikido65+:

- Deskresearch communicatiemateriaal Aikido65+
- Vragenlijst onder cursusdeelnemers van Aikido65+ (schriftelijk)
- Focusgroeps gesprek met cursusdeelnemers van Aikido65+
- Semi-gestructureerde interviews met de cursusdocenten en projectleider van Aikido65+

### 2.1 Deskresearch communicatiemateriaal

(Interne) documenten die ingaan op de organisatie rondom het cursusprogramma Aikido65+ zijn geanalyseerd. Deze zijn opgevraagd bij de projectleider en de cursusdocenten. Deze documenten betreffen flyers, folders, cursushandleiding, verslagen van de cursus en de (tussentijdse) projectrapportage van de organisatie. Ook de speciale Aikido65+ website is in de analyse betrokken.

### 2.2 Vragenlijst cursusdeelnemers

Onder de cursusdeelnemers van Aikido65+ zijn twee schriftelijke vragenlijsten uitgezet. De eerste schriftelijke vragenlijst is gebruikt als intakeformulier en gaat in op kenmerken van de cursusdeelnemers, zoals geslacht, leeftijd, beperkingen, beweeggedrag en de ervaren gezondheid. Daarnaast is na afloop van het cursusprogramma een tweede schriftelijke vragenlijst uitgezet onder de cursusdeelnemers. Deze vragenlijst heeft betrekking op de tevredenheid en de ervaren opbrengsten van het cursusprogramma (gezondheid en fysieke, mentale en sociale competenties).

Beide vragenlijsten bevatten daarnaast de Nederlandse Vitaliteitsmeter van TNO: de Vita-16. De Vita-16 is een beknopte vragenmodule bestaande uit 16 items waarmee de drie kerndimensies van vitaliteit (energie, veerkracht en motivatie) gemeten kunnen worden (Strijk, Wendel-Vos, Picavet, Hofstetter & Hildebrandt, 2015<sup>1</sup>). Doordat van de respondenten zowel de gegevens van de voor- en de nameting zijn gekoppeld, kunnen we de verandering in de veerkracht vaststellen. Zie bijlage I voor de eerste vragenlijst (aanmeldformulier) en bijlage II voor de tweede vragenlijst (evaluatieformulier).

Beide vragenlijsten zijn uitgezet tijdens het cursusprogramma Aikido65+. De docenten van de cursus hebben de vragenlijsten uitgedeeld aan de deelnemers en vervolgens verzameld en erop toegezien dat iedere deelnemer de vragenlijsten invult. Aikido Nederland is vervolgens verantwoordelijk geweest voor het aanleveren van deze ingevulde vragenlijsten bij het Mulier Instituut. Op het (officiële) moment van afronden van het programma (eind 2017) waren bij het Mulier Instituut van twee cursuslocaties (Leiden en Arnhem) de ingevulde vragenlijsten binnen. Aikido Nederland heeft drie maanden verlenging van het programma gekregen (1 april 2018). Het restant van de formulieren zijn in deze periode binnengekomen. Uiteindelijk gaat het om betreft 96 (bruikbare) aanmeldformulieren en 66 evaluaties.

<sup>1</sup> Strijk J.E., Wendel-Vos G.C.W., Picavet H.S.J., Hofstetter H., Hildebrandt V.H. Wat is vitaliteit en hoe is het te meten? Kerndimensies van vitaliteit en de Nederlandse vitaliteitsmeter. TSG 2015; 93(1):32-40

## 2.3 Focusgroepsgesprek cursusdeelnemers

In juni 2017 is bij één van de zeven cursuslocaties (Arnhem) met zes cursusdeelnemers van Aikido65+ een focusgroepsgesprek gehouden over de inhoud van het cursusprogramma, de cursusdocenten en begeleiding, de opbrengsten van het cursusprogramma (fysieke- en mentale veerkracht), de organisatie rondom het cursusprogramma en de doorstroming naar regulier aikido-aanbod. Zie bijlage III voor de topiclijst.

## 2.4 Interviews projectleiders en docenten

Om inzicht te krijgen in het effect en het proces rondom het cursusprogramma Aikido65+ zijn in de periode januari 2017 tot en met maart 2017 in totaal vijf semi-gestructureerde interviews uitgevoerd. Twee semi-gestructureerde interviews zijn afgenomen bij de projectleiders van het cursusprogramma over de inhoud van het cursusprogramma, de samenwerkingsverbanden met lokale partijen, de doelgroep en de docenten. Daarnaast zijn drie semi-gestructureerde interviews afgenomen bij de cursusdocenten (locaties Arnhem, Haarlem en Leiden) over de inhoud van het cursusprogramma, de opbrengsten van het cursusprogramma (fysieke- en mentale veerkracht), de deelnemers en de bijscholing en expertise van de docenten. Zie bijlage IV voor de topiclijst.

## 3. Resultaten evaluatie

Bij de beschrijving van de resultaten gaan we uit van de onderdelen die voor de projectaanvraag van belang waren.

### 3.1 Organisatie cursusprogramma Aikido65+

De voorzitter van de Technische Raad Aikido Nederland en de projectleider van Aikido65+ hebben een projecthandleiding en een (tussentijdse) projectrapportage geschreven.

De uitgebreide projecthandleiding geeft een duidelijk beeld over de achtergrond, ontwikkeling, doelstellingen en organisatie rondom het cursusprogramma Aikido65+. De projecthandleiding gaat eerst in op de aanleiding van de ontwikkeling van het cursusprogramma Aikido65+, waarbij ook een situatieschets wordt gemaakt en achtergrondinformatie wordt gegeven. Daarnaast beschrijven zij ook de doelstellingen en de aanpak van het cursusprogramma. Tot slot bevat het een overzichtelijke planning en begroting en toelichting hoe de PR, communicatie en evaluatie van het cursusprogramma plaats zou vinden.

Halverwege het project (april 2017) heeft de projectleider een tussentijdse evaluatie geschreven voor het programma 'FNO: Meer Veerkracht, Langer Thuis'. In deze rapportage wordt een duidelijk beeld gegeven over de stand van zaken van het cursusprogramma Aikido65+ in april 2017. In de projectrapportage is onder andere het verloop van het project in het algemeen, de doelgroep en het verloop van de projectactiviteiten in kaart gebracht.

### 3.2 Communicatiematerialen

Voor de werving van de cursusdeelnemers zijn communicatiematerialen gebruikt, zoals een website, flyers en folders.

#### Website

Voor de werving van deelnemers voor het cursusprogramma Aikido65+ is een website ontworpen: [www.aikido65plus.nl](http://www.aikido65plus.nl). Over het algemeen is dit een overzichtelijke website waar alle informatie met betrekking tot het cursusprogramma kan worden gevonden. Op de website wordt onder andere vermeld: algemene informatie, de visie en doelstellingen, de financiële bijdrage, inhoud van de cursusbijeenkomsten, beschrijving van de doelgroep, de cursuslocaties en cursusdocenten ten aanzien van het cursusprogramma Aikido65+. Deze informatie is in lijn met de informatie die wordt vermeld op de verschillende flyers en folders die zijn ontworpen door de cursusdocenten. Deze verschillende flyers van elke cursuslocatie zijn ook te raadplegen op de website. In tegenstelling tot de flyers en folders kan deze website wel als gecentraliseerd punt worden gezien over Aikido65+.

#### Flyers en folders

Vastgesteld is dat het communicatiemateriaal (flyers en folders) niet gecentraliseerd vanuit de stichting Bedrijfsaikido Nederland is uitgegeven. Elke cursuslocatie en -docent heeft zijn/haar eigen communicatiemateriaal ontworpen om deelnemers te werven voor de cursusbijeenkomsten. Op deze manier bestaan ten aanzien van het cursusprogramma Aikido65+ zeven verschillende flyers en folders. Ondanks dat per cursuslocatie en -docent gebruik wordt gemaakt van eigen ontworpen

communicatiemateriaal, kan worden gesteld dat er één lijn te zien is in de boodschap die wordt overgebracht naar de doelgroep. Allereerst is overeenstemming te zien in de visie en de te bereiken doelstellingen van het cursusprogramma Aikido65+. Daarnaast is overeenstemming te zien in het vermelden van de duur en inhoud van het cursusprogramma (acht cursusbijeenkomsten van anderhalf uur, voor acht tot vijftien deelnemers per groep). Ook worden contactgegevens van de cursusdocent en gegevens van de cursuslocatie weergegeven. In het communicatiemateriaal is daarentegen geen overeenstemming te zien met betrekking tot de financiële bijdrage van het cursusprogramma. Er worden verschillende bedragen genoemd die de deelnemers moeten betalen voor het cursusprogramma, zoals 32, 16 en 15 euro. Een aantal communicatiematerialen rept van een gratis proefles.

De projectleiding geeft aan dat gekozen is voor regionale communicatiematerialen omdat de opzet per regio sterk kan verschillen en de regio's verschillende soorten netwerken hebben. De landelijke logo's en teksten zijn wel als basis gebruikt voor de regionale informatievoorziening.

### 3.3 Bereiken doelstelling en doelgroep

Het cursusprogramma Aikido65+ heeft als doel om het bewegingspotentieel van de kwetsbare oudere te vergroten door een gerichte fysieke en interactieve fysiek-mentale training.

De docenten geven allen aan dat zij denken dat het cursusprogramma resultaat heeft opgeleverd bij de cursusdeelnemers. De docenten benoemen bijvoorbeeld dat de cursusdeelnemers door middel van Aikido65+ hebben geleerd om te ontspannen, hun balans te vinden en om te vallen. Hierdoor hebben de docenten ervaren dat de deelnemers zich zelfverzekerder voelen en meer vertrouwen hebben gekregen in wat zij met hun lichaam kunnen. De docenten benadrukken dat het niet zozeer gaat om of de vaardigheden van de cursusdeelnemers zijn vergroot, maar dat het gaat om het gevoel dat bij de cursusdeelnemers is gecreëerd.

Het cursusprogramma laat de cursusdeelnemers kennismaken met dingen waar zij nog niet eerder bekend mee waren en niet eerder bij hebben stilgestaan. Dit betreft het leren jezelf te verdedigen en te vallen, het verminderen van gevoelens van kwetsbaarheid of minderwaardigheidsgevoel, het leren van ontspannen, beheersing en balans en tot slot levert het ook sociale contacten op. Eén van de cursusdeelnemers geeft hier het volgende over aan:

*“Dat je leert om jezelf te verdedigen en ik vind het leuk om te leren hoe je valt. De valtechniek leert dat je niet krampachtig moet vallen, maar dat je moet ontspannen. Als je aangevallen wordt moet je ontspannen. De cursus levert echt wat op, anders was ik hier niet!”*

Eén van de doelstellingen van het programma van FondsNutsOhra 'Meer Veerkracht, langer thuis' is zoals de titel al aangeeft veerkracht. Het door TNO ontwikkelde vraagblok Vita-16 stelt deze doelstelling via vijf vragen vast. Daarnaast gaan zes andere vragen in op motivatie en vijf op energie. In tabel 3.1 zijn de resultaten voor de deelnemers opgenomen. Ter vergelijking zijn de landelijke

resultaten weergegeven van een onderzoek uit 2015 met de Vita-16 (op 5 puntschaal, LeefstijlMonitor aanvullend 2015<sup>2</sup>).

De resultaten laten zien dat de deelnemers enige vooruitgang boeken, als we de veerkracht per individu voor- en na de cursus vaststellen. Hoewel gezien het beperkte aantal waarnemingen deze cijfers indicatief zijn, blijkt wel dat de veerkracht van de cursusdeelnemers iets minder is dan een landelijke vergelijkingsgroep van 65-plussers. Na de cursus is de veerkracht precies gelijk aan de landelijke referentie.

**Tabel 3.1. Indicatief effect op vitaliteit deelnemers cursus (n=66; gemiddelden, 0=minimum, 100=maximum)**

	Vooraf	Achteraf	Verschil	Landelijk (2015)	Landelijk (65+)
Energie	51	53	2	59	56
Motivatie	58	60	2	62	54
Veerkracht	57	59	2	65	59

Bron: Evaluatie deelnemers Mulier Instituut; landelijke cijfers LeefstijlMonitor aanvullend 2015, RIVM i.s.m. VeiligheidNL en CBS, 2015. Bewerking: Mulier Instituut.

### 3.4 Behalen kwantitatieve doelstelling

De kwantitatieve doelstelling van Aikido65+ is: *“op acht locaties met name in Midden-Nederland, Aikido65+ twee keer uitvoeren met minimaal 8 deelnemers en maximaal 15 deelnemers per cursus (minimaal 124, maximaal 240)”*.

Tot eind april 2018 hebben volgens de projectleiding van Aikido65+ 131 deelnemers deelgenomen aan het cursusprogramma. De cursussen vonden plaats in Amstelveen, Amsterdam (2 locaties), Arnhem, Hilversum, Hoorn, Huizen, Landsmeer en Leiden. In totaal betreft het 9 locaties.

De docenten en projectleiders van het Aikido65+ cursusprogramma ervaren het werven van (voldoende) deelnemers als zeer moeizaam. Benoemd wordt dat het gewenste aantal deelnemers (minimaal 124, maximaal 240) om deel te nemen aan het cursusprogramma Aikido65+ twee maanden voor het officiële einde van het programma (eind 2017) niet is bereikt. Na afloop van het programma is dit streven alsnog gelukt (zie hiervoor). De docenten hadden gehoopt meer deelnemers voor de cursusbijeenkomsten te bereiken dan nu het geval is. Ondanks de lagere deelnemersaantallen wordt aangegeven dat wel uit de cursus gehaald is wat vooraf was beoogd.

De projecthandleiding geeft aan dat de bedoeling was dat de deelnemers van het cursusprogramma Aikido65+ op verschillende manieren geworven zouden worden, namelijk door middel van het plaatsen van advertenties en artikelen in buurtkranten, folders, gerichtgestuurde informatiebrieven en de

<sup>2</sup> In de tabel is de oorspronkelijke codering van 1 tot 7 gehercodeerd van 0 tot 100 (getallen geven het aandeel van het maximaal aantal punten weer).

website. Tevens konden ook deelnemers via verschillende netwerkpartners worden geworven, zoals combinatiefunctionarissen, lokale GGD's, gezondheidsmakelaars, valpreventieprojecten, fysiotherapeuten, organisaties en verenigingen voor ouderen en wijk- en buurtcentra.

Naar aanleiding van de gehouden interviews met de projectleiders en de cursusdocenten kan gesteld worden dat niet van alle beoogde wervingsmiddelen en -kanalen gebruik is gemaakt. Door de cursusdocenten is aangegeven dat zij de cursusdeelnemers vooral hebben geworven via de communicatiematerialen (advertenties en artikelen in buurtkrant, folders en de website), het raadplegen van hun eigen netwerk, het zelf aanspreken van mensen op straat en via buurthuizen en fitnesscentra. De cursusdocenten hebben in de interviews niet gesproken over het feit dat zij eventuele netwerkpartners, zoals combinatiefunctionarissen, lokale GGD's, gezondheidsmakelaars en valpreventieprojecten en fysiotherapeuten hebben geraadpleegd voor het werven van cursusdeelnemers. De projectleiding geeft aan dat de werving via de partners onvoldoende opleverde en dat de regio's daarom zijn overgestapt op directe werving van cursisten.

In de communicatiematerialen, zoals de artikelen, folders en informatiebrieven, worden de kenmerken van de doelgroep niet vermeld. Deze kenmerken zijn zelfstandig wonend, niet dementerend, met eventueel een beperking en gemotiveerd om aan zichzelf te werken om veerkrachtig te blijven. Het kenmerk dat wel wordt vermeld, is dat men op zoek is naar 65-plussers. Op de website van Aikido65+ worden alle kenmerken van de doelgroep wel vermeld. Uit ons schriftelijk onderzoek onder 96 deelnemers weten we dat bijna iedereen 65-plus was, 40 procent geen goede gezondheid heeft en 61 procent last heeft van een chronische of lichamelijke beperking.

Volgens de docenten zijn de deelnemers moeilijk vast te houden en te motiveren om aan het cursusprogramma te blijven deelnemen. Opgemerkt wordt dat het cursusprogramma een tijdje interessant is, maar dat halverwege vaak wordt afgehaakt. Wanneer cursusdeelnemers één of twee cursusbijeenkomsten hebben gemist vanwege ziekte en/of (tijdelijke) blessures, haken zij eerder af. Andere redenen voor de afwezigheid van cursusdeelnemers zijn volgens de docenten weersomstandigheden en/of het openbaar vervoer.

### 3.5 Samenwerkingsverbanden

Met betrekking tot het cursusprogramma Aikido65+ was beoogd dat zou worden samengewerkt met (lokale) partijen, zoals welzijns- en zorgorganisaties, actieve ouderen, ouderenbonden, de betreffende gemeente, Aikido Nederland, aikidoverenigingen, docenten en aan aikido gerelateerde bewegingsdisciplines.

De docenten geven aan dat de samenwerking met deze (lokale) partijen over het algemeen lastig is verlopen. De docenten hebben vooral samenwerking gezocht met buurthuizen en fitnessorganisaties. Over de samenwerking met buurthuizen benoemden de docenten dat de buurthuizen vaak zelf sport- en beweegprogramma's hadden lopen, waardoor zij geen interesse hadden in nieuwe programma's. Daarnaast benoemden de docenten over deze samenwerking dat het contact vaak moeizaam verloopt en dat daarin veel tijd moet worden geïnvesteerd. Met betrekking tot de samenwerking met buurthuizen wordt als voordeel gezien dat de cursusdeelnemer niet de deur uit hoeft voor de cursusbijeenkomsten, waardoor zij op een laagdrempelige manier daaraan kunnen deelnemen.

### 3.6 Effectiviteit van de communicatie tussen deelnemers

Het cursusprogramma heeft als uitgangspunt dat de cursusdeelnemers contact met elkaar hebben via een telefoencirkel, een e-mailgroep en een Facebook-pagina. De deelnemers kunnen via deze kanalen elkaar herinneren om naar de les te komen en om te controleren of men na afloop van de cursusbijeenkomst goed is thuisgekomen.

De docenten benoemen dat zij hebben ervaren dat de deelnemers geen behoefte hebben om contact met elkaar te hebben via deze verschillende kanalen. Volgens de docenten komt dit omdat de doelgroep voldoende sociale contacten heeft.

Eén van de groepen met cursusdeelnemers maakt gebruik van een Facebook-pagina, maar zij benadrukken dat deze al was opgericht voor een andere activiteit waar veel van de cursusdeelnemers aan deelnamen. Daarnaast houdt men elkaar ook op de hoogte door tijdens de cursusbijeenkomsten met elkaar te communiceren en vinden zij het eigenlijk niet echt nodig om gebruik te maken van een telefoencirkel, e-mail groep en/of Facebook-pagina.

Volgens de docenten verliep de communicatie tussen hen en de deelnemers soepel. Aangegeven is dat de deelnemers makkelijk in de omgang zijn. Door de docenten zijn geen problemen ervaren in de communicatie. De deelnemers bevestigen dit.

### 3.7 Kwaliteit docenten

Voor een kwalitatief goede bijdrage aan het verminderen van de kwetsbaarheid van ouderen moet de uitvoering van de cursus deskundig zijn. De docenten van het cursusprogramma zijn allen rijkserkend Aikidoleraar, tenminste vijftig jaar oud en hebben affiniteit met de doelgroep. De docenten hebben een bijscholing voor Aikido65+ gehad, die gericht is op meer specifieke expertise rondom de doelgroep.

Ondanks dat een aantal van de docenten aangeeft dat zij op voorhand al voldoende ervaring hadden om de cursus van Aikido65+ te geven, benoemen zij dat zij de bijscholing als zinvol en fijn hebben ervaren. Tijdens de bijscholing is specifiek ingegaan op de doelgroep 65+, waardoor de docenten hierover meer kennis hebben kunnen opdoen. Tijdens de bijscholing werden ook oefeningen en materiaal besproken, waarover de docenten aangeven dat ook tijdens de cursusbijeenkomsten te hebben gebruikt. Over het algemeen is door alle cursusdocenten de bijscholing als zeer nuttig ervaren.

De cursusdeelnemers hebben de begeleiding van de cursusdocenten doorgaans als goed ervaren. Eén van de cursusdeelnemers verwoordt de kwaliteit van de cursusdocent als volgt:

*“De manier hoe het wordt gebracht, hoe het voor wordt gedaan en de humor die erbij zit. De docent die de cursus geeft moet iets hebben en hij heeft dat! De deskundigheid is er ook, anders hadden wij zijn nek al gebroken! Hij doet het op een leuke manier.”*

De begeleiding van de docenten tijdens de cursusbijeenkomsten wordt door de deelnemers samenvattend getypeerd als vriendelijk, kundig en professioneel.

### 3.8 Kwaliteit cursusprogramma

Aikido65+ is tot stand gekomen door aanpassing van het Body Mind Fit programma. Inhoudelijke aanpassingen die onder andere zijn gedaan, betreffen het toevoegen van expliciete oefeningen ter

preventie van vallen en in het opstaan van de grond. Daarnaast is een sociaal programma georganiseerd en begeleid.

## Aikido

De cursusdocenten ervaren dat de combinatie van Aikido en 65-plussers geschikt is. Tevens geven zij aan dat de inhoud van de cursusbijeenkomsten voldoende is aangepast voor de doelgroep en aansluit bij deze doelgroep. Incidenteel kwam het voor dat de docenten wat aanpassingen moesten doen in het programma van de cursusbijeenkomsten. Deze aanpassingen had betrekking op het eenvoudiger maken van enkele oefeningen, zodat de oefeningen meer aansloten bij het niveau van alle cursusdeelnemers. De docenten benoemen hierbij dat dit ook met regelmaat in reguliere Aikidolessen voorkomt. Door de ervaring van de docenten en de bijscholing was het voor de docenten geen probleem om deze incidentele aanpassingen te doen.

De deelnemers geven aan dat ze Aikido geen gemakkelijke of eenvoudige sport vonden. Daarnaast benoemen zij het soms eng, een beetje vaag te vinden en dat het te snel gaat. De cursus wordt in het begin veelal als moeilijk ervaren. De deelnemers lijken te moeten wennen aan het deelnemen aan een nieuwe sport. Daarentegen geven de deelnemers aan dat ze de filosofie en verhalen rondom Aikido erg interessant vinden.

## Fysiek & sociaal gedeelte

De docenten geven aan dat de combinatie van het fysieke- en sociale gedeelte binnen het cursusprogramma Aikido65+ een goede combinatie is. De docenten hebben ervaren dat de cursusdeelnemers vooral het sociale gedeelte prettig vonden. Volgens de docenten kwamen sommige deelnemers expliciet voor dit sociale gedeelte naar de cursusbijeenkomsten. De docenten spreken dan over het sociale gedeelte van 30 minuten waarin de relevantie van de les wordt besproken met betrekking tot de eigen leefsituatie en waarin gewerkt wordt aan het aangaan van sociale relaties en het ervaren van sociale steun onder het genot van een kopje koffie of thee. Aan deze vorm van sociaal contact was volgens de docenten onder de deelnemers wel behoefte, in tegenstelling tot het eerder in paragraaf 3.6 benoemde sociale contact dat zou moeten plaatsvinden via de telefooncirkel, e-mailgroep en Facebook-pagina.

De combinatie van het fysieke- en sociale gedeelte wordt door de cursusdeelnemers goed ontvangen. Voor de deelnemers zorgt het sociale gedeelte voor een ontspannen en veilig gevoel en dat men zich fijn voelt in de groep. Hierdoor durft men tijdens het fysieke gedeelte meer uit zichzelf te halen. Eén van de cursusdeelnemers geeft hier het volgende over aan:

*“Die combinatie moet je wel hebben! Het is iets van ontspanning, dus als je er gespannen aan begint dan wordt het drie keer niks. Je moet toch nieuwe dingen doen, dingen die je eerder niet gedaan hebt en dingen waar je je niet zeker bij voelt. Maar omdat je je veilig voelt in de groep maakt het niet uit of je de eerste keer iets niet snapt, de tweede keer probeer je het en de derde keer lukt het. De sfeer is goed, dus dan blijf je het proberen!”*

De cursusdeelnemers geven daarnaast aan dat door middel van het sociale gedeelte leuke discussies en gesprekken zijn ontstaan, waardoor zij leuke contacten hebben opgedaan. De onderlinge sfeer in de groep(en) werd als gezellig en leuk ervaren.



### Duur en tijd

Met betrekking tot de opzet van de cursus benoemen de docenten dat acht cursusbijeenkomsten relatief veel is. De docenten ervaren dat het hen moeite kost om de cursusdeelnemers acht bijeenkomsten aanwezig te laten zijn. De duur van de cursusbijeenkomsten, anderhalf uur in totaal (één uur fysiek-mentale training en een half uur sociale interactie), wordt door de docenten als voldoende ervaren.

In tegenstelling tot de docenten wordt de lesduur van anderhalf uur in totaal door de deelnemers niet als voldoende ervaren. Eén van de deelnemers geeft hier het volgende over aan:

*“Wij zouden het veel langer willen doen, het zou twee uurtjes mogen duren! Dat is ook voor de mensen die wat later komen. Zij hebben dan ook wat langer de tijd om te oefenen.”*

Een aantal deelnemers geeft aan dat de duur van de cursusbijeenkomsten (fysieke- en sociale gedeelte) in totaal twee uur zou mogen duren.

### Algemene waardering cursus

In het evaluatieformulier is aan de cursusdeelnemers gevraagd om het cursusprogramma Aikido65+ uit te drukken in een rapportcijfer (schaal 1-10). Het cursusprogramma Aikido65+ wordt door de cursusdeelnemers gewaardeerd met het cijfer 8 (n=65).

## 3.9 Organisatie cursus

Het cursusprogramma Aikido65+ is uitgevoerd door de Stichting BedrijfsAikido Nederland.

De docenten hebben ervaren dat de organisatie rondom het cursusprogramma niet soepel is verlopen. Volgens hen had Aikido Nederland meer tijd moeten steken in de voorbereiding van het cursusprogramma. De docenten benoemen dat door de onvolledige voorbereiding het hen meer tijd heeft gekost, dan in eerste instantie was gedacht. Daarnaast geven de docenten aan dat zij graag zien dat de organisatie rondom het cursusprogramma meer gecentraliseerd wordt. De docenten omschrijven dat elke docent zijn eigen communicatiemateriaal ten aanzien van het cursusprogramma heeft moeten ontwerpen. De docenten stellen dat een uniform communicatiemiddel moet worden opgesteld vanuit de organisatie van het cursusprogramma.

De deelnemers benoemen over het algemeen dat zij het cursusprogramma Aikido65+ goed georganiseerd vinden. Als verbeterpunt met betrekking tot de organisatie van het cursusprogramma benoemen de cursusdeelnemers dat de financiële bijdrage een drempel is om deel te nemen aan het cursusprogramma, omdat zij vanwege hun pensioen en AOW niet veel te besteden hebben. Aangegeven wordt dat zij wel hun best zouden doen om het te betalen, omdat zij het leuk vinden om aan de cursus deel te nemen.



## 4. Conclusies

Het Mulier Instituut heeft in opdracht van Aikido Nederland een effect- en procesevaluatie uitgevoerd naar Aikido65+. Hiervoor is op verschillende manieren informatie verzameld. Allereerst heeft deskresearch van het communicatiemateriaal plaatsgevonden. Daarnaast zijn onder de cursusdeelnemers twee schriftelijke vragenlijsten uitgezet. De eerste schriftelijke vragenlijst is gebruikt als intakeformulier en de tweede schriftelijke vragenlijst is na de laatste cursusbijeenkomst uitgezet. Tevens is bij één van de cursuslocaties met zes cursusdeelnemers van Aikido65+ een focusgroepgesprek gehouden. Tot slot zijn twee semi-gestructureerde interviews gehouden met de projectleiders en drie met cursusdocenten van het cursusprogramma Aikido65+.

In de effect- en procesevaluatie vallen verschillende positieve punten op ten aanzien van het cursusprogramma Aikido65+:

- Aikido Nederland heeft het cursusprogramma Aikido65+ met een uitgebreide projecthandleiding goed beschreven. Deze schetst een duidelijk beeld over de achtergrond, ontwikkeling, doelstellingen en organisatie rondom het cursusprogramma Aikido65+;
- Aikido Nederland heeft de website [www.aikido65plus.nl](http://www.aikido65plus.nl) opgericht wat dient als één van de communicatiematerialen richting de potentiële cursusdeelnemers. Deze website is een gecentraliseerd punt waar alle informatie met betrekking tot het cursusprogramma geraadpleegd kan worden, zoals algemene informatie, de visie, doelstellingen, de financiële bijdrage, inhoud van de cursusbijeenkomsten, beschrijving van de doelgroep, de cursuslocaties en cursusdocenten;
- De combinatie van het fysieke- en sociale gedeelte tijdens de bijeenkomsten van het cursusprogramma Aikido65+ lijkt goed ontvangen te worden door zowel de cursusdocenten als -deelnemers. Vooral het sociale gedeelte lijkt een belangrijke factor te zijn voor de deelnemers om mee te doen aan het cursusprogramma. In het sociale gedeelte praat de cursusdocent met de deelnemers over de relevantie van de lessen voor de eigen leefsituatie (ervaren kracht/kwetsbaarheid; omgaan met toenemende fysieke klachten en belemmeringen). Daarnaast wordt gewerkt aan het aangaan van sociale relaties en het ervaren van sociale steun;
- De docenten zijn voldoende geschoold en beschikken over de juiste competenties om de inhoud van het cursusprogramma Aikido65+ op de cursusdeelnemers over te brengen. De docenten geven hierbij aan de extra scholing niet nodig te hebben voor hun vaardigheden met betrekking tot Aikido, maar dat het een zinvolle bijdrage levert aan hun kennis over en omgang met de doelgroep.

Uit de effect- en procesevaluatie komt een aantal verbeterpunten naar voren ten aanzien van het cursusprogramma Aikido65+:

- Vanuit Aikido Nederland is geen gecentraliseerd communicatiemateriaal uitgegeven. Dit heeft als gevolg dat elke cursuslocatie en -docent zijn/haar eigen communicatiemateriaal heeft ontworpen. Enerzijds kon het materiaal daardoor op regionale verschillen in de opzet inspelen. Anderzijds vraagt dit om extra inspanningen van docenten op een terrein waar niet per definitie hun expertise ligt. Bovendien dragen sterk variërende lokale verschijningsvormen minder makkelijk bij aan (landelijke) bekendheid en verdere uitrol van het programma.
- De kwantitatieve doelstelling van het cursusprogramma Aikido65+, *'op acht locaties, met name in Midden-Nederland, het Aikido65+ programma twee maal uitvoeren met minimaal 8 deelnemers en maximaal 25 deelnemers per cursus (minimaal 124, maximaal 240)'*, is behaald

(131 april 2018). Het aanvankelijk tegenvallen van het behalen van de kwantitatieve doelstelling kan te maken hebben met het volgende:

- Het moeizame verloop van de totstandkoming van de organisatie rondom het cursusprogramma. Mede daardoor hadden cursusdocenten moeite om met de doelgroep in contact te komen en vervolgens om op korte termijn voldoende cursusdeelnemers te werven.
- Cursusdocenten hebben geen gebruikgemaakt van alle beoogde wervingsmiddelen en -kanalen. Er is vooral gebruikgemaakt van advertenties en artikelen in buurtkrant, folders, de website, het raadplegen van het eigen netwerk van de cursusdocenten, het aanspreken van mensen zoals de bezoekers van buurthuizen en leden van fitnesscentra. De werving heeft nauwelijks tot niet plaatsgevonden via relevante netwerkpartners, zoals combinatiefunctionarissen, lokale GGD'en, gezondheidsmakelaars, valpreventieprojecten en fysiotherapeuten. Aikido Nederland geeft aan dat de opbouw van een netwerk een tamelijk traag proces is.

Voordat het cursusprogramma Aikido65+ verder kan worden uitgebouwd, zal Aikido Nederland de organisatie van het cursusprogramma Aikido65+ strakker moeten neerzetten. Dit proces kost extra tijd en menskracht, maar een landelijk gestuurde professionele communicatie kan bijdragen aan verdere stimulering, borging en uitrol van Aikido65+. Aikido65+ lijkt in potentie zeker een (zeer) kansrijk project om door te ontwikkelen en landelijk uit te rollen, gezien de gefundeerde onderbouwing, de aansprekende en relevante cursusinhoud, de aanwezigheid van deskundige docenten en tevreden deelnemers over het cursusverloop en de ervaren opbrengsten.

# Bijlage I: Aanmeldformulier Aikido65+

## Aanmelding Aikido65+, Body Mind Fit (najaar 2016)

Door de organisatie in te vullen:

Locatie: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Nummer: \_\_\_\_\_

Door u zelf in te vullen:

Naam: \_\_\_\_\_ Adres: \_\_\_\_\_ Woonplaats: \_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_ E-mailadres: \_\_\_\_\_ (indien beschikbaar)

## Algemene vragen over uw achtergrond

De volgende vragen gaan over uw persoonlijke situatie. Een aantal vragen stellen we na afloop van Aikido65+ weer. Hierdoor kunnen we Aikido65+ evalueren. Ook onze subsidieverstrekker Fonds NutsOhra is nieuwsgierig naar de effecten. De stichting het Mulier Instituut voert de evaluatie uit.

Om uw privacy te beschermen verzoeken wij u na het invullen dit formulier in de envelop te stoppen en dicht te plakken. Aikido Nederland krijgt alleen uw adresgegevens en het Mulier Instituut alleen uw antwoorden op de vragen die hierna volgen.

In welke jaar bent u geboren? \_\_\_\_\_ Bent u een man of een vrouw? \_\_\_\_\_

**Wat is het niveau van uw opleiding?** (kruis het juiste vakje aan)

- Lager (lagere school, mulo, mavo)
- Middelbaar (mbo, havo, vwo, hbs)
- Hoger (hbo, universiteit)

**Hoe is over het algemeen uw gezondheid?** (kruis het juiste vakje aan)

- Zeer goed
- Goed
- Niet goed, niet slecht
- Slecht
- Zeer slecht

**Heeft u een beperking of chronische aandoening?** Denk daarbij zowel aan lichamelijke, verstandelijke als psychische beperkingen (kruis het juiste vakje aan)

- Ja
- Nee (u kunt de volgende vraag overslaan)

**Om wat voor beperking of aandoening gaat het?** (u kunt meerdere vakjes aankruisen)

- Een lichamelijke of motorische beperking
- Een auditieve beperking, zoals doofheid of slechthorendheid
- Een visuele beperking, zoals blindheid of slechtziendheid
- Een verstandelijke beperking
- Een psychische aandoening
- Een chronische aandoening, zoals hart- en vaatziekten, diabetes of reuma

**Hoeveel dagen per week heeft u tenminste 30 minuten lichaamsbeweging?** Het gaat om lichaamsbeweging zoals wandelen, fietsen, tuinieren, sporten en huishoudelijk werk. U kunt uitgaan van een gemiddelde week.

\_\_\_\_ dagen per week

**De volgende uitspraken gaan over hoe u zich in de afgelopen maand voelde.**

Weet u niet zeker wat u moet antwoorden op een vraag? Geef dan het best mogelijke antwoord op een schaal van 1 (zelden) tot 7 (altijd) door een getal te omcirkelen.

	Zelden	Soms	Af en toe	Regelmatig	Mees-tal	Bijna altijd	Altijd
Ik heb genoeg energie om al mijn dagelijkse activiteiten te kunnen volbrengen	1	2	3	4	5	6	7
Ik bruis van de energie	1	2	3	4	5	6	7
Mijn batterij is 100% opgeladen aan het begin van de dag	1	2	3	4	5	6	7
Na het avondeten zit ik nog vol energie	1	2	3	4	5	6	7
Ik verheug mij op elke nieuwe dag	1	2	3	4	5	6	7
Ik maak plannen voor de toekomst	1	2	3	4	5	6	7
Als ik een doel heb, maak ik direct plannen om dit doel te bereiken	1	2	3	4	5	6	7
Het behalen van mijn doelen maakt mij gelukkig	1	2	3	4	5	6	7
Ik krijg energie van het maken van toekomstplannen	1	2	3	4	5	6	7
Ik vind het heel erg belangrijk om mijn doelen werkelijkheid te laten worden	1	2	3	4	5	6	7
Ik ga meteen aan de slag met nieuwe uitdagingen	1	2	3	4	5	6	7
Ik kan heel goed omgaan met tegenslagen	1	2	3	4	5	6	7
Ik kan heel goed oplossingen vinden in moeilijke situaties	1	2	3	4	5	6	7
Na een moeilijke periode ben ik snel weer de oude	1	2	3	4	5	6	7
Door mijn ervaring voel ik mij sterker in moeilijke tijden	1	2	3	4	5	6	7
Elke ervaring in het leven maakt mij sterker	1	2	3	4	5	6	7
	Zelden	Soms	Af en toe	Regelmatig	Mees-tal	Bijna altijd	Altijd

**Hartelijk dank voor het invullen van deze vragen!**

## Bijlage II: Evaluatieformulier Aikido65+

### Evaluatie Aikido65+, Body Mind Fit

Bij het begin van Aikido65+ heeft u waarschijnlijk al een vragenlijst van de stichting het Mulier Instituut ingevuld. Wij zijn benieuwd hoe u de cursus heeft beleefd. Daarom deze tweede vragenlijst. Als u uw naam en woonplaats opgeeft en dat de eerste keer ook heeft gedaan dan kunnen we uw antwoorden voor de cursus vergelijken met uw antwoorden na de cursus.

Om uw privacy te beschermen verzoeken wij u na het invullen dit formulier in de envelop te stoppen en dicht te plakken. Het Mulier Instituut krijgt alleen uw antwoorden op de vragen die hierna volgen. De koppeling met de eerdere vragenlijst geschiedt via een nummer.

Naam: \_\_\_\_\_ Woonplaats: \_\_\_\_\_

### Vragen over uw achtergrond

In welke jaar bent u geboren? \_\_\_\_\_ Bent u een man of een vrouw? \_\_\_\_\_

**Wat is het niveau van uw opleiding?** (kruis het juiste vakje aan)

- Lager (lagere school, mulo, mavo)
- Middelbaar (mbo, havo, vwo, hbs)
- Hoger (hbo, universiteit)

**Hoe is over het algemeen uw gezondheid?** (kruis het juiste vakje aan)

- Zeer goed
- Goed
- Niet goed, niet slecht
- Slecht
- Zeer slecht

**Heeft u een beperking of chronische aandoening?** Denk daarbij zowel aan lichamelijke, verstandelijke als psychische beperkingen (kruis het juiste vakje aan)

- Ja
- Nee (u kunt de volgende vraag overslaan)

**Om wat voor beperking of aandoening gaat het?** (u kunt meerdere vakjes aankruisen)

- Een lichamelijke of motorische beperking
- Een auditieve beperking, zoals doofheid of slechthorendheid
- Een visuele beperking, zoals blindheid of slechthorendheid
- Een verstandelijke beperking
- Een psychische aandoening
- Een chronische aandoening, zoals hart- en vaatziekten, diabetes of reuma

**Hoeveel dagen per week heeft u tenminste 30 minuten lichaamsbeweging?** Het gaat om lichaamsbeweging zoals wandelen, fietsen, tuinieren, sporten en huishoudelijk werk. U kunt uitgaan van een gemiddelde week.

\_\_\_ dagen per week

### Vragen over hoe u zich momenteel voelt

**De volgende uitspraken gaan over hoe u zich in de afgelopen maand voelde.**

Weet u niet zeker wat u moet antwoorden op een vraag? Geef dan het best mogelijke antwoord op een schaal van 1 (zelden) tot 7 (altijd) door een getal te omcirkelen.

	Zelden	Soms	Af en toe	Regelmatig	Mees-tal	Bijna altijd	Altijd
Ik heb genoeg energie om al mijn dagelijkse activiteiten te kunnen volbrengen	1	2	3	4	5	6	7
Ik bruis van de energie	1	2	3	4	5	6	7
Mijn batterij is 100% opgeladen aan het begin van de dag	1	2	3	4	5	6	7
Na het avondeten zit ik nog vol energie	1	2	3	4	5	6	7
Ik verheug mij op elke nieuwe dag	1	2	3	4	5	6	7
Ik maak plannen voor de toekomst	1	2	3	4	5	6	7
Als ik een doel heb, maak ik direct plannen om dit doel te bereiken	1	2	3	4	5	6	7
Het behalen van mijn doelen maakt mij gelukkig	1	2	3	4	5	6	7
Ik krijg energie van het maken van toekomstplannen	1	2	3	4	5	6	7
Ik vind het heel erg belangrijk om mijn doelen werkelijkheid te laten worden	1	2	3	4	5	6	7
Ik ga meteen aan de slag met nieuwe uitdagingen	1	2	3	4	5	6	7
Ik kan heel goed omgaan met tegenslagen	1	2	3	4	5	6	7
Ik kan heel goed oplossingen vinden in moeilijke situaties	1	2	3	4	5	6	7
Na een moeilijke periode ben ik snel weer de oude	1	2	3	4	5	6	7
Door mijn ervaring voel ik mij sterker in moeilijke tijden	1	2	3	4	5	6	7
Elke ervaring in het leven maakt mij sterker	1	2	3	4	5	6	7
	Zelden	Soms	Af en toe	Regelmatig	Mees-tal	Bijna altijd	Altijd



Vragen over de cursus

**Wat vindt u alles bij elkaar genomen van Aikido65+? Welk rapportcijfer krijgt de cursus van u?**

Uw rapportcijfer van 1 tot 10: \_\_\_\_\_

**Wat vindt u goed aan Aikido65+?**

Goed vind ik: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Wat vindt u minder goed aan Aikido65+?**

Minder goed vind ik: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Hoe waarschijnlijk is het dat u Aikido65+ aan bekenden zal aanbevelen?**

- Zeer waarschijnlijk
- Waarschijnlijk
- Misschien wel, misschien niet
- Waarschijnlijk niet
- Zeer waarschijnlijk niet

**Wat vond u van de volgende onderdelen van de cursus? U kunt aangeven of u het meer of minder positief vond of in uw eigen woorden beschrijven wat u van dit onderdeel vindt.**

**Begeleiding**

\_\_\_\_\_

**Organisatie**

\_\_\_\_\_

**Onderlinge sfeer**

\_\_\_\_\_

**Aikido zelf**

---

**Contacten met andere deelnemers voorafgaand en na een bijeenkomst**

---

**Heeft u nog andere opmerkingen die u kwijt wilt?**

---

---

**Hartelijk dank voor het invullen van deze vragen!**

## Bijlage III: Topiclijst cursusdeelnemers

### Aikido algemeen

- Wat vindt u van Aikido? toelichting
- Vindt u dat Aikido goed bij u past? Toelichting.
- Wat vindt u van de organisatie van de lessen?

### Fysieke oefeningen

- Wat vindt u van de tijdsduur van de fysieke oefeningen?
- Wat vindt u van het niveau van de fysieke oefeningen?
- Was er voldoende variatie tijdens de fysieke oefeningen?
- Wat vindt u van de kwaliteit van de fysieke oefeningen?
- Had u nog wat willen leren tijdens de fysieke oefeningen? Wat heeft u wat gemist?

### Sociale onderdelen

- Vond u het sociale onderdeel zoals gesprekken en het onderlinge contact passen binnen de lessen?
- Vond u het sociale onderdeel belangrijk?

### Docenten/begeleiding

- Bent u tevreden over de deskundigheid en werkwijze van de docent?
- Hoe was de omgang van de docent met de groep?
- Stimuleerde de docent de deelnemers?

### Groep

- Wat vindt u van de onderlinge communicatie tijdens de lessen/de cursus? (Telefooncirkel, e-mailgroep en facebookpagina)
- wat vindt u van de hoeveelheid sociale contacten met andere deelnemers?
- Wat vindt u van de onderlinge sfeer?
- Ondersteunen deelnemers elkaar?

### Output (fysieke veerkracht/mentale veerkracht/sociale relaties?)

- Wat heeft u geleerd?
- Wat kan/weet u beter dan eerst?
- Wat zou u nog meer willen leren?

### Vervolg

- Gaat u verder met aikido? Hoe gaat u dat doen?
- Blijft u in contact met de andere deelnemers?

### Communicatie

- Bent u vooraf voldoende geïnformeerd over de lessen/de cursus?
- Heeft u vooraf informatie gehad via lokale media, buurtkranten, flyer, etc?.

### Verbeterpunten algemeen

- Welke suggesties heeft u ter verbetering van de cursus/lessen in het algemeen?
- Wat kan er volgens u nog beter en wat heeft u gemist in de cursus/lessen?
- Welk cijfer zou u de cursus geven op een schaal van 1 tot 10?

## Bijlage IV: Topiclijst Aikido docenten

### Aikido

- Is aikido geschikt voor deze doelgroep?

### Opzet programma

- Wat vindt u van de opzet van het programma?
- Lengte (tijdsduur)
- Niveau
- kwaliteit
- Fysiek- & sociaal gedeelte
- Is het programma voldoende aangepast voor deze doelgroep?

### Scholing/kwaliteit/expertise

- Sluit het programma aan bij uw functie/expertise?
- Heeft de bijscholing voldoende bijgedragen aan uw expertise rondom deze doelgroep?
- Heeft u voldoende kwaliteit om dit programma te geven aan deze doelgroep?
- Heeft u voldoende feedback kunnen geven aan de deelnemers tijdens het programma?

### Communicatie

- Hoe verloopt de wisselwerking tussen u en de groep?

### Deelnemers

- Waren de deelnemers gemotiveerd?

### Output (fysieke veerkracht/mentale veerkracht/sociale relaties)

- Zijn door het programma volgens u de vaardigheden van de deelnemers vergroot/verbeterd?
- Is het resultaat behaald? Heeft u kunnen bereiken, wat u vooraf als doel(en) had gesteld?

### Algemeen

- Hoe verliep het programma in het algemeen?
- Welke suggesties heeft u ter verbetering van het programma?
- Wat kan er volgens u nog beter en wat heeft u gemist in het programma?
- Wat zijn de sterke punten van het programma?
- Welk cijfer zou u het programma geven op een schaal van 1 tot 10?



